

23. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

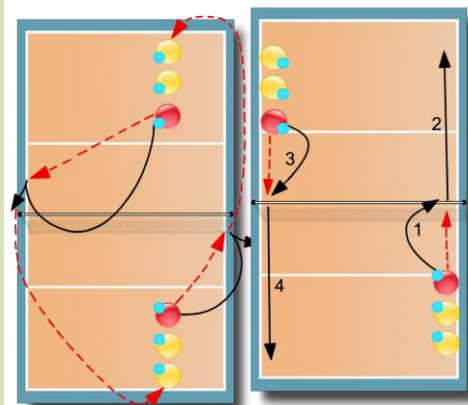
Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze szybkościowo-skocznościowym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

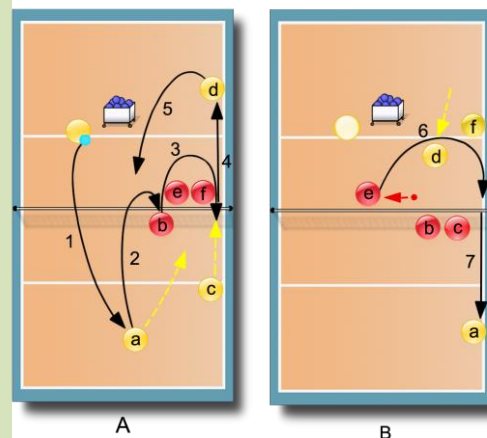
89. Ustawienie w rzędach, każdy z piłką. Pierwszy rząd ustawiony w I strefie. Pierwszy ćwiczący po własnym podrzucie wystawia sposobem górnym oburącz do strefy II - piłka powinna opadać w okolicie linii bocznej, ok. 1 m od siatki - po koźle łapie piłkę i biegnie na koniec rzędu po przeciwnej stronie siatki. Drugi rząd ustawiony w V strefie, pierwszy z rzędu ustawiony przodem do strefy II, do której wystawia z własnego podrzutu piłkę sposobem górnym oburącz, itd.
90. Ustawienie w dwóch rzędach po przeciwnych stronach siatki, w str. II, ok. 3,5 m od siatki, każdy z piłką. Ćwiczący wykonują z własnego wysokiego podrzutu atak z wysokości w V strefę (8-9 m boiska przeciwnika), po prostej, jak najbliżej linii bocznej. Zbicie z jednej strony prawą, z drugiej lewą ręką.



- Umiejętności:**
- wystawa piłki sytuacyjnej z głębi boiska (strefy I i V);
 - atak po prostej z II strefy, wysokie prowadzenie ręki atakującej.

Ćwiczenia syntetyczne

91. Ustawienie w dwóch trójkach po przeciwnych stronach siatki. Pierwszą piłkę wprowadzamy z 4 metra plasingiem na drugą stronę w VI strefę (1). Ćwiczący („a”) ustawiony w VI strefie dogrywa piłkę sposobem dolnym oburącz do wystawiającego („b”) ustawionego w strefie III (2). Wystawiający wystawia w tył do strefy II (3), a trzeci wykonuje atak po prostej do strefy V (4). Zawodnik dogrywający piłkę przemieszcza się do asekuracji ataku. Z drugiej strony dwóch ćwiczących wykonuje podwójny blok w strefie IV („e” i „f”). Trzeci („d”) w pozycji gotowości do obrony w V strefie, broni piłkę sposobem dolnym oburącz, kierując ją wysokim łukiem do III strefy (5) i przemieszcza się do asekuracji ataku. Środkowy blokujący („e”) po wylądowaniu przemieszcza się do III strefy i wykonuje wystawę do IV strefy (6), drugi blokujący po wylądowaniu wycofuje się do 3 m i wykonuje atak z II strefy (7).



Ćwiczenia globalne

92. Gra 4 na 4, boiska - 9 m długości x 7 m szerokości, wysokość siatki 243 cm, set do 25 punktów. Założenia gry: zagrywka tenisowa z wyskoku lub szybująca z miejsca; ustawienie do przyjęcia w dwóch, równy obszar odpowiedzialności; wystawa piłki przyspieszonej na lewe i prawe skrzydło, atak w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu i z tyłu; blok pojedynczy lub podwójny w strefie ataku. Podział na pozycję: rozgrywający, środkowy i dwóch przyjmujących.

Słowa kluczowe

- Pójściem do ataku w pierwszym tempie „otwórz” grę na skrzydłach
- Blok warunkuje grę w obronie
- Z wystaw dociągniętych do atenu atakuj po prostej

Wiadomości:

- zasady kombinacji w ataku z wykorzystaniem pierwszego tempa.

Część końcowa

Wystawa z własnego podrzutu: z V strefy do strefy IV (ustawienie przodem do II strefy, wystawa w tył), z I strefy do strefy II (ustawienie przodem do IV strefy, wystawa w tył).

Sprzęt Piłki siatkowe, kosze na piłki.