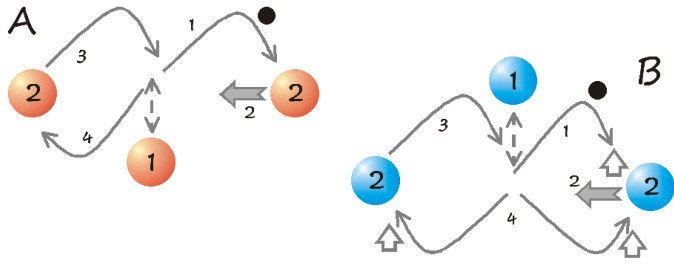
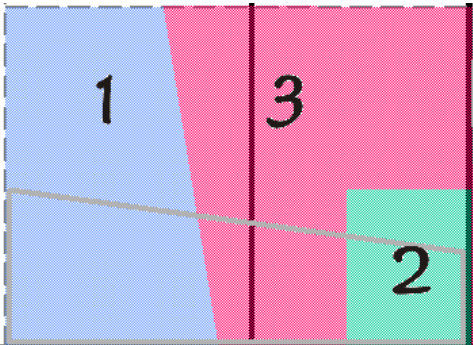


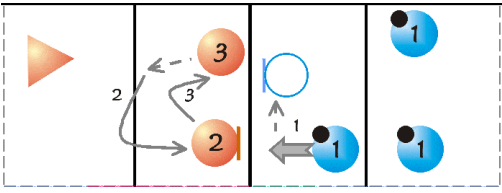
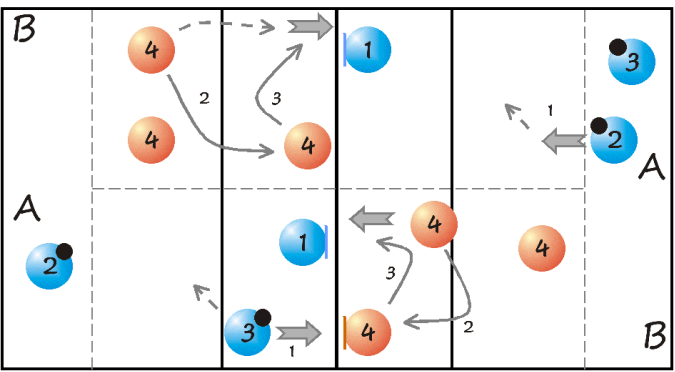
5-13. Taktyka zespołowa - obrona po bloku "na prostą"

U: obrona i kontratak po bloku "na prostą"

M: skoczność, koordynacja (orientacja, dostosowanie, reakcja)

W: jak ustawić asekurację bloku i jak rozegrać kontratak?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>33-1. Zabawa orientacyjna: "berek z kozłowaniem" w zastępie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kozłuj piłkę i goń tylko kolegów ze swojego zastępu. 	<p>Zastępy 3-osobowe, jedna piłka na zastęp. Po jednej stronie siatki</p>
rozgrzewka i analityczne 12'	<p>33-2. Doskonalenie i ćwiczenia kształtujące.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Wystawiający, w środku - między skrzydłowymi. Wystaw do przodu. Wyjdź z linii podania i ponownie wbiegnij do wystawy. Zawsze przed wystawą wywołaj "moja, wystawiam". - (2) Skrzydłowy, przy linii bocznej. Po wystawie do siebie złap piłkę i z własnego podrzutu przebij do drugiego skrzydłowego. Przed atakiem wywołaj "moja, atakuję". Po ataku zrób ćwiczenie dodatkowe (rozgrzewające) i przygotuj się do obrony. - (3) Skrzydłowy, przy linii bocznej. Zaatakowaną piłkę dograj do wystawiającego - do środka. Przed dograniem wywołaj "moja, bronie". Złap piłkę, którą wystawi do Ciebie wystawiający. Przygotuj się do ataku. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Wystawiający. Poruszaj się jak poprzednio (wbiegaj do wystawy i wychodź z linii ataku). Teraz możesz wystawić w przód, albo w tył - sam decydujesz. - (2) Skrzydłowy. Po wystawie złap piłkę w wysoku i wyładuj. Możesz przebiegać "skrót" - tuż za linię na środku lub "daleko" - na linię boczną. - (3) Skrzydłowy: Dograj piłkę jak poprzednio dobieciem dolnym lub górnym. <ul style="list-style-type: none"> - Dobierz formę ataku do swoich umiejętności (odbić oburącz, plasowanie lub zagrywka) - tak, żeby ćwiczenie miało ciągłość. <p>Przykładowe ćwiczenia dodatkowe (rozgrzewające):</p> <ul style="list-style-type: none"> - doskok do przodu - do postawy, wycofanie krokiem dostawnym lub skrzyżnym, - wypad na jedną nogę w przód lub bok, z obustronnym zamachem ramion, - podskoki z wymachami lub krążeniami ramion, - leżenie lub podpór przodem, - z podporu przodem pad przodem - do kołyski na brzuchu. 	<p>Ustawienie: równoległe do siatki.</p> <p>W czasie ćwiczeń każdy tuż przed odbiciem piłki musi głośno nazwać czynność, którą wykonuje, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wystawiający - "wystawiam", - obrońca - "bronie", - atakujący - "atakuję" <p>lub</p> <ul style="list-style-type: none"> - wystawiający - "w przód", "w tył", - obrońca - "górną", "dołem", - atakujący - "krótko", "daleko". <p>Zmiany ról na sygnał trenera.</p>
syntetyczne 10'	<p>33-3. Fragment gry. Doskonalenie kontrataku po bloku, atak - kontratak.</p> 	<p>Podział stref w obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (2) Blok: zasłania kierunek "po prostej" i wykonuje samoasekurację - blisko siebie, - (3) Asekuracja: broni pole ataku na swoim skrzydle i strefę linii ataku na całej szerokości boiska, - (1) Obrona: broni ataków "po skosie", ale broni też pole obrony za strefą asekuracji, na całej szerokości boiska.

	 <ul style="list-style-type: none"> - (1) Rozpoczynajcie kolejne akcje na przemian: raz z lewego, raz z prawego skrzydła. Z własnego podrzutu zaatakuj odbiciem oburącz. Ustaw się przy siatce do bloku. - (2) i (3) Blokuj jeśli przebiecie jest na twoim skrzydle. Jeżeli nie to odejdź od siatki - asekuruj "skrót". Rozegraj kontratak. 	<p>Rotacje w zastępie co 6 akcji.</p> <p>Zmiana zastępów w połowie czasu.</p>
<p>globalne 15'</p>	<p>33-4. Gra szkolna: "trzech na dwóch" z dodatkowym kontratakami.</p>  <p>(A) Strona zagrywki i przebiecia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Blok i wystawa. Graj przy siatce. Blokuj jeśli trzeba, asekuruj "skrót" i wystawiaj. Twoja pozycja jest stała - nie wchodzisz na zagrywkę. - (2) Zagrywka. Zagrywaj, broń i kontratakuj - graj do końca akcji. Po akcji idź po piłkę i przygotuj się do następnej zagrywki. - (3) Przebiecie. Po skończeniu poprzedniej akcji podejdź do linii ataku i zaatakuj z własnego podrzutu odbiciem oburącz - atak pewny (bez błędu). Ustaw się w obronie i kontratakuj - graj do końca akcji. Po akcji idź po piłkę i przygotuj się do kolejnego przebiecia. <p>(B) Strona przyjęcia i kontrataku.</p> <ul style="list-style-type: none"> - (4) Jedną akcję rozpoczynacie od przyjęcia zagrywki, następną od bloku i obronie. I tak na przemian. - Punkty liczcie za każdą akcję. 	<p>Boiska 4,5x7m.</p> <p>Punkty liczone wspólnie dla zastępu.</p> <p>Rotacje w zastępie np. co 2min.</p> <p>Zmiana zastępów w połowie czasu.</p>