

12. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

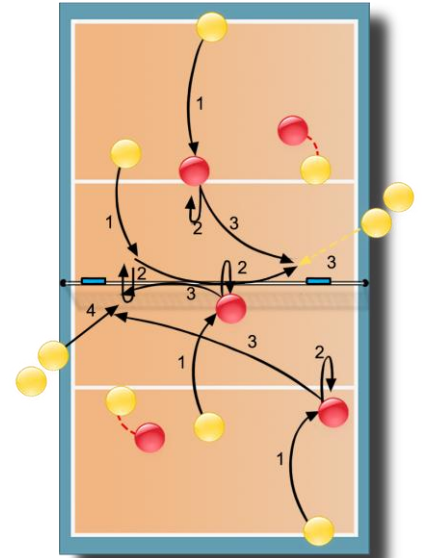
Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna z piłkami lekarskimi (w trójkach – 1 piłka lekarska).

Część główna

Ćwiczenia analityczne

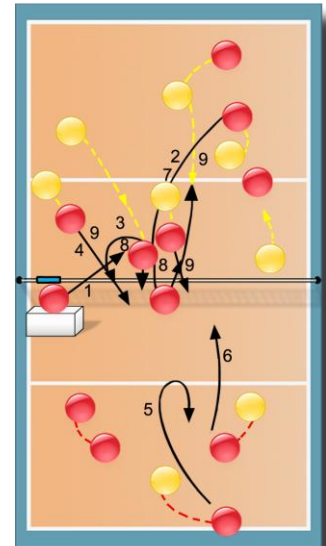
45. Ustawienie zespołów jak na rysunku. Zawodnik wykonuje z głębi pola odbicie piłki w kierunku siatki sposobem górnym obręcz - po dojściu, zatrzymaniu i przyjęciu pozycji – odbicie piłki sposobem dolnym obręcz nad sobą poprzez dynamiczny wyprost nóg w stawach kolanowych, z niewielką pracą ramion. Następnie piłkę wystawia sposobem górnym obręcz z ustawienia przodem do IV str. Stamtąd zawodnik atakujący wykonuje atak obok atrapy bloku w kierunku str. V. Obrona zawodnika będącego na pozycji obronnej. Atak poprzedzony jest ustawieniem poza I. boczną boiska, i rozpoczęciem rozbiegu po oceniu tempa wystawy – w momencie, gdy piłka rozpoczyna opadanie z najwyższego punktu.
46. Zespoły wykonują jak w ćw. 45 zadania: zespół A: ze str. I – z 9m do 5m – wystawa, ze str. VI – z 5m do 1m – wystawa. Zespół B: ze str. I – z 5m do 1m – wystawa, ze str. VI – z 9m do 5m – wystawa. Zmiany grupowo: wystawa – atak. Możliwość odwrócenia zadań: atak ze str. II w kierunku I, wystawy z V i VI str. w kierunku II.



Umiejętności: • wystawienie sytuacyjne piłek wysokich do stref II i IV przez wszystkich zawodników;
• atak z wystaw wysokich przez różnych zawodników po obronie piłki.

Ćwiczenia syntetyczne

47. Ustawienie jak na rys. Po stronie B: z podestu w str. IV - atak obok atrapy bloku po przekątnej w kierunku str. V. Obrona zawodników IV, V, VI strefy wysoko do góry po dojściu na pozycje obronne, (ustawiając się obok „cienia” atrapy bloku). Przemieszczenie wykonywane jest dopiero po podrzucie piłki przez atakującego z podestu. Ponieważ możliwy jest atak kiwnięciem – zawodnicy przygotowani są również do obrony w padzie lub rzucie. Po obronie - wysoka wystawa do str. II zakończona atakiem w kierunku I str. z obroną w str. I i VI. Obronią piłkę zawodnicy w drugim odbiciu przebijają na stronę zespołu A. Po dograniu piłki i wystawieniu - atak w I tempie w str. III albo w II tempie w str. VI z blokiem pojedynczym zawodnika III strefy zespołu B. R oceniając dogranie, jak najszybciej powinien znaleźć się w str. III w postawie gotowości do wystawy. Po kolejnej obronie i przebiciu piłki dowolność opcji wystawy. Zmiany według numeracji zawodników lub według specjalizacji po np. 10 akcjach z podestu. Możliwość odwrócenia akcji – rozpoczęcie ataku z podestu w str. II, atak po obronie w str. IV, R w str. II.



Ćwiczenia globalne

48. Gra 6na 6, boiska 9m x 9 m. Zestawienie zespołu 4-2, lub 5-1. Rozpoczęcie gry przez zawodnika lub trenera stojącego obok słupka. Atak po przekątnej z podestu w kierunku V str. Po obronie – pierwsza akcja musi być zagrana przez R w kierunku IV str. – skąd atakujący wykonuje atak z pojedynczym blokiem. Kolejne akcje mogą być grane w sposób dowolny. Punkt zdobywany jest za skuteczną akcją. Gra z zawodnikiem wystawiającym w strefie I i II. Zmiany z zawodnikami wprowadzającymi piłkę do gry co 10 punktów. Zwycięstwa w postaci dużego punktu przyznajemy drużynie za wygranie każdej sekwencji 20 akcji.

Słowa kluczowe

- Każdy zawodnik ćwiczy wystawę po obronie
- Atak z piłek wystawionych z głębi pola wymaga dużych umiejętności – ćwicz to
- Bronisz rzadko – szanuj piłki obronione w ataku

Wiadomości: • znaczenie piłek atakowanych po obronie, wystawionych z głębi pola.

Część końcowa

Odbicia sposobem dolnym i górnym nad sobą po przemieszczeniu, zatrzymaniu i przyjęciu pozycji. Panowanie nad piłką.

Sprzęt Piłki, wózki na piłki, atrapy bloku, podesty.