

## 26. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na obronę, wystawienie i atak.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

101. Ustawienie jak na rys. Z podestów ustawionych w str. II i III plasowany atak w obronę: z III – atak z krótkiej - w str. IV/V, z II – po prostej. Obrona po wycofaniu i przyjęciu pozycji obronnej. Każda piłka obroniona do III str. wystawiona jest do radaru w IV str. (super albo wysoka). Wystawa musi być poprzedzona dojściem do miejsca opadania piłki, przodem do IV strefy. Zmiany następują za piłką: obrona – wystawa – zbieranie piłki przy radarze. Na pozycjach obronnych możemy dodać zadanie przekładania ringo – zmuszając obrońcę do szybszego wykonania zadania i obniżenia sylwetki.
102. Po tej samej stronie co obrońcy zawodnicy ustawieni w str. II albo I. Po dorzuceniu piłki przez trenera wykonują atak kierunkowy, trafiając w materac ułożony w narożniku V strefy. Dorzut piłki wykonywany jest na różne wysokości, zmuszając atakujących do oceny momentu rozpoczęcia rozbiegu, dostosowania ostatniego kroku – naskoku - do wysokości piłki. Ruch nakrycia piłki dłonią musi być dopasowany do odległości od siatki tak, aby nie atakować w siatkę lub w linię końcową. Zmiany z grupą doskonalącą obronę i wystawę.

**Umiejętności:**

- sposoby wycofania do przyjęcia pozycji obronnej;
- wystawa po ocenie możliwości, wyboru miejsca i wysokości.

#### Ćwiczenia syntetyczne

103. Ustawienie jak na rysunku. Rozpoczyna zawodnik na podeście w str. III zbięciem piłki w kierunku V strefy. Obrona wysoka – pozostawienie piłki w grze. W czasie wysokiego podrzut piłki przez zawodnika str. II na podeście, broniący w str. V zajmuje pozycję do obrony piłki atakowanej obok atrapy bloku po prostej. Pierwszą obronioną piłkę, R w strefie III wystawia do II str. (wysoka, super) – atak obok atrapy bloku do V; lub wysoką do strefy I – atak obok atrapy do str. V. Decyzja o miejscu docelowym wystawy powinna być podjęta biorąc pod uwagę miejsce obrony – R powinien wystawiać „przerzutami”: ze str. II – wystawa do IV, z poz. 0 – wystawa do I. Atakujący w IV str. uczestniczy w bloku, po którym wykonuje odejście na pozycję gotowości, reaguje na obronioną piłkę, dając głosem sygnał o wysokości i szybkości wystawy (wysoka, super). Obaj atakujący wykonują dynamiczny rozbieg i kierunkowy atak do str. V. Zmiany - poza R - według numeracji zawodników. W miejscach pozycji do obrony – przełożenie ringo zmuszające do przyjęcia niskiej pozycji.

#### Ćwiczenia globalne

104. Gra 4 na 4, boiska 9 x 6m. Po stronie A: podest ustawiony w strefie II, R na poz. 0, A w str. IV, obrońcy str. V i VI. Po stronie B: podest w strefie IV, wystawiający w II, środkowy w III, atakujący w I i obrońca w VI. Akcje rozpoczynają na zmianę zawodnicy z podestów atakiem w kierunku pola obrony: A – w str. I i VI, B – w str. V i VI. Akcje możliwe do rozegrania po obronieniu piłki - po stronie A: atak z IV str. i R; po stronie B: atak Ś i A z I str. Blok pojedynczy i obrona. Gra w każdym ustawieniu toczy się do zdobycia 10 punktu. Zmiany – najpierw wystawiającego, następnie według uznania trenera – mając na uwadze umiejętności i predyspozycje zawodników do gry na konkretnych pozycjach.

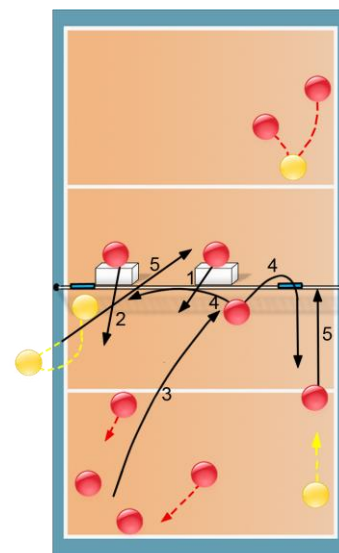
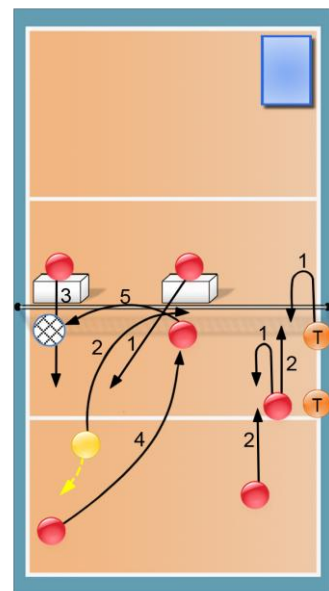
**Wiadomości:**

- konstrukcja akcji po obronie - taktyka prowadzenia gry przez wystawiającego.

### Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające – obręcz barkowa i biodrowa. Rozluźnienie.

**Sprzęt** Podesty, piłki, wózki, radary, ringo, materace.



### Słowa kluczowe

- Esencja siatkówki – obrona, wystawa, atak
- Skończony atak po obronie podnosi morale drużyny – załamuje przeciwnika
- Graj „przerzutami” – blokujący środkowi mają utrudnione zadanie