

10. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

Część wstępna

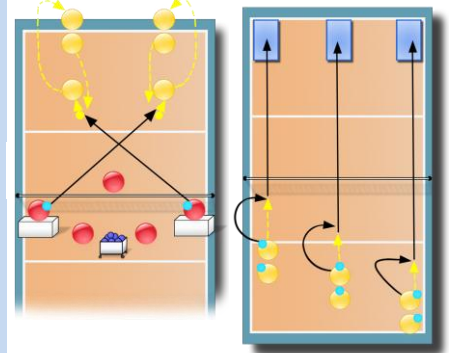
Rozgrzewka ukierunkowana na grę w obronie i zagrywkę tenisową w wysoku

Część główna

Ćwiczenia analityczne

37. Ustawienie w rzędach w str. I i V, pierwszy ćwiczący z rzędów 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. Ćwiczący na podestach wykonują zbiórkę piłki z własnego podrzutu po przekątnej w strefy V i I. W momencie podrzutu ćwiczący ustawieni na pozycjach wyjściowych przemieszczają się na pozycje do obrony i bronią piłkę do str. III, 1-1,5 m od siatki.

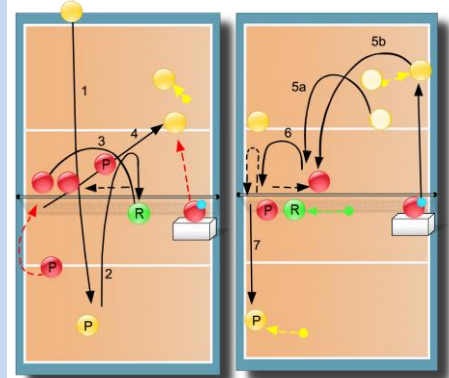
38. Ćwiczący ustawieni w trzech rzędach: w str. IV - ok. 3 m od siatki; w str. VI - ok. 6 m od siatki i w strefie I - ok. 8 m od siatki. Ćwiczący ustawieni jako pierwsi w swoich rzędach wykonują plasing z własnego podrzutu w materac ułożony po drugiej stronie siatki. Podrzut piłki jak do zagrywki tenisowej z wysoku; zwracamy uwagę na technikę wykonania, stopniowo zwiększając siłę uderzenia. Po wykonaniu zadania przechodzimy na koniec następnego rzędu.



Umiejętności: • obrona ataku w VI strefie; • zagrywka tenisa z wysoku, wyczucie odległości.

Ćwiczenia syntetyczne

39. Ćwiczący w dwóch grupach ustawieni po przeciwnych stronach siatki. Grupa A: trzech przy siatce przygotowani do bloku pojedynczego w swoich str. (II, III i IV); czwarty w V str. na pozycji do obrony i piąty za I str. gotowy do zagrywania. Grupa B: dwóch przyjmujących w str. IV i V; R na poz. 0; czwarty ćwiczący z piłką na podeście w str. II, przodem do siatki. Faza 1: ćwiczenie zaczynamy zagrywką zza I str. do str. V lub IV (1); przyjęcie zagrywki do str. III (2); wystawa na lewe skrzydło do str. IV (3); atak ze str. IV po przekątnej (4). Z drugiej strony ćwiczący ze str. II i III wykonują podwójny blok w strefie ataku, pozostali przemieszczają się z p. w. na poz. do obrony (każdy w swojej strefie). Faza 2: obrona piłki przez zawodnika str. V lub IV (5a); wystawa na prawe skrzydło do str. II (6) i atak po prostej do V str. (7). W przypadku braku dokładnej obrony umożliwiającej wyprowadzenie skutecznego ataku ze str. II, ćwiczący ustawiony na podeście plasuje do str. V (5b). W tym przypadku piłka broniona jest przez zawodnika V str. (6) i wykonujemy ćwiczenie tak jak w przypadku wariantu 5a.



Ćwiczenia globalne

40. Gra 6 na 6, wysokość siatki 243 cm, set do 20 pkt. Po zdobyciu punktu: bezpośrednio zagrywką, blokiem w pierwszej akcji, po przyjęciu zagrywki i atakiem - trener dodatkowo dorzuca piłkę na stronę drużyny, która wygrała akcję i gra toczy się do skończenia akcji. Jeśli jedna z drużyn po dorzuceniu skończy akcję blokiem lub atakiem - trener dorzuca kolejną piłkę i gramy trzecią akcją. Punktacja: 1 punkt za wygranie każdej akcji po przyjęciu i z dorzutu przez trener . Założenie gry blokiem taktycznym kierunek 1 (prosta).

Słowa kluczowe

- „Wytrzymaj” na pozycji do obrony
- W bloku - przekładaj ręce nad siatką w przód, zasłaniając ustaloną strefę boiska
- Atakuj w strefy nie zasłonięte przez blok

Wiadomości: • zasady wariantu obrony z czterema zawodnikami z tyłu (2-0-4).

Część końcowa

Przejście z pozycji wyjściowej w obronie w strefach I i V, na pozycję do obrony przeciwko atakowi po skosie.

Sprzęt Piłki siatkowe, podesty, wózek