

34. Wystawienie do tyłu z głębi pola - zasady ustawiania się do wystawy

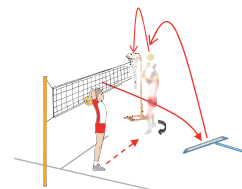
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę oraz odbicie sposobem górnym oburącz.

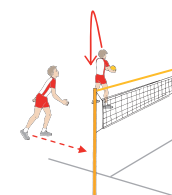
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

133. Ćwiczący z piłką staje naprzeciwko pochylni (ramy z siatką) ustawionej pod odpowiednim kątem. Następnie rzuca piłkę zza głowy w stronę ramy i biegnie w kierunku miejsca wystawienia obserwując tor lotu odbitej piłki. Obrót w stronę lewego skrzydła przed wystawieniem piłki i odbicie do tyłu, w kierunku ustawionego celu (obręcz z siatką, chwytający). Wystawiający wystawia ponad głowę lub dłonie prowadzą piłkę w kierunku celu ponad prawym barkiem.



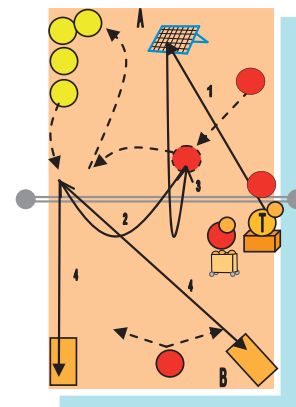
134. Wystawiający ustawiony w odległości 2 - 3 m od siatki przodem do lewego skrzydła. Podrzuca piłkę do góry, ustawia się przodem w kierunku IV strefy i wystawia do tyłu ponad prawym barkiem do atakującego z prawej strony. Atakujący rozpoczyna rozbieg do ataku w momencie, gdy piłka osiągnie swój najwyższy punkt. Dojście do ataku zakończone dynamicznym naskokiem prawa - lewa noga. Palce stóp skierowane prostopadle do siatki podczas ataku po skosie lub w kierunku linii bocznej, gdy uderzenie ma być wykonane po prostej. Uderzenie nad rozciągniętą gumą.



- Uniesienie ramion w górę dopiero po zajęciu miejsca wystawienia; prowadzenie ramion do celu.
- Opóźnione dojście do ataku z piłki wysokiej; wyskok pionowo w górę; uderzenie na pułapie.

Ćwiczenia syntetyczne

135. Ćwiczenie rozpoczyna trener stojący na podestu w strefie II rzutem lub atakiem w ramę siatkową (VI). Do piłki odbitej w środek boiska dobiega ćwiczący z zespołu B (wbiega z V strefy) i wystawia wysoką piłkę do strefy II. Po wystawieniu markuje asekurację ataku. Pierwszy z ćwiczących z zespołu A obserwuje odbitą od ramy piłkę i gdy ta opada w kierunku wystawiającego, przemieszcza się do linii bocznej boiska i ustawia z prawą nogą z przodu (praworęczni). Obserwuje trajektorię wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa - lewa i z wyskoku plasuje w rozłożone po drugiej stronie siatki materace (lądownie na dwie nogi). Jeden z ćwiczących z drużyny B obserwując atakującego przewiduje ewentualny kierunek ataku i stara się odpowiednio wcześniej przemieścić w tym kierunku. Kolejny z zespołu A podaje piłki do trenera, kolejny w postawie gotowości obserwuje trenera i ustawia blok pojedynczy w strefie IV (bez wyskoku). Po każdej akcji zmiana w zespole A.



Ćwiczenia globalne

136. Gra 4 na 4 na siatce 230 cm. Rozpoczyna nauczyciel, dorzucając piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję. Zadaniem ćwiczących jest dograć piłkę, wystawić do strefy II lub IV (wystawia zawsze zawodnik grający w strefie I), którą partnerzy atakują z miejsca lub z wyskoku. Pozostałe akcje również grane są w ten sam sposób - stały wystawiający wbiegający do wystawy ze strefy I. Każda akcja jest punktowana. Gra prowadzona do momentu upadku piłki; nauczyciel ponownie dorzuca piłkę do dogrania. Zmiana w zespole o jedną pozycję następuje przy wyniku będącym wielokrotnością liczby 5. Gra do dwóch wygranych setów do 15 pkt.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy z piłką - wyrzut piłki i wystawa sytuacyjna do celu (radary, materace), trucht za swoją piłką, swobodne przemieszczanie się po sali gimnastycznej.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, materace, podesty lub skrzynie drabinkowe, rama siatkowa, guma do rozciągania zamiast siatki, kosze na piłki.

słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Przy naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° w kierunku strefy V.
- Wykorzystaj zamach ramion do wyskoku.
- Zwracaj uwagę na boisko przeciwnika.
- Przebijaj w możliwie wysokim punkcie.