



26. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

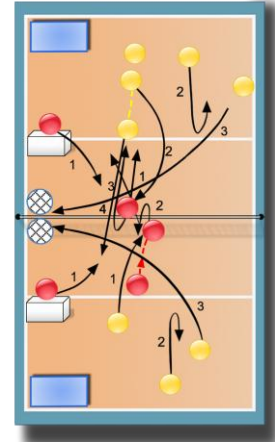
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem dolnym i górnym obręcz oraz ruch ręki atakującej.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

100. W trójkach ćwiczących - ustawienie jak na rysunku. Z podestu – plasowana zagrywka z obroną piłki wysoko nad sobą przez jednego z dwóch zawodników. Wystawa piłki przez nie przyjmującego zawodnika do radaru w str. II lub IV. Zawodnicy reagują na podrzuconą piłkę zwiększoną aktywnością, obserwując rękę zagrywającego i starając się przyjąć piłkę przed sobą z ruchem rąk w górę. Wystawa piłki z wyprostną pracą nóg i rąk.

101. Z VI str. dogranie piłki sposobem górnym obręcz do R, który wykonuje wystawę do ataku w I tempie z przodu lub z tyłu albo przesuniętą. Atak z VI str. po dograniu piłki plasowanej przez wystawiającego. Atak w kierunku materaca, ze zwróceniem uwagi na tempo wyskoku po rozbiegu: przy I tempie - przed wystawą piłki, przy ataku w VI str. - po wystawie piłki. Zmiany w trójkach ćwiczących, później trójkami po wykonaniu 10 akcji.

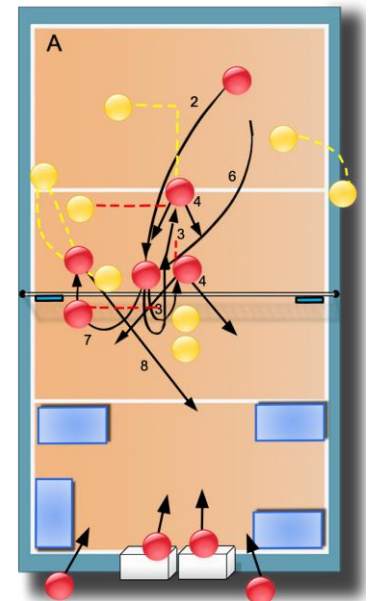


Umiejętności:

- wystawa piłek sytuacyjnych z głębi pola;
- atak z różnych stref po różnorodnym przyjęciu.

Ćwiczenia syntetyczne

102. Ustawienie jak na rysunku. Po stronie A zespół ustawiony w rotacji 6. Po stronie B: zawodnik na poz. 0; – dwóch S bloku ćwiczących na zmianę; czterech zawodników na zagrywce – dwóch na podestach w str. VI, po jednym w I i V str. Zagrywający po lewej stronie osi boiska (str. V, VI) - zagrywka szybująca z wysoko (flot); po prawej (str. V, I) – tenisowa z wysoko. Zagrywka wykonywana na zmianę. Zagrywkę typu „flot” przyjmuje dwóch zawodników – w I i V str., do zagrywki tenisowej dołącza do nich gracz z IV str. Po przyjęciu szybującej, R rozgrywa akcję w III lub VI str. Możliwe warianty ze środka: I tempo z przodu i z tyłu, krótka przesunięta – 3 m od I, bocznej lub atak z jednej nogi za rozgrywającą (dz.). Zawodnik atakujący w III str. rozpoczyna rozbieg w momencie dogrywania piłki, przyspiesza w ostatniej fazie - wyskakuje przed wystawą R. Zawodnik VI str. w zależności od tego, czy przyjmuje zagrywkę - rozpoczyna szybsze, bądź wolniejsze dojsście – tak, aby wyskok nastąpił w momencie wystawy piłki. Atak wykonywany z pojedynczym blokiem gracza III str. Po przyjęciu zagrywki tenisowej w środek pola gry – wysoka wystawa przez zawodnika linii obrony do str. II albo IV. Zawodnicy tych stref wykonują atak z atrapą bloku i środkowym, który dotoczył do bloku (w strefach zewnętrznych). Atakujący w IV str. ustawiony tuż za I. boczną, zawodnik II str. przy linii bocznej. Rozbieg wykonują w momencie, gdy piłka zaczyna opadać z najwyższego punktu wystawy, korygując miejsce wykonania naskoku po wystawieniu piłki. Cała drużyna zaangażowana jest w asekurację atakującego, jeżeli piłka wróci po bloku. Po asekuracji – optymalna wystawa. Atak zawodników w kierunku materaców po stronie B. Zmiany miejsc wg specjalizacji pozycji po określonym czasie - np. 3 min.



Ćwiczenia globalne

103. Gra 6 na 6, boiska 9, x 9 m. Ustawienie do przyjęcia w zależności od rodzaju zagrywki: szybująca z wysoko – dwóch, tenisowa z wysoko – trzech. Po dokładnym dograniu R może rozegrać akcje w III i VI strefie, według zasad z poprzedniego ćwiczenia. Przyjęcie niedokładne - wystawa z głębi pola przez gracza linii obrony. Każdy wykonuje po 3 zagrywki – dopuszczalny 1 błąd każdego zawodnika w danym ustawieniu. Gra do zdobycia 20 punktu (dwa punkty przewagi). Zmiany R w zespołach.

Słowa kluczowe

- Nie bój się wystawiać piłki z głębi pola
- Bądź zawsze gotowy do wykonania ataku
- Przyjmij zagrywkę całym ciałem – nie tylko samymi rękoma

Wiadomości:

- podział zadań przy przyjęciu i obronie piłki wysoko.

Część końcowa

W trójkach bez siatki: jeden broni, drugi wystawia, trzeci plasuje.

Sprzęt Piłki, radary, wózki na piłki, podesty, materace.