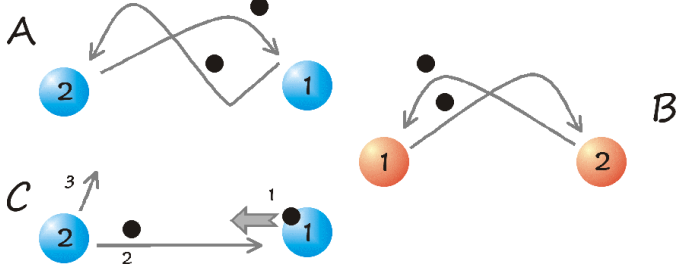
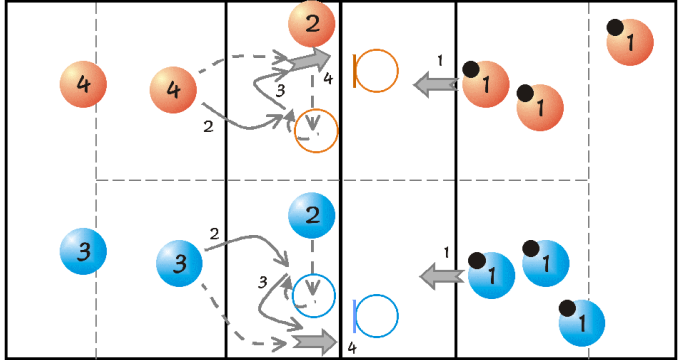


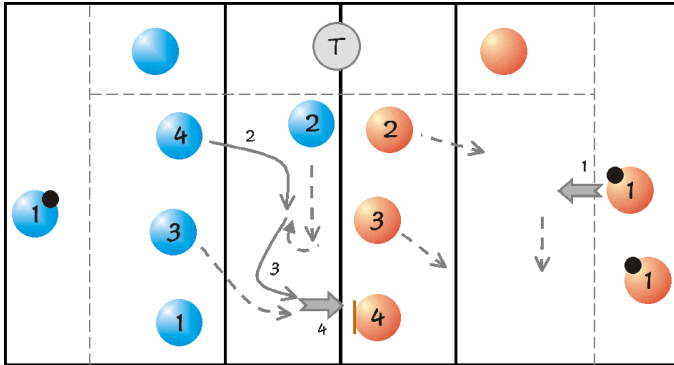
6-19. Atak i kontratak ze zmianą stref

U: atak po rozegraniu z prawego skrzydła

M: skoczność, moc ramion, koordynacja (orientacja, różnicowanie, dostosowanie)

W: co to są kombinacje w ataku i po co je grać?

Tok i czas	Treść	Uwagi
<p>rozgrzewka 10'</p>	<p>59-1. Ćwiczenia rzutne. Doskonalenie odbić.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Przy siatce. Obie piłki, na przemian - łap i rzucaj oburącz zza głowy takim kozłem, żeby kolega w obronie mógł odbić - dograć do ciebie. (2) W obronie. Dogrywaj piłki rzucające przez koleżkę. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Rzucaj piłki oburącz od dołu, łagodnym łukiem do obrońcy. Dostosuj moment rzutu tak, aby piłki nie zderzały się. (2) Dogrywaj piłki do siatki. Staraj się wykonać jednakową liczbę odbić dolnych i górnych - kiedy to możliwe odbijaj na przemian "górną" i "dołem" <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Z własnego podrzutu plasuj i zagrywaj w sylwetkę obrońcy. (2) Każdy plas - zagrywkę odbij krótko nad siebie "zgaś" piłkę. Połóż się na parkiecie, wstań i złap piłkę po jednym kozłem. Podaj po parkiecie do kolegi. Wybierz najlepszy moment podania - taki, aby piłka nie uciekła pod nogami kolegi. 	<p>Dwójkami, dwie piłki na dwójkę. Ustawienie prostopadłe do siatki.</p> <p>Zmiany ról na sygnał trenera.</p> <p>Między kolejnymi ćwiczeniami wprowadzać ćwiczenia rozgrzewające z kozłowaniem piłki: w marszu, truchcie i podskokach.</p> <p>Ćw. A, B i C, najpierw w formie ścisłej, później w zabawowej, np. konkurs: <ul style="list-style-type: none"> – kto więcej bez błędów? – kto pobije swój rekord? – kto wykona 15x? </p>
<p>analityczne 10'</p>	<p>59-2. Fragment gry. Atak po obiegnięciu.</p>  <ul style="list-style-type: none"> (1) Przebiecie i blok. Przebij w sylwetkę atakującego. Ustaw się przy siatce i blokuj. Po akcji przejdź na stronę ataku. (2) Wystawa i asekuracja ataku. Wbiegaj do wystawy z lewego skrzydła. (3) Dogranie i atak po obiegnięciu "na prawo". Ustaw się na środku boiska. Dograj na środek. Atakuj po rozbiegu za plecy rozgrywającego - z prawego skrzydła. Zbijaj lub plasuj w kierunku "po prostej". Idź za piłką. Stań w kolejce na przebiecie. (4) Dogranie i atak po obiegnięciu "do środka". Ustaw się na prawym skrzydle. Dograj na prawe skrzydło. Atakuj po rozbiegu przed rozgrywającego - "do środka". Zbijaj lub plasuj w kierunku "po prostej". Idź za piłką. Stań w kolejce na przebiecie. 	<p>Ćwiczenie wykonywane w parach: przebijający (1) - atakujący (2) dobrani pod względem zbliżonych umiejętności.</p> <p>Objaśnienie i korekta: wystawiający <ul style="list-style-type: none"> – ustawiaj się prawym barkiem do siatki, wbiegaj przodem, obracaj się w ostatnim kroku, atakujący – na prawym skrzydle atakuj "blok-aut" "po prostej" – ze środka atakuj "blok-aut", "wysoko", "po przekątnej". </p>

<p>syntetyczne 10'</p>	<p>59-3. Fragment gry. Atak i kontratak ze zmianą stref. Ustawienie "diament".</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Zagrywka i obrona - na zmianę z kolegą. Zagraj i wejdź na pozycję obrońcy. Zejdź z boiska przed następną zagrywką twojego zespołu. - (2), (3) i (4) Blok i rozegranie ataku i kontrataku. Pozycje stałe. Rozgrywajcie atak po przyjęciu i w kontrze. Jeśli wasz zespół zagrywa zróbcie zmianę stref bloku przy siatce zgodnie ze specjalizacją. Obserwujcie ustawienie przeciwnika na bloku. Jeśli przyjmujecie - to wybierzcie taki wariant obiegnięcia, w którym najlepiej wykorzystacie przewagę atakującego nad blokującym. 	<p>Stale pozycje w linii ataku, zmiany po kilku akcjach.</p> <p>Zmiana ról z rezerwowymi i zagrywającymi na sygnał trenera.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - obiegaj "do środka" jeśli środkowy bloku przeciwnika jest niższy od skrzydłowego, - obiegaj "na prawo" jeśli środkowy przeciwnika blokuje lepiej od skrzydłowego, - wystaw "na lewe" jeśli tam będzie przewaga atakującego nad blokującym.
<p>globalne 10'</p>	<p>59-4. Gra szkolna: "czwórki" - podwójna akcja - dodatkowy kontratak dla zwycięzcy.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Po pierwszej akcji - rozpoczętej zagrywką, dorzucę drugą piłkę "za darmo" do zespołu, który wygrał pierwszą akcją. - Trzeba wygrać obie akcje, aby zdobyć punkt. - Przy remisie 1:1 "kandydat" zajmuje boisko "mistrza". 	<p>Boisko 7x7m.</p> <p>Mecz "z boiskiem mistrza".</p>