

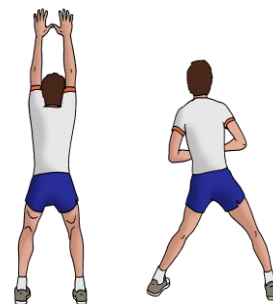
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na przemieszczenie w obronie i blok.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

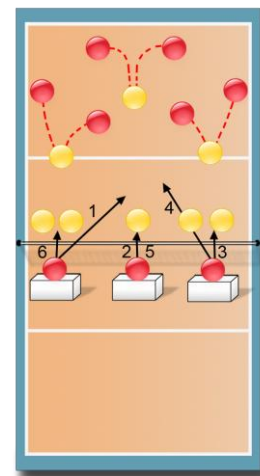
41. W trójkach - jeden z piłką w strefie przy siatce (strefa II lub IV), pozostała dwójka na pozycjach wyjściowych w obronie po przekątnej (II – V, VI; IV – I, VI). Zawodnik spod siatki z własnego podrzutu plasuje w obrońców lub między nich. Zadaniem obrońców jest przemieszczenie na pozycje do obrony, reagowanie w strefach konfliktu i współpraca w obronie. Obrońcy - po obronie nad sobą wystawa do zawodnika plasującego. Plasujący przy siatce wykonuje odbicie nad sobą (poprawiając np. błędną wystawę) i ponowny plasing. Zmiany na pozycjach w trójkach, a także później między strefami I, V.
42. Przy obniżonej siatce w trójkach - po jednej stronie siatki atakujący, i zbierający piłki, po drugiej blokujący przesunięty o 1 – 1,5m względem atakującego. Atakujący z własnego podrzutu stojąc wykonuje plasing nad siatką. Blokujący w czasie podrzutu piłki przez atakującego przemieszcza się jeden krok (seria - dostawny w prawo, w lewo, później skrzyżny w lewo i prawo) i w wyskoku blokuje piłkę. Zwracamy uwagę na prawidłową pozycję przygotowawczą, pracę rąk z przełożeniem dłoni na drugą stronę z szerokim rozstawieniem dłoni i palców. Po każdej serii przemieszczania się blokującego następują zmiany w trójce. Możemy utrudnić zadanie zmieniając odległość atakującego od siatki, różnicując siłę uderzenia piłki.



- Umiejętności:**
- przemieszczania się blokującego na mniejsze i większe odległości;
 - współpraca w obronie partnerów grających w sąsiednich strefach.

Ćwiczenia syntetyczne

43. Ustawienie drużyny A jak na rys. - na pozycjach wyjściowych w obronie i w postawie gotowości do blokowania przy siatce w strefie II, III i IV. Drużyna B – trzech na podestach w strefach II, III i IV, trzech pełni funkcje pomocnicze. Ze strefy IV atak piłki przez zawodnika na podeście w kierunku str. V i VI przy bloku zawodników ze str. II i III. Obrońcy korygują ustawienie przemieszczając się na pozycje do obrony piłki (ringo). Istotna jest współpraca zawodników V i I strefy z zawodnikiem VI strefy – podział odpowiedzialności w strefach. Następnie obrońcy wracają na pozycje wyjściowe. Kolejny atak wykonuje zawodnik w strefie III z blokiem pojedynczym zawodnika str. III. Po bloku zawodnik przemieszcza się do dwubloku w strefie IV – obrońcy zajmują miejsca obrony – wychodząc z cienia bloku. Atakujący mogą też zastosować kiwnięcie za blok. Zmiany miejsc w trójkach oraz w formacjach: blok – obrona i całymi drużynami.



Ćwiczenia globalne

44. Gra 6 na 6 na obniżonej siatce. Trener stojąc obok siatki wprowadza kozłem piłkę do gry w dowolne miejsce boiska. Zawodnik odbija piłkę na drugą stronę sposobem dolnym utrudniając wyprowadzenie ataku. Zespół przeciwny wyprowadza atak w formie kiwnięcia (nie stosując ataku zbiciem). W przypadku obrony kiwnięcia - zespół wyprowadza atak bez wyskoku. Gra toczy się według zasad: jeden zespół kiwa, drugi atakuje z miejsca. Punkty zdobywa się za wygraną akcją oraz dodatkowo – za akcję wygraną blokiem. Rotacja po każdej akcji lub po kilku. Zadaniem grających jest skuteczna gra w obronie, właściwe odczytywanie intencji atakującego oraz umiejętna gra blokiem (mając ułatwione zadanie w postaci mniej dynamicznej formy ataku bez wyskoku).

- Wiadomości:**
- współpraca z zawodnikiem z sąsiedniej strefy.

Słowa kluczowe

- Reaguj na ruch ręki atakującego
- Bądź aktywny
- Utrudniaj grę przeciwnikowi każdym przebicciem piłki
- Patrz na atakującego i obrońcę
- Przekazuj sygnały partnerowi

Część końcowa

Spacer wokół boiska – ćwiczenia rozluźniające, wspięcia na palcach, skłony, ćwiczenia oddechowe.

Sprzęt Piłki siatkowe, wózki, podesty, ringo,