

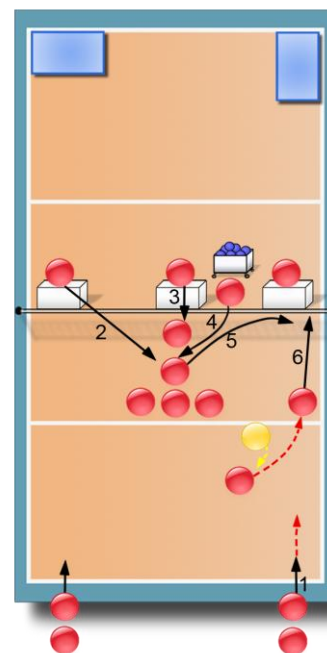
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramion przy zagrywce rotacyjnej i odbiorze sp. górnym i dolnym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

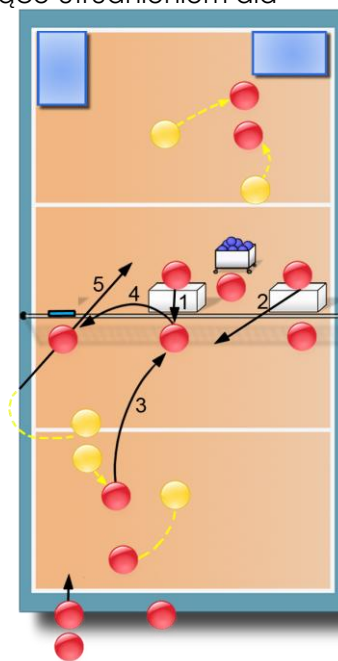
109. Ustawienie jak na rys. W czwórkach zagrywających - zawodnik wykonuje zagrywkę dowolnym sposobem – tenisową z wyskoku, szybującą z miejsca. Po zagraniu wbiega do strefy zewnętrznej i przyjmuje pozycję wyjściową do obrony, obserwując zawodników atakujących. Zawodnicy na podestach w str. II i IV wykonują zbiecie po przekątnej w kierunku obrońcy, który - po podrzuceniu piłki przez atakujących - przechodzi do pozycji obronnej przodem do str. III. Pozycja powinna być rozluźniona, przygotowana do obrony lecącej piłki różnymi sposobami.
110. W III str. z podestu zawodnik atakuje w blok pojedynczy gracza stojącego naprzeciwko. Po wykonaniu bloku drugi zawodnik w str. III dorzuca wysoko piłkę na drugą stronę do str. III. Po wykonaniu bloku zawodnik odchodzi od siatki, ustawia się przodem w kierunku miejsca wystawy, wykonuje wystawę szeroko, do linii bocznej (1-1,5 m od siatki) w str. II. W czasie akcji bloku, następuje zbiecie z podestu w str. II w kierunku broniącego w V strefie. Zawodnik ten po obronie piłki, zajmuje pozycję gotowości do ataku w str. II (3-4 m od siatki). Dostosowuje rozbieg do wysokości wystawy i w wyskoku atakuje w kierunku materaca. Zmiany w czwórkach – dotyczy zagrywających i pełnych czwórek - po 5 atakach.



Umiejętności: • różne rodzaje zagrywki kierowanej w wybrane strefy boiska, będące utrudnieniem dla przyjmujących; • płynne przejście z działań obronnych do kontrataku.

Ćwiczenia syntetyczne

111. Ustawienie jak na rysunku. Zawodnik na zagrywce kieruje piłkę w materac. Po zagrywce wbiega na pozycję obronną – tworząc grupową obronę w strefie IV, V i VI. Zawodnik na podeście w III str. po stronie B plasuje piłkę w blok gracza w III strefie po przeciwnej stronie. Blokujący obserwuje rękę atakującego i reaguje w ostatniej chwili na kierunek ataku. Jednocześnie z IV strefy zawodnik na podeście atakuje obok atrapy bloku w kierunku str. IV, V i VI. Po obronie do str. III zawodnik, który blokował, ustawia się prawym barkiem do siatki i wykonuje wysoką wystawę do str. IV. Atak przez zawodnika str. IV do dwóch zawodników uczestniczących w obronie. Dodatkowy zawodnik w str. II naprawia błędy atakującego z podestu, ponawiając atak przy braku obrony. Po udanej obronie zawodnicy strony B przebijają piłkę na stronę A w drugim uderzeniu i wracają na pozycje wyjściowe w obronie. Można rozbudować zadania dodając np. wystawiającego z I str. po stronie A. Wejście jego po obronie do wystawienia umożliwia atak z III i IV str. Zmiany dwójkami według numeracji.



Ćwiczenia globalne

112. Gra 6 na 6. Pełna forma gry ze zwróceniem uwagi na założenia taktyczne. Zestawienie 4:2 albo 5:1 - trzech zawodników przy siatce, trzech w polu, z wejściem zawodnika II linii jako R. Zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa z wyskoku. Ustawienie do przyjęcia na łuku. Przyjęcie do III strefy z wystawą do wszystkich stref ataku, a także, gdy R jest w pierwszej linii - z wystawą piłki wysoko do I strefy. Punkty zdobywane są tylko za wygranie akcji przy swojej zagrywce, zdobyte swoją grą (blok, atak po obronie), a nie po błędach przeciwnika. Zmiana całych formacji (atak – obrona) po zdobyciu określonej liczby punktów np. 8.

Wiadomości: • zdobycie punktów po obronie – znaczenie psychologiczne.

Część końcowa

Ćwiczenia uspokajające i oddechowe – w marszu wokół boiska.

Sprzęt Materace, podesty, piłki, wózki, atrapy bloku.

Słowa kluczowe

- Dobra zagrywka - ułatwia obronę
- Dobry blok - wytrąca przeciwnikowi argumenty z ręki
- Dobra obrona – działa mobilizująco na zespół
- Dobry atak – to deser po akcjach poprzednich