

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym i pracę ręki atakującej.

Część główna

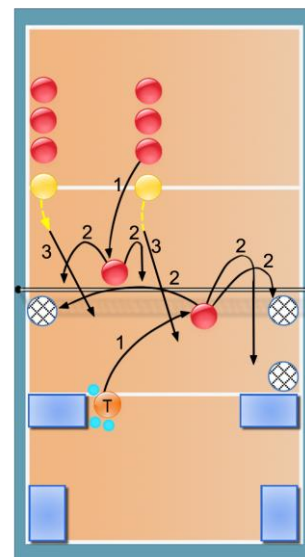
Ćwiczenia analityczne

117. Ustawienie jak na rysunku. Trener ze str. V dorzuca piłkę w str. III lub II. Określa głosem strefę, do której R ma wystawić piłkę – biorąc pod uwagę miejsce dorzutu, wysokość, precyzję dogrania, możliwości dokładnego wystawienia – umiejętności zawodnika. R przemieszcza się do miejsca dogrania i z pozycji wysokiej przodem do str. IV, wystawia w kierunku radaru. To samo zadanie wykonuje z dorzutu trenera ze strefy I.

118. Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach za 3 m w str. II i III. Piłkę dogrywa zawodnik drugi w str. III. Pierwsi z rzędów w gotowości do wykonania ataku – zawodnik III strefy - atak z pierwszego tempa z przodu, zawodnik II strefy z piłki wysokiej albo „super”. W III str. zawodnik obserwując tor lotu dogrywanej piłki wykonuje szybki rozbieg tak, aby wyskok nastąpił przed wystawą. Zawodnik II str. po wykonaniu pierwszego kroku I. nogą „zawiesza” ruch po to, aby przyspieszyć naskok prawa – lewa. Obaj zawodnicy atakują do str. I w kierunku materacy. Następni wykonują to samo. Po zmianie miejsca dorzutu przez trenera w ćw. 117 - atak do str. V. Zmiany na pozycjach R po 5 seriach ataków.

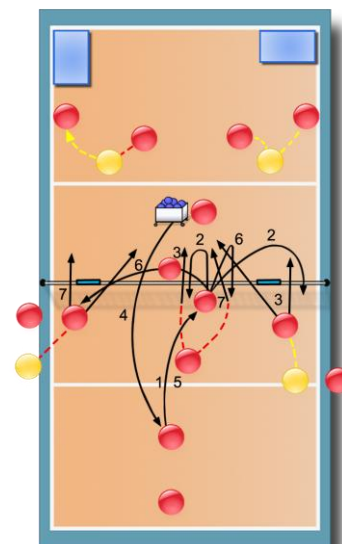
Umiejętności:

- wystawienie piłki w różne strefy, o różnej paraboli lotu;
- atak piłki w pierwszym tempie i po wystawie „super” w różnych kierunkach.



Ćwiczenia syntetyczne

119. Ustawienie jak na rysunku. Zawodnicy połączeni w dwójki na poszczególnych pozycjach. Zadania wykonuje jeden z nich, po kilku powtórzeniach następuje zmiana w dwójce. Nie dotyczy to wystawiających, którzy zmieniają się na sygnał trenera. Jeden z zawodników VI str. dogrywa piłkę rzutem do R w str. III. R ma do wyboru wystawę: w I tempie z przodu albo wystawienie wysoko piłkę do str. I. Zawodnik atakujący w I tempie wykonuje wyskok tuż przed wystawą („czekając” na piłkę w górze) w odległości 1 m od siatki. Drugą piłkę dorzuca zawodnik z III str. po drugiej stronie boiska - do str. VI, skąd ponownie zawodnik dogrywa piłkę do str. III. R może wystawić piłkę w I tempie z tyłu (dziewczęta – atak z odbicia z jednej nogi) lub wystawić do IV strefy. Atakujący musi ominąć atrapę bloku lub blok (III strefa). W obronie zawodnicy w str. I i V ustawieni obok „cienia” atrapy bloku starają się obronić atak wysoko do góry. Zmiany dwójek po dwóch seriach działań każdego zawodnika.



Słowa kluczowe

- Wystawa ma utrudniać zadanie blokującym
- Przećwicz warianty ataku na treningu – nie zaskakuj swoich atakujących
- Łącz atakujących w pary – I tempo z przodu i atak z I strefy, I tempo z tyłu i atak z IV strefy

Ćwiczenia globalne

120. Gra 6 na 6 na boiskach 9m x 9m. Zespoły ustawione jak do kontrataku. Po lewej stronie trenera - stojącego z piłkami za słupkiem - zespół ustawiony z R grającym w str. I i atakującym w II. Po prawej - R w strefie II, a atakujący w I. Akcję rozpoczyna trener dogrywając piłkę od dołu jednorącz na lewą stronę boiska. Dogranie zawodników z V lub VI str. R wbiega do III str. i wystawia do dowolnego gracza linii ataku. Drugą piłkę dorzuca trener do II str. po stronie prawej. R wystawia do ataku z pierwszej piłki. Możliwe warianty ataku: wysoka piłka do I albo IV strefy. Akcje po dorzutach trenera lub skutecznej obronie rozgrywane są bez żadnych ograniczeń. Gra toczy się w jednym ustawieniu np. do 8 punktów. Zespoły zmieniają strony ustawiając się w sposób wskazany na początku.

Wiadomości:

- znajomość przepisów dotyczących błędów ustawienia.

Część końcowa

Wystawa po dojściu - sekwencją kroków z różnych miejsc na boisku – i chwyt piłki przez partnera.

Sprzęt Podesty, piłki, wózki, radary.