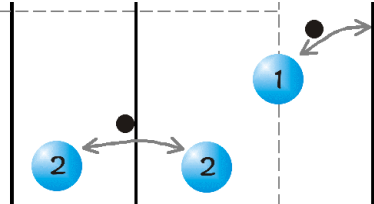
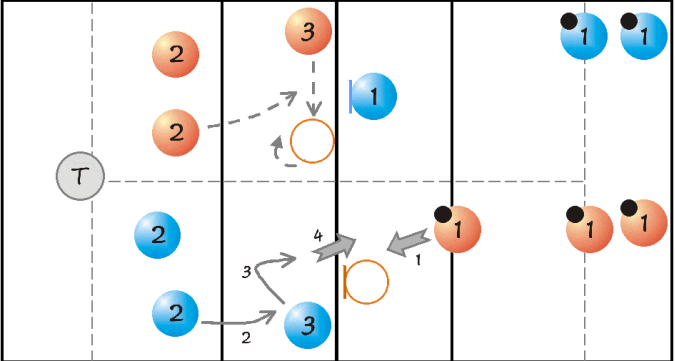


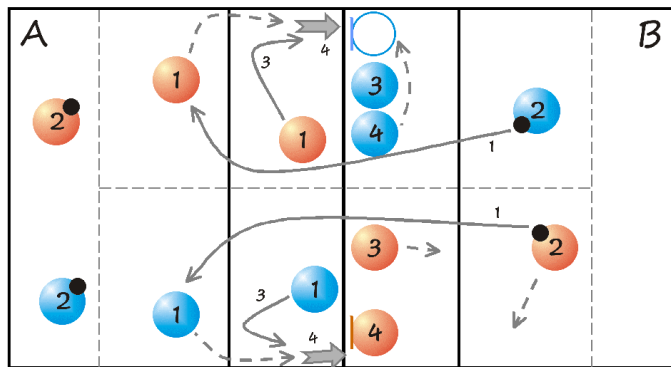
### 6-12. Taktyka: blok pojedynczy - "każdy swego", kontratak

U: blok i kontratak po zmianie miejsc przy siatce

M: siła, skoczność, koordynacja (rytmizacja, łączenie)

W: jak ustawić wyższy blok na lepszego atakującego? jak rozegrać kontrę po zmianie miejsc przy siatce? Przepis o ustawieniu, co to jest moment zagrywki?.

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 2'	<p>52-1. Zabawa orientacyjna: "piłka o piłkę"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Z piłką lekarską. Podstaw piłkę lekarską w miejsce gdzie spadnie piłka siatkowa. Po odbiciu zostaw ją na parkiecie i pobiegij na drugą stronę.</li> <li>(2) Z piłką siatkową. Podrzuc piłkę łagodnym łukiem do góry na 3-4m do przodu. Kolega podstawi pod nią piłkę lekarską. Złap odbitą piłkę zanim spadnie na parkiet. Przekaż następnemu koledze, a sam biegnij do piłki lekarskiej.</li> </ul>	<p>Zastępy 3-osobowe, piłka lekarska i piłka siatkowa na zastęp. Strefa ćwiczeń dla zastępu 4,5x9m.</p>
rozgrzewka 8'	<p>52-2. Doskonalenie. Ćwiczenia kształtujące.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Z piłką siatkową indywidualnie. Zrób zadanie z piłką siatkową przy ścianie.</li> <li>(2) Z piłką lekarską w parze. Zróbcie zadanie z piłką lekarską.</li> </ul> <p>Przykładowe zadania z piłką siatkową:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cykl odbić: 1. odbicie nad głowę, 2. "górne" w ścianę, 3. "dolne" w ścianę, zagrywka w ścianę, odbicie nad siebie, chwyt,</li> <li>odbicia górne o ścianę w rytmie podskoków.</li> </ul> <p>Przykładowe zadania z piłką lekarską:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>podania sprzed klatki piersiowej łączone z wypadem w przód,</li> <li>z piłką: z siadu "kołyska" na plecach, powrót do siadu, podanie, obrót do leżenia przodem z oparciem rąk jak do padu,</li> <li>w siadzie podania i chwyt "bramkarskie" - chwyt piłki połączony z kołyską raz na lewą, raz na prawą stronę.</li> </ul>	<p>Trójkami: jeden z piłką siatkową przy ścianie, dwóch z piłką lekarską, bliżej siatki.</p> <p>Zadania podaje trener.</p> <p>Zmiany ról po wykonaniu zadanej liczby powtórzeń w ćwiczeniu z piłkami lekarskimi, np. 16x lub na czas, np. 20 sek.</p>
analityczne 10'	<p>52-3. Doskonalenie. Atak ze zmianą stref - obiegnięcie w przód.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Przebiecie z własnego podrzutu i blok. Z własnego podrzutu odbij oburącz w prawe skrzydło pola obrony przeciwnika. Dojdź do siatki i blokuj. Po akcji idź po swoją piłkę i wróć do kolejki na przebiecie.</li> <li>(2) Dogranie i atak. Dograj piłkę na prawe skrzydło, zaatakuj ze środka. Wróć do kolejki na dogranie i atak.</li> <li>(3) Wystawa i asekuracja ataku - pozycja stała. Ustaw się przy siatce na lewym skrzydle. W momencie przebiecia przebiegnij na prawe skrzydło i obróć się twarzą do boiska. Wystaw - na środek. Asekuruj atak.</li> </ul>	<p>Objaśnienia i korekta: wystawiający</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>na pozycję wystawy wbiegaj przodem, obracaj się w ostatnich krokach biegu,</li> <li>ustawiaj się przodem do kierunku wystawy - prawym barkiem do siatki.</li> </ul> <p>atakujący</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonaj rozbieg po skosie - od prawego skrzydła do środka,</li> <li>atakuj po kierunku rozbiegu - w prawy narożnik pola obrony.</li> </ul> <p>Zmiana na wystawie i zmiana zastępów na sygnał trenera.</p>
syntetyczne '10	<p>52-4. Fragment gry. Zmiana przy siatce, kontratak z prawego skrzydła.</p>	<p>Stałe pozycje: wystawiający, atakujący, obrońca.</p> <p>Wystawiający przed rozpoczęciem akcji</p>



**Boisko A**

- (1) Atak i blok.  
Rozegrajcie akcję ataku z dowolnego skrzydła. Później blokujcie kontratak przeciwnika.

**Boisko B**

- (2) Obrońca. Przebiecie i obrona.  
Przebij piłkę oburącz z miejsca i ustaw się w obronie. W akcji dogrywaj do wystawiającego - do skrzydła, na którym blokuje lub asekuruje. Po akcji idź po piłkę i przygotuj się do następnej akcji.
- (3) Blok i wystawianie. (4) Blok i atak.  
W momencie przebiecia, tak jak w "momencie zagrywki", zamieńcie miejsca przy siatce, żeby dopasować się wzrostem - blokujący do atakującego. Kontratak rozegrajcie zgodnie ze specjalizacją: wystawiający (3) wystawia, atakujący (4) atakuje.

wywołuje "do mnie", żeby obrońca wiedziała do kogo ma dogrywać piłkę.

Po każdej akcji zastępy zamieniają się rolami - kolejną akcją, przebieciem, rozpoczyna przeciwny zastęp.

syntetyczne i globalne 10'

52-5. Gra szkolna: "trójki" ustawianie bloku na swojego odpowiednika, kontratak wg specjalizacji.

- Gracie na stałych pozycjach - bez rotacji na zagrywce. Każdą akcję zaczynacie na przypisanej pozycji: wystawiający, atakujący lub obrońca.
- Musicie pilnować swoich odpowiedników w zespole przeciwnym. Przykładowo: jeśli przypisany ci przeciwnik przyjmuje zagrywkę na lewym skrzydle, to ty ustaw się w bloku naprzeciw niego. Ale nie wcześniej niż po "momencie zagrywki".
- W kontrataku dogrywaj do wystawiającego. Jeśli ustawił się w bloku na lewym skrzydle, to dogrywaj do lewego, jeśli na prawym skrzydle, to dogrywaj do prawego.
- Wystawiający przed każdą akcją - przed "momentem zagrywki" - podnieś rękę i wywołaj "do mnie".

Objaśnienie i korekta: blokujący

- zmianę miejsc przy siatce możesz zrobić dopiero po "momencie zagrywki", atakujący
- jeżeli atakujący jest na prawym skrzydle możecie zastosować obiegnięcie w przód - jak w ćw. poprzednim.

Rotacje na sygnał trenera.