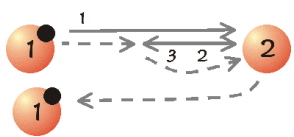
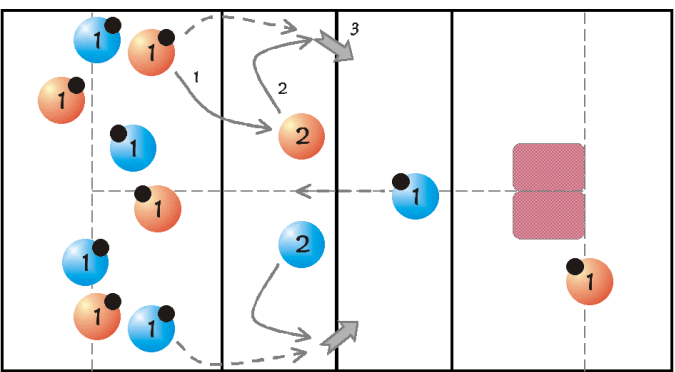


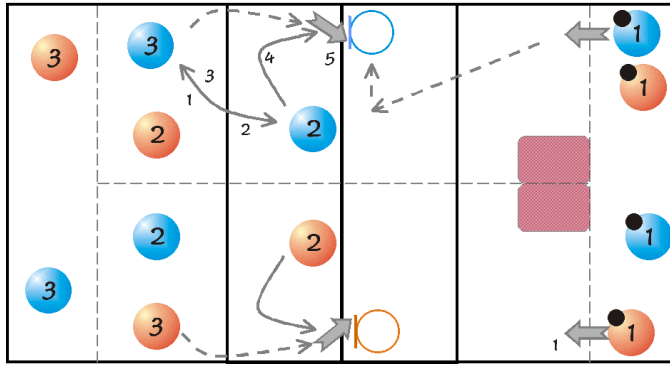
6-13. Taktyka indywidualna - atak "blok-aut", "wysoko"

U: atakowanie nad blokiem - po przekątnej boiska, plasowanie "skrót" za blok

M: skoczność, moc ramion, koordynacja (różnicowanie)

W: kiedy i jak atakować "po przekątnej", jakie są korzyści z takiego ataku

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	53-1. Ćwiczenie rzutne i bieżne: "wymień podania". <ul style="list-style-type: none"> Przy siatce. Rzuć do obrońcy. Wbiegnij do przodu - na środek odległości - i wykonaj jeszcze jedno podanie z obrońcą. Przebiegnij na jego miejsce. W obronie. Złap i rzuć do wbiegającego kolegi. Złap po drugim podaniu i z piłką przebiegnij do siatki. 	Trójkami, piłka siatkowa i piłka lekarska na trójkę. Ustawienie w swojej strefie ćwiczeń - 4,5x9m, prostopadłe do siatki. Dwóch przy siatce z piłkami, jeden w obronie - 7-8 od siatki.
rozgrzewka 7'	53-2. Doskonalenie. Ćwiczenia kształtujące. <ul style="list-style-type: none"> (1) Przy siatce. Z piłką siatkową: z własnego podrzutu odbij do obrońcy, wbiegnij na środek i dograną piłkę odbij ponownie do obrońcy - jak wystawę. Przebiegnij na obronę. Z piłką lekarską: rzuć do obrońcy, wbiegnij do środka i wymień jeszcze jedno podanie z obrońcą. Przebiegnij na obronę. (2) W obronie. Piłkę siatkową dograj na środek odległości. Po odbiciu - wystawie - kolegi, złap piłkę i przebiegnij do siatki. Piłkę lekarską złap i odrzuć do wbiegającego kolegi. Złap kiedy do Ciebie odrzuci i przebiegnij z piłką do siatki. W drodze do siatki wykonuj ćwiczenia dodatkowe - rozgrzewające, które zada trener. <p>Przykładowe ćwiczenia dodatkowe - kształtujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> skipy lekkoatletyczne z piłką: kozłowaną (siatkowa) lub trzymaną (lekarska), krok dostawny i skrzyżny z kozłowaniem lub zamachami oburącz za głowę, podskoki z nogi na nogę, wysokie unoszenie kolan, piłka pod kolanem w rytm podskoków, 6 podskoków obunóż z kozłowaniem lub zamachami oburącz za głowę, marsz wypadami jednonóż, piłka kozłowana lub otaczana wokół bioder. 	 <p>Ustawienie jak w ćw. poprzednim. Zmiany miejsce wg schematu ćw. poprzedniego.</p> <p>W kolejnych ćwiczeniach, zamiast odbicia, akcję można zaczynać plasowaniem lub zagrywką do obrońcy, a zamiast wystawiać w przód, wystawić w tył.</p>
analityczne 10'	53-3. Nauczanie. Atak "po przekątnej" - "wysoko", w narożnik boiska.  <ul style="list-style-type: none"> (1) Dogranie i atak po przekątnej. Z własnego podrzutu dograj do wystawiającego. Atakuj "wysoko" z rotacją "po przekątnej". Idź za piłką, wróć do kolejki. (2) Wystawiający - pozycja stała. Wystaw na skrzydło i markuj asekurację ataku. Wracaj do kolejki ataku w strefie między wystawiającymi. Atakuj w seriach: 3x na każdym skrzydle. 	<p>Nad siatką można rozciągnąć dodatkową taśmę - gumę, nad którą powinien być wykonany atak. Można też podnieść siatkę o np. 10-15cm.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> po dobrej wystawie lub odsuniętej od siatki atakuj z rotacją, jeśli wystawa jest blisko siatki plasuj "skrót" na środek boiska lub "skrót" wzdłuż siatki "po skosie". <p>Strefę celności można oznaczyć kredą lub matercem.</p> <p>Zmiana wystawiających na sygnał trenera, np. co 3min.</p>
syntetyczne 10'	53-4. Fragment gry. Atak "blok aut" "wysoko".	<p>Ćwiczenia i zmiany ról w zastępach 3-osobowych - takich jak na rozgrzewce.</p> <p>Zmiana wystawiającego co 6 akcji.</p>



- (1) Zagrywka i blok.
Zagraj na skrzydło atakującego. Pobiegnij do siatki, przygotuj się do bloku. Blokuj kierunek - strefę - "po skosie". Przejdź do kolejki, na stronę przyjęcia zagrywki.
- (2) Wystawiający - pozycja stała. Rozegraj akcję z atakującym "na pięć" odbić. W momencie zagrywki zamarkuj blok (wskocz) w swojej strefie. Przyjętą piłkę odbij z powrotem - dokładnie do przyjmującego. Po ponownym dograniu wystaw na skrzydło i asekuruj atak. Wyjdź do obrony - zmień się z wystawiającym z drugiego zastępu.
- (3) Przyjęcie i atak. Rozegraj akcję z wystawiającym "na pięć" odbić. Przyjmij zagrywkę. Dograj jeszcze raz po podaniu wystawiającego. Atakuj "po przekątnej" "wysoko" - nad blokiem lub "po palcach" blokującego. Idź za swoją piłką i ustaw się w kolejce do zagrywki.

globalne
10'

- 53-5. Gra szkolna: "trójki", atak "po przekątnej".
- Obowiązkowy kierunek zbitcia i plasowania - "po przekątnej". Jeśli zaatakujesz w narożnik pola obrony "po prostej" akcja musi być powtórzona.
 - Kiwać i przebijać oburącz możecie w każdy punkt boiska.

Boisko 4,5x7m.