

26. Przewidywanie jako podstawa skutecznego działania w grze obronnej

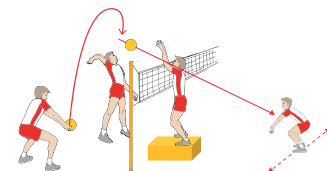
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

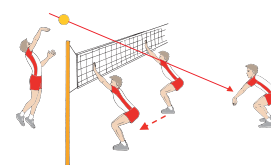
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

101. Jeden z ćwiczących podrzuca piłkę do atakującego, drugi po 2 - 3 krokowym rozbiegu atakuje, trzeci ustawiony na podeście lub ławce blokuje, czwarty broni. Obrońca po podrzucie piłki do atakującego zmienia swoją pozycję, ustawiając się z prawej lub lewej strony blokującego. Atakujący podczas rozbiegu obserwuje ruchy broniącego i uderza piłkę w kierunku jego ustawienia. Atak rotacyjny na maksymalnym zasięgu, dłoń nakrywa piłkę. Zadaniem blokującego na podeście jest ustawienie ramion prostopadłe do linii barków i ustawienie szwu bloku pojedynczego na piłkę.



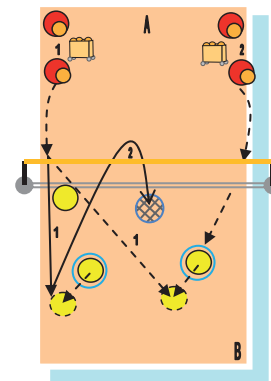
102. Atakujący z własnego podrzutu uderza pomiędzy blokującymi, przy bloku otwartym (z „dziurą”) lub kiwa za blok. Blokujący stają w odległości około 3 m od siebie. Dalszy blokujący dochodzi krokiem skrzyżnym do partnera po podrzucie piłki przez atakującego. Równoczesny wyskok z przełożeniem ramion za siatkę (ustawienie ramion prostopadłe do linii barków). Obrońca w głębi pola ustawia się w „dziurze” bloku, obserwując atakującego. Gdy blok dokładnie zamyka kierunek uderzenia między blokującymi lub atakujący „zwalnia” rękę, wówczas obrońca podchodzi do asekuracji.



- Ocena kierunku uderzenia na podstawie ustawienia broniącego; blokujący obserwuje atakującego.
- Atak między blokującymi; przekładanie prostopadłe ramion w bloku; obrona lub asekuracja.

Ćwiczenia syntetyczne

103. 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 rysunku obok. Zadaniem atakujących jest atak po prostej lub przekątnej (z własnego podrzutu) według numeracji (1, 2). Atakujący ustawieni w postawie rozkroczno - wykrocznej (prawa noga z przodu prawo ręczni), piłka trzymana jednorącz w prawej dłoni (lub trzymana swobodnie oburącz). Wysoki podrzut piłki, długi krok lewą nogą, naskok (prawa - lewa) i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Naskok przed rozwieszoną wzdłuż siatki gumą (0,5 - 1 m). Zadaniem atakujących jest trafienie w obrońcę. Co 6 podwójnych akcji zmiana w zespole A. W czasie podrzutu piłki obrońcy przemieszczają się w obronie, obserwując atakującego w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką zatrzymują się i bronią piłkę wysoko na środek boiska w kierunku celu (radar, materac). Blok pojedynczy na przemian w strefie IV i II. Po dwóch akcjach w bloku zmiana w zespole B o jedną pozycję.



Ćwiczenia globalne

104. Gra 4 na 4, na siatce 230 cm. Rozpoczyna jeden z ćwiczących zagrywką szybką bezrotacyjną i po zagrywce wbiega na swoją połowę boiska; kolejne akcje gra wraz z partnerami na trzy odbicia. Dwóch ćwiczących pod siatką, dwóch w polu, zawodnik, który aktualnie jest w I strefie, rozgrywa (wystawa do strefy II i IV). Atak z blokiem pojedynczym - zadaniem blokujących jest przełożenie rąk pomiędzy taśmą, a gumą. Każda akcja jest punktowana: blok punktowy liczony podwójnie, atak w aut lub w siatkę - strata dwóch punktów. Gra jeden set do 25 pkt.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

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

PRZYBORY

Piłki siatkowe, hula - hop lub ringo, radary, guma do rozciągnięcia na wysokości dolnej taśmy, kosze na piłki.

słowa kluczowe

- Przy naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° w kierunku strefy V.
- Wykorzystaj zamach ramion do wyskoku.
- Przemieszczając się obserwuj piłkę i atakującego.
- Reaguj na rękę atakującego (w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką zatrzymanie).