

7. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

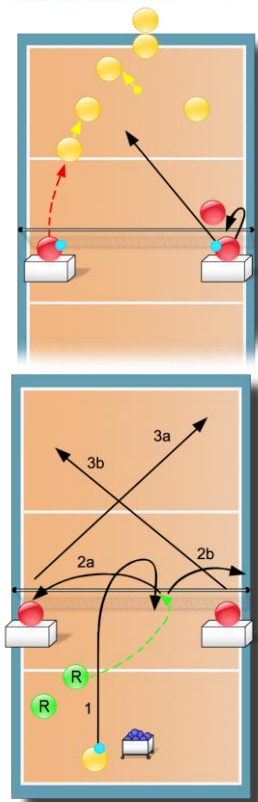
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

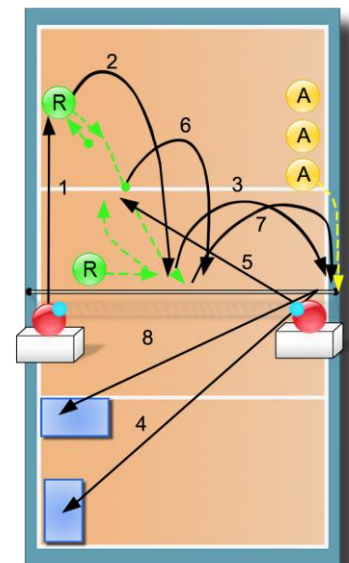
25. Ćwiczący ustawieni w str. IV i II w p. gotowości do bloku, w str. V, I i VI na p. w. do obrony. Z drugiej strony siatki dwóch ćwiczących na podestach w str. IV i II (ok. 30 cm od linii bocznej), każdy z piłką. Jeden z ćwiczących na podestach wykonuje zbiecie z własnego podrzutu po przekątnej: ze str. II do str. I, II i VI oraz ze str. IV do str. IV, V i VI. W momencie podrzutu piłki do plasingu, ćwiczący ustawieni w p. w. przemieszczają się na pozycji do obrony zbiecia, dogrywając piłkę do str. III na poz. 0. Zadanie wykonujemy na zmianę lewe/prawe skrzydło. Pozycje w obronie zmieniamy wg schematu: ze str. VI do str. I i V, ze str. I i V do str. II i IV, ze str. II i IV na koniec rzędu ćwiczących ustawionych za VI str.
26. Dwóch ćwiczących ustawionych na podestach w str. IV i II przodem do siatki, ćwiczący w str. VI z koszem piłek, rozgrywający ustawieni w str. IV za 3 m. Ćwiczący ze str. VI dogrywa piłkę sposobem górnym oburącz na poz. 0 (1). R wbiega z IV str. na poz. 0 i wystawia przyspieszoną piłkę do ćwiczących na podestach w str. IV (2a) lub II (2b). Ćwiczący stojący na podeście wykonuje zbiecie piłki (3a i 3b). Przed atakiem ma uniesione ręce, a następnie robi zamach z za głowę ręką atakującą.



- Umiejętności:**
- obrona piłek przeciwko atakowi po przekątnej w strefach IV/V/VI i I/II/VI;
 - wystawa piłek przyspieszonych na skrzydło do stref IV i II.

Ćwiczenia syntetyczne

27. Dwóch R ustawionych: w str. I w p.w. do obrony i w str. II w p. gotowości do bloku. Za 3m w str. IV w rzędzie - zawodnicy, którzy będą atakować ze str. IV. Z drugiej strony siatki dwóch ćwiczących na podestach w str. IV i II (ok. 30 cm od l. bocznej), każdy z piłką. Ćwiczący ustawiony na podeście w str. IV wykonuje plasing po prostej do str. I (1), R w str. I przemieszcza się na pozycję do obrony po prostej i dogrywa piłkę na poz. 0 (2). Drugi R wykonuje pojedynczy blok zastaniając str. VI, po lądowaniu przemieszcza się na poz. 0 i wystawia piłkę na lewe skrzydło do str. IV (3). Pierwszy z rzędu w IV str. wykonuje atak po przekątnej w materac ułożony w str. V (4). W momencie ataku ćwiczący stojący na podeście w str. II wykonuje plasing do str. II (5), R ustawiony w tej strefie broni piłkę na poz. 0 (6). R z drugiej linii wbiega i wystawia piłkę na lewe skrzydło do str. IV (7), atak w IV str. wykonuje kolejny z rzędu, zbijając piłkę w materac ułożony w str. IV (8).



Słowa kluczowe

Przy obronie mocnego ataku ustawiaj się w strefach „otwartych” przez blok

Ćw. globalne

28. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 20 pkt. Po skończeniu pierwszej akcji trener dodatkowo dorzuca piłkę do rozgrywającego drużyny, która wygrała - tak, żeby wymusić wystawę sytuacyjną wykonaną przez innego zawodnika i gra trwa do skończenia akcji. Za wygranie akcji z dorzutu trenera, w której piłka wystawiana jest przez nie rozgrywającego - drużyna zdobywa 2 punkty, za wygranie pozostałych akcji 1 punkt.

- Wiadomości:**
- opanowanie zasad sędziowania.

Część końcowa

Odbicia piłki sposobem górnym oburącz na poduszkach rehabilitacyjnych.

Sprzęt Podesty, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki, poduszki rehabilitacyjne.