

26. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem dolnym i górnym obręcz oraz pady i rzut.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

86. Ustawienie zespołów jak na rys. Po stronie A na podestach w odległości 1-1,5m od siatki w str. II, III i IV zawodnicy z piłkami wykonują atak w kierunku obrońców w str. I i V. Po wysokim podrzucie piłki zawodnik zbija ją na maksymalnym zasięgu, nadając jej rotację postępującą, kończąc ruch lekkim skłonem tułowia do przodu. Atak wykonują zawodnicy w kolejności do stref: z III str. – do V lub I, z IV str. – do V, z III – do I i z II – do I.
87. Przed każdą obroną zawodnicy obrony ustawiają się na pozycjach wyjściowych. Po podrzucie atakującego przemieszczają się: **przy ataku z III str. do obrony we wszystkich kierunkach**. Przemieszczenie na pozycję następuje jednym krokiem skrzyżnym, rozpoczynając nogą dalszą w stosunku do kierunku przemieszczania. Po przyjęciu pozycji zawodnicy nie wykonują dodatkowych ruchów – czekają na piłkę. Piłki atakowana przez skrzydłowego po obronie jest wystawiana przez zawodnika R do radarów: obroniona w str. V – do radaru w str. I lub II, obroniona w str. I – do radaru w str. IV. R ustawiony w pozycji otwartej w kierunku IV str. w lekkim wyroku prawą nogą, ręce wzdłuż tułowia w gotowości do wykonania wystawy. Zmiany trójek po 5 seriach ataków z podestu, poza wystawiającym.

Umiejętności:

- przemieszczenie w obronie z przyjęciem pozycji obronnej;
- wystawianie piłek bronionych w różnych strefach.

Ćwiczenia syntetyczne

88. Ustawienie jak na rysunku. Z podestu w str. II atak po przekątnej w kierunku str. I lub II - obrona piłki do środka boiska – wystawa L ze str. V do atakującego w I strefie. Zawodnik ten musi szybko przejść z działań obronnych do gotowości do ataku. Rozbieg rozpoczyna w momencie opadania piłki i atakuje po prostej albo po skosie omijając atrapę bloku. Jeżeli piłka trafi w atrapę zespół wykonuje asekurację wariantem 3:2. Po drugiej stronie obronioną piłkę przebijają w drugim odbiciu. Zespół atakujący w kontrataku rozgrywa: I tempo w III str. i atak w drugim tempie w str. VI. Zawodnik środkowy po wycofaniu na ok. 3-4 m od siatki obserwuje tor lotu dogrywanej piłki i wykonuje naskok przed wystawą, unosząc rękę gotową do ataku. Zawodnik VI str. podąża do ataku w swojej strefie nieco później niż Ś w III str., wykonując atak w osi boiska, w kierunku stref zewnętrznych. Po kolejnej obronie R ma możliwość wystawy do wszystkich dotychczasowych stref ataku. Zmiany na pozycjach według numeracji w zespole.

Ćwiczenia globalne

89. Gra 5 na 5. Atrapy bloku ustawione przeciwko atakowi z I str. na kierunek – przekątna. Dwóch zawodników na podestach obok siatki. Jeden z nich rozpoczyna grę atakiem w kierunku L w str. V. Po obronie R grający w II str. wykonuje wystawę do I str. z atakiem po prostej lub po skosie obok atrapy z obroną przeciwnika (możliwa asekuracja po ataku w atrapę bloku). Po obronie - wystawa do str. I, III i VI z blokiem pojedynczym w III str., obroną zawodników I, VI i V str. i asekuracja przez wystawiającego. Gra na zmianę po 10 akcji, po czym następuje zmiana zawodników plasujących oraz zmiany na pozycjach według uznania trenera. Wygrywa zespół, który z 20 rozegranych akcji wygra więcej.

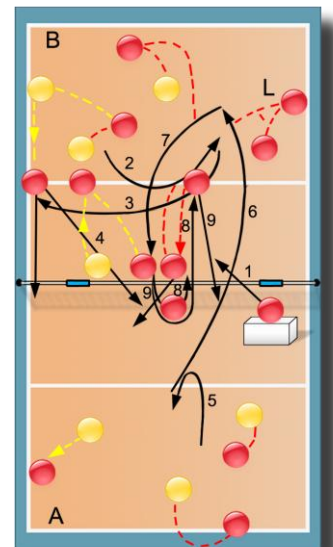
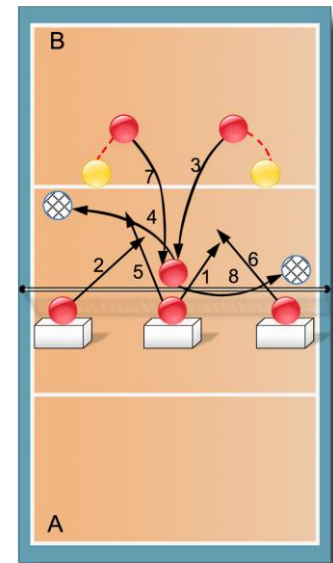
Wiadomości:

- warianty asekuracji 3:2 i 2:3.

Część końcowa

Ćwiczenia uspokajające – wyciszenie, relaksacja.

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



Słowa kluczowe

- Najpierw obron – potem atakuj
- Szanuj obrońcę – jest „niewidoczny”, ale niezbędny, aby wygrać
- Po obronie wystawa ma być przede wszystkim dokładna