

14. Zasady reagowania w obronie - atak kierunkowy z podwyższenia

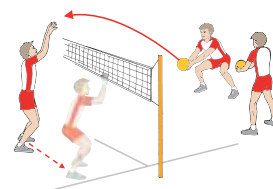
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę, blok oraz obronę.

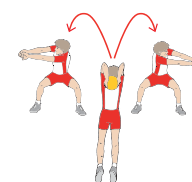
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

53. Pierwszy z blokujących przemieszcza się w prawo i w lewo blokując piłki podrzucone od dołu przez partnerów. W postawie gotowości w bloku trzymanie dłoni powyżej głowy i łokci ułożonych przed sobą. Po przemieszczeniu krokiem dostawnym ustawienie bloku naprzeciwko podrzucającego piłkę. Wyskok po podrzucie z przeniesieniem dłoni na stronę rywala poprzez prowadzenie ramion przy krawędzi siatki (dążenie do umieszczenia łokci na wysokości górnej krawędzi siatki). Kierowanie piłki dłońmi w dół, bez ruchu ramion.



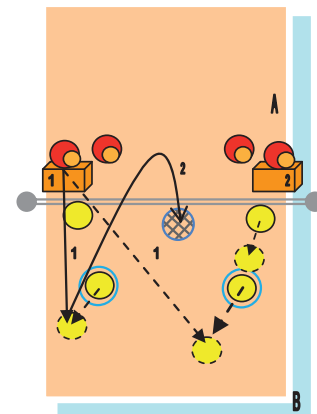
54. Dwóch ćwiczących na zmianę rzuca piłkę zza głowy w kierunku broniących ustawionych tyłem do ściany. Zadaniem rzucających jest kierowanie piłki w wysokości z boku broniących. Ustawienie przy skłanianiu nie pozwala odbijającym na wykonanie skrętu tułowia, zmuszając ich do właściwego prowadzenia ramion. Należy przy tym zwracać uwagę, aby ramiona były prowadzone oddzielnie i łączyły się dopiero pod piłką. Po 10 rzutów każdy i zmiana zadań w czwórce.



- Wkładanie ramion przy krawędzi siatki; kierowanie piłki dłońmi w dół, bez ruchu ramion.
- Oddzielne prowadzenie ramion do piłki; łączenie ramion pod piłką; właściwy kąt odbicia piłki; luźne ramiona.

Ćwiczenia syntetyczne

55. Dwóch ćwiczących z drużyny B ustawionych w pozycjach wyjściowych do bloku, dwóch w pozycjach wyjściowych do obrony (hula - hop lub ringo). Drużyna A ustawiona jak na rys. obok (dwóch atakuje, dwóch podaje piłki). Zadaniem atakujących na podwyższeniu (podest, ławka) jest uderzenie po prostej lub po skosie obok bloku wg numeracji (1, 2). Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykroczonej (lewa noga z przodu prawo rączni) piłka trzymana jednorącz (lub trzymana swobodnie oburącz). Wysoki podrzut piłki z rotacją postępującą i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. W momencie podrzutu piłki przemieszczenie w obronie, w momencie kontaktu atakującego z piłką zatrzymanie i obrona piłki wysoko na środek boiska w kierunku celu (radar, materac). Blokujący i obrońcy wracają na pozycje wyjściowe i akcja jest powtarzana w strefie przeciwnej. Po dwóch akcjach na siatce zmiany zespołu B o jedną pozycję, po 4 obciążeniach zmiana zadań.



Ćwiczenia globalne

56. Gra 4 na 4 bez wyskoku. Grę rozpoczyna nauczyciel, przerzucając piłkę nad siatką na przemian do drużyny A lub B. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki; wysoka wystawa piłki przez stałego wystawiającego (zawodnik aktualnie grający w strefie I), dwiczący w strefach II i IV blok pojedynczy; atak wykonywany z miejsca w dowolnej formie. Każda akcja jest punktowana. Nauczyciel dorzuca piłkę na stronę drużyny która przegrała ostatnią akcję. Gra prowadzona na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

słowa kluczowe

- Atakuj w możliwie wysokim punkcie.
- W postawie gotowości w bloku nogi ugięte we wszystkich stawach: skokowym, kolanowym, biodrowym.
- Obserwacja bloku przez atakującego.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przy drabinkach blok pojedynczy bez wyskoku naprzemiennie z pół zwisami tyłem na drabince.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, radary, hula - hop, podesty, guma do rozciągania zamiast siatki, kosze na piłki.