

4. WYSTAWIENIE – ATAK -BLOK

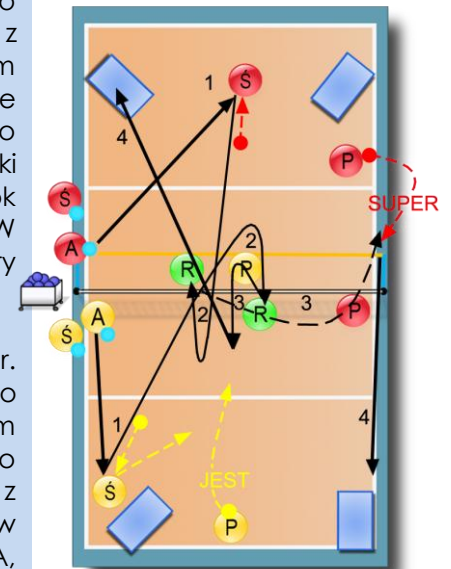
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie oburącz górnym i ruchu? ramienia atakującego.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

13. W szóstkach (cz) – stały R na poz. 0 wystawia piłki przyspieszone do str. IV (P i A) lub w I tempo (Ś). A w str. II wykonuje atak piłki z własnego podrzutu do Ś, który broni w str. VI. Dogranie do R, w tym momencie P przemieszcza się za l. boczną i zatrzymuje w postawie rozkroczo-wykroczonej z p. nogą z przodu. Rozpoczyna rozbieg do ataku w momencie, gdy piłka jest w rękach R, wyskok i zabicie piłki po prostej lub przekątnej w materac, omijając pojedynczy blok partnera. Atakujący po uderzeniu piłki ląduje na dwie nogi. W kolejnej akcji atakuje Ś, a piłkę dogrywa A. Ćwiczący, który atakował - blokuje. Zmiany po każdej akcji.
14. W szóstkach (ż) – stały R na poz. 0 wystawia piłkę w II tempo do str. VI (P i A) lub w I tempo do (Ś). A z piłką w str. IV - z własnego podrzutu atak do Ś, który broni w str. V. Dogranie do R, w tym momencie P ustawia się na p.w. do ataku, rozpoczyna rozbieg do ataku w momencie, gdy piłka jest w rękach R, wyskok i zabicie piłki z blokiem pojedynczym w str. III w kierunku materaców ułożonych w rogach boiska. W kolejnej akcji atakuje Ś, piłkę dogrywa A, ćwiczący, który atakował - blokuje. Zmiany po każdej akcji.

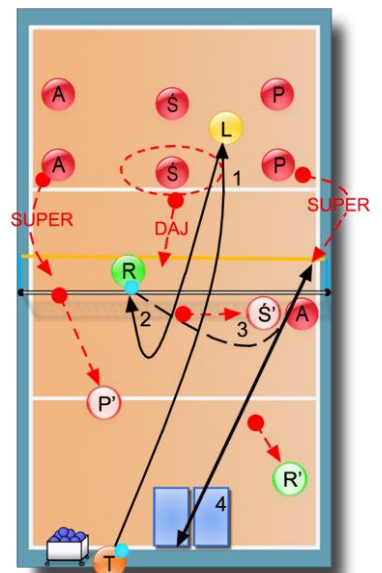


Umiejętności:

- utrwalanie nawyku tempa rozbiegu do ataku ze str. IV i VI;
- doskonalenie lądowania po ataku na dwie nogi.

Ćwiczenia syntetyczne

15. Trzy trójki (P, Ś, A w każdej): dwie przygotowane do ataku ze swoich pozycji; jedna przy siatce na p. w. do bloku (P w str. IV, Ś w str. III, A w str. II). Jeden R na poz. 0 po stronie atakujących i jeden w str. I po stronie blokujących. L między str. V i VI. Nauczyciel przebija wolną piłkę w kierunku L, a ten dogrywa na poz. 0. R pierwszą piłkę wystawia do jednego z trzech atakujących, kolejną do jednego z dwóch, którzy nie atakowali i ostatnią do zawodnika, który nie otrzymał wystawy. Zadaniem atakujących ze skrzydeł (P i A) jest atak w materace rozłożone w str. VI. Blokujący obserwują dogranie, wystawiającego i atakujących i organizują blok grupowy. Po trzech akcjach zmiana trójki atakujących, a po wykonaniu zadania przez nich zmiana o jedną pozycję: z ataku na blok, z bloku na atak. Atakujący w każdej akcji informują R, jaką wystawę chcą otrzymać. Jeżeli skrzydłowi wołają „super!”: dostają wystawę piłki przyspieszoną; jeżeli nic nie mówią - R wystawia wysoko. Ś - akcja w I tempie przy R. Nie blokujący zajmuje pozycję do obrony.



Ćwiczenia globalne

16. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; trzej ćwiczący przy siatce i trzej w polu. Nauczyciel dorzuca po trzy piłki pod rząd na stronę każdego z zespołów. R wystawiają do trzech atakujących (str. IV, III i II lub I), każdy musi dostać po jednej wystawie (w dowolnej kolejności). Zadania do realizacji: dogranie piłki dorzucanej od nauczyciela; wyprowadzenie akcji w ataku z zaangażowaniem zawodników I. ataku; organizacja bloku grupowego – zasada czytania gry przez blokujących. Po wykonaniu odpowiedniej liczby akcji - zamiana na pozycjach po przekątnej. Każda akcja jest punktowana. Gra na czas lub do zdobycia określonej liczby punktów.

Słowa kluczowe

- Rozgrywający musi zdawać sobie sprawę, że ostatni atakujący będzie miał blok podwójny
- W ataku wykorzystuj ręce blokujących – np. atakuj blok - aut
- W bloku – obserwuj to, co się dzieje na boisku przeciwnika

Wiadomości:

- rola zawodnika środkowego w planowaniu rozwiązań ofensywnych przez R.

Część końcowa

W dwójkach (odległość 12 m) plasing po koźle.

Sprzęt

Nadsiatka z gumą zaczepiona na słupku na wysokości bioder wystawiających, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.