

## Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na przemieszczenie w obronie i bloku.

## Część główna

## Ćwiczenia analityczne

40. W dwójkach po jednej stronie siatki, w środkowej części boiska – jeden z piłką tyłem do siatki, drugi obrońca w siadzie prostym lub leżeniu przodem na linii ataku. Ćwiczący przy siatce wykonuje dwa podrzuty piłki, następnie zbiecie, kiwnięcie lub plasing w kierunku partnera. Ten w tym czasie wstaje i zajmuje miejsce do obrony. Zadaniem obrońcy jest reakcja na ruch ręki atakującego – po podrzucie i po jednej z form ataku. Podobnie wykonujemy akcję podrzut – atak – obrona, po przekątnej – str. II do V i IV do I. Za każdym razem obrona w kierunku środka boiska i dogranie do III str.
41. W dwóch trójkach przy siatce – po jednej stronie 3 trzymających po dwie piłki w każdej ze stref ataku, po drugiej 3 w pozycjach gotowości do bloku, naprzeciwko partnerów. Blokujący wykonują po wyskoku wyniesienie rąk do piłki, kontrolując technikę pracy nóg, ramion i dłoni, nie uderzając w piłkę. Po lądowaniu przemieszczają się krokiem dostawnym (w następnej serii skrzyżnym) do następnego partnera, pamiętając o wyskoku przodem do siatki. Partnerzy trzymający piłki mogą utrudniać zadanie, nieznacznie przemieszczając się wzdłuż siatki.

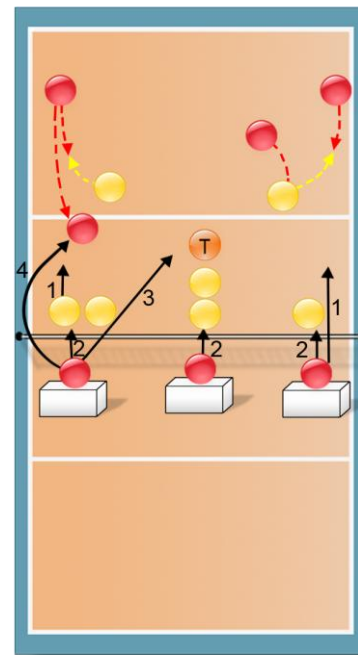


**Umiejętności:**

- po przemieszczaniu się, przyjęcie pozycji obronnej oraz analiza z następstwem działań;
- reakcja na różne bodźce – dźwiękowe, wzrokowe.

## Ćwiczenia syntetyczne

42. Ustawienie jak na rysunku. Trener w polu ataku drużyny broniącej. Z podestów w str. II i IV zawodnicy wykonują atak po prostej – bez bloku. Obrońcy w str. I i V z pozycji wyjściowych przemieszczają się do miejsca obrony i dogrywają piłkę do środka boiska. Zwracamy uwagę na reakcję i szybkie przemieszczenie, zakończone przyjęciem pozycji obronnej. Jednoczesny atak z podestów w strefach II, III, IV z określeniem kierunku przez atakującego (atak wykonujemy prostopadłe do ciała). Zawodnicy wykonują blok pojedynczy. Po lądowaniu blokujących trener głosem określa miejsce wykonania ataku (II lub IV). Zawodnik na podeście (z określonej strefy) wykonuje podrzut piłki i zbiecie w kierunku prostopadłym do układu ciała. Może wykonać również plasing lub kiwnięcie. Zadaniem blokującego w str. III jest szybkie dojście do zawodnika skrzydłowego, wykonanie bloku grupowego – zastaniając określoną część boiska. O miejscu ustawienia bloku i tempie wyskoku decyduje zawsze skrzydłowy. Zadaniem obrońców jest najpierw reakcja na miejsce ataku, przemieszczenie do miejsca obrony, reakcja na ruch ręki i piłki (po prostej albo przekątnej). Po każdym działaniu pamiętamy o powrocie na pozycje wyjściowe – ringo. W danym ustawieniu wykonujemy po 5 powtórzeń, zmieniając następnie miejsca przy siatce, w obronie i drużyny.



## Słowa kluczowe

- Broń – to się opłaca!
- Punkt zdobyty po obronie liczy się podwójnie
- Współpracuj z blokującym (obrońcą) i obrońcą (blokującym)

## Ćwiczenia

43. Gra 6 na 6. Rozpoczęcie przebicciem sposobem dolnym po koźle lub zagrywką tenisową z miejsca. Po przyjęciu wysoka wystawa zakończona atakiem (wszystkie formy) bez wyskoku z blokiem grupowym przeciwnika. Następne akcje toczą się już bez ograniczeń. Punkty zdobyte blokiem lub po obronie w akcji wygranej liczone są za dwa. Zwracamy uwagę na ważność obrony, która daje szansę zdobycia punktu przy własnej zagrywce i jest istotnym elementem walki psychologicznej.

**Wiadomości:**

- liczenie punktów w siatkówce.

## Część końcowa

Uspokojenie organizmu – marsz (jeżeli gra była intensywna), trucht (jeżeli były przestoje).

**Sprzęt** Piłki siatkowe, wózki, podesty, ringo.