

5. WYSTAWIENIE - ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna z elementami prewencji (ćwiczenia stabilizacyjne – tułów).

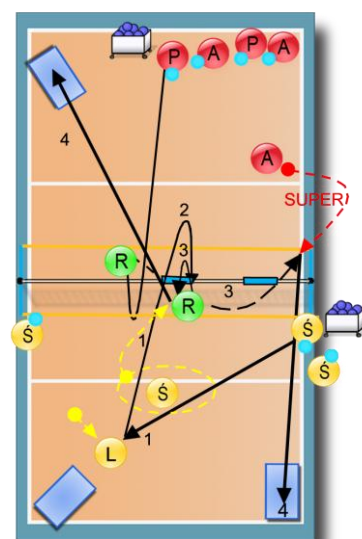
Część główna

Ćwiczenia analityczne

17. W szóstkach - stały R na poz. 0 wystawia piłki przyspieszone lub wysokie do str. IV. P i A z piłkami w str. VI, dogranie w kierunku poz. 0 z różnych stref (V, VI i I). R - wystawa piłki przyspieszonej do str. IV. Atakujący oceniają jakość dogrania i informują R jaką wystawę chcą otrzymać. Atak kierunkowy obok bloku (zawieszona atrapa bloku - 5 oczek siatki od antenki). Zmiany po każdej akcji: z dogrania na atak, z ataku na dogranie.

Uwaga: nauczyciel zwraca uwagę na tempo ćwiczenia.

18. W szóstkach: stały R na poz. 0; czterech Ś i L w str. V lub VI. Równoległe do siatki w odległości 0,5m i na wysokości bioder R rozwieszona jest guma (wystawiający i atakujący działają przed gumą). Ś rozpoczynają atakiem plasowanym do L ze str. II lub IV. L - dogranie na poz. 0 do R, który wystawia piłkę do ataku w I tempo (akcja przy R – 1 lub A). W str. III na siatce zawieszona jest atrapa - zadaniem L jest precyzyjne dogranie piłki. Ś obserwuje dogrywaną piłkę i gdy jest w najwyższym punkcie rozpoczyna rozbieg do ataku w I tempie. Zmiany po każdej akcji.



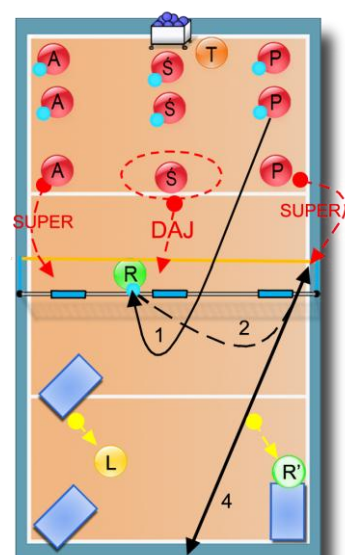
Umiejętności: • atak kierunkowy poprzez zmianę naskoku lub zmianę ułożenia tułowia w czasie wyskoku;
• obserwacja dogrywanej piłki i tempa rozpoczęcia rozbiegu do ataku w I tempie.

Ćwiczenia syntetyczne

19. Trzy trójki (P, Ś, A w każdej): pierwsza przygotowana do ataku ze swoich pozycji; kolejna z piłkami za nimi - dogrywa kolejno: P ze str. V, Ś ze str. VI, A ze str. I. Jeden R na poz. 0 po stronie atakujących i jeden w str. I po drugiej stronie. Dogranie na poz. 0 do R - pierwszą piłkę wystawia do P, kolejną do Ś i ostatnią do A. Zadaniem atakujących ze skrzydeł (P i A) jest atak w materace rozłożone jak na rysunku. Po ataku przejście na drugą stronę siatki i chwyt piłki obronionej przez L lub R. Atakujący informują R w każdej akcji, jaką wystawę chcą otrzymać. Jeżeli skrzydłowi wołają „super”: dostają piłkę przyspieszoną; jeżeli nic nie mówią: - R wystawia wysoko. Ś - akcja w I tempie przy R (akcja 1 lub A) lecz to R decyduje o wariancie wystawy, pokazując Ś umowny znak przed akcją.

Warianty:

- w każdej akcji do ataku przygotowanych jest trzech ćwiczących i R decyduje gdzie wystawi piłkę;
- R wystawia kombinacje: 1/IV lub 1/II; A/IV lub A/II; Ś w każdej z trzech akcji jest gotowy do wykonania ataku.



Ćwiczenia globalne

20. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m. Gra w zestawieniu 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wyskoku; ustawienie do przyjęcia we trzech (na tuku); przyjęcie piłki wysoko; R - wystawa piłki przyspieszona do str. IV, II, wysoka wystawa do str. I oraz wystawa w I tempie w str. III (akcja 1 lub A); atak z piłki super ze str. IV lub II; blok pojedynczy lub dwublok. Z przyjęcia każdy zespół obowiązkowo gra akcją A/IV, natomiast w kontrataku R wystawia akcją 1/II lub 1/I. W przypadku rozegrania niezgodnie z zaleceniami nauczyciela, zespół zobligowany jest do przebiecia wolnej piłki. Zmiany ustawień wg klucza: (R1/4, R6/3, R5/2). Gra w jednym ustawieniu do 10 pkt.

Słowa kluczowe

- W ataku - obijając blok wykorzystaj skrotny ruch dłoni (kciuk do góry lub na dół)
- Pamiętaj o ustaleniach przy wyprowadzaniu akcji zarówno z przyjęcia, jak również z kontrataku (dyscyplina taktyczna)

Wiadomości: • zasady konstruowania akcji (akcja w I tempie + atak skrzydłowego) 1/IV; 1/II; A/IV; A/II itp.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające przy drabinkach w leżeniu tyłem.

Sprzęt

Nadsiatka z gumą zaczepiona na słupku na wysokości bioder wystawiającego, atrapy bloku, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.