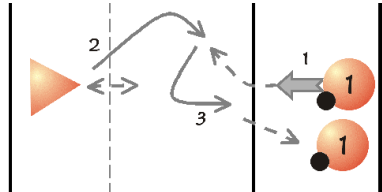
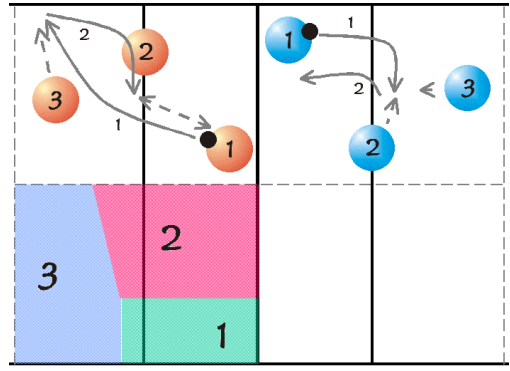


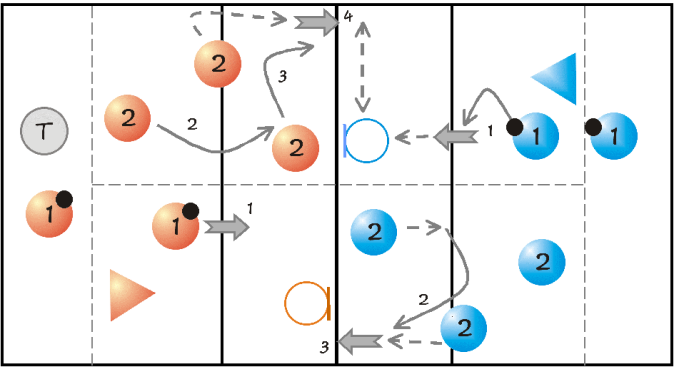
5-08. Taktyka zespołowa w trójkach - obrona i kontratak bez bloku

U: taktyka zespołowa - ustawienie w obronie bez bloku, kontratak

M: koordynacja (dostosowanie, orientacja)

W: ustawienie w obronie, taktyka kontrataku

| Tok i czas | Treść | Uwagi |
|-------------------|---|---|
| rozgrzewka 3' | 28-1. Zabawa rzutna: "naśladowanie podanie". <ul style="list-style-type: none"> Z piłką. We dwójkę rzucajcie na przemian (raz jeden, raz drugi) do kolegi. Sami wybierajcie rodzaj rzutu. Bez piłki. Chwytaj i odrzucaj piłkę z powrotem do podającego. Naśladowaj jego rzut. | Trójkami, dwie piłki na trójkę. Zmiana ról na sygnał trenera, po kilkunastu rzutach. |
| rozgrzewka 7' | 28-2. Doskonalenie i ćwiczenia kształtujące.  <ul style="list-style-type: none"> (1) Przy siatce. Podanie i wystawa. Podaj do obrońcy. Dobiegaj do dogrywanej piłki. Wystaw ją na drugą linię - do środka boiska. Złap zanim spadnie. Wróć do kolejki przy siatce, wykonując ćwiczenia rozgrzewające. Obrona. Dograj piłkę "bezpiecznie" - nad linię ataku, ale nieco w bok w prawo lub w lewo. Tuż przed swoim odbiciem wywołaj kierunek, w którym podasz: "prawo" lub "lewo". Po dograniu doskocz w przód do postawy siatkarskiej, dotknij ręką do parkietu i wycofaj się. Ćwiczenia rozgrzewające pokazuje kapitan trójki lub osoba wyznaczona przez kapitana jeśli kapitan jest na pozycji obrony. <p>Przykładowe formy podań na pozycji przy (1):</p> <ul style="list-style-type: none"> z własnego podrzutu odbicie górne lub dolne, rzut zza głowy koźłem (w parkiet), plasowanie z miejsca na wysokość odbicia dolnego, zagrywka tenisowa, odbicie oburącz w wyskoku. | Trójkami, dwie piłki na trójkę. Ustawienie: prostopadłe do siatki. Dwóch z piłkami - przy siatce, trzeci bez piłki - w obronie za linią końcową (7m). Zmiany na sygnał trenera (serie powtórzeń: 10 do 15 obron). W kolejnych seriach obrońca wywołuje kierunek dogrania, dostosowany do stron podającego (odwrotny do swojego). |
| analityczne 7' | 28-3. Nauczanie. Obrona swoich stref.  <ul style="list-style-type: none"> (1) Z własnego podrzutu odbij piłkę łagodnym łukiem w dowolną strefę waszego boiska. Jeśli odbijesz do swojej strefy ("skrót"), to musisz obronić w kierunku atakującego (2). Po każdej obronie dobiegaj i złap dogrywaną piłkę. (2) i (3) obserwujcie i przewidujcie zamiary wystawiającego oraz tor lotu piłki. Bronie swoich stref. Jeśli piłka jest łatwa do obrony, dogrywaj dokładnie do siatki. Jeśli trudna - dogrywaj na linię ataku (na bezpieczną odległość od siatki). Jeśli piłka spada w twoją strefę obrony, wywołaj "moja" tak, aby koledzy wiedzieli, że panujesz nad sytuacją i będziesz dogrywał piłkę. | Wyznaczyć strefy obrony dla poszczególnych pozycji. (1) Wystawiający: broni na prawym skrzydle od siatki do linii ataku. (2) Atakujący: broni pola ataku na lewym skrzydle i strefy linii ataku od środka do lewego skrzydła. (3) Obrońca: broni pola obrony na całej szerokości za plecami wystawiającego i atakującego aż do linii końcowej. Zmiany na sygnał co 1min |

| | | |
|---------------------------|--|---|
| <p>syntetyczne 8'</p> | <p>28-4. Doskonalenie. Kontratak po obronie bez bloku.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Przebiecie i blok. Z własnego podrzutu, atakuj z drugiej linii odbiciem oburącz - atak "pewny" (bezbłędny). Po ataku ustaw się przy siatce - do bloku. Blokuj lub odejdź od siatki - do asekuracji przeciwko "skrótom". Po akcji idź po swoją piłkę. - (2) Obrona i kontratak. Obróćcie atak przeciwnika i rozegrajcie kontratak. Zmieniajcie się pozycjami co 3 dobrze rozegrane kontrataki. | <p>Wystawiający i obrońca asekurują atak.</p> <p>Zmiana zastępów w połowie czasu.</p> |
| <p>globalne 15'</p> | <p>28-5. Gra szkolna: "trójki" - stałe pozycje.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gracie na stałych pozycjach: atakujący, wystawiający i obrońca. - Zagrywa wyłącznie obrońca. - Rotacje będą po secie. - Kapitan wyznacza pozycje na pierwszego seta. | <p>Boiska 4,5x7m. Gra na czas - 3-4 min na set. W ostatnim secie, pozycje na boisku - tak jak na początku - wyznacza kapitan.</p> |