

15. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

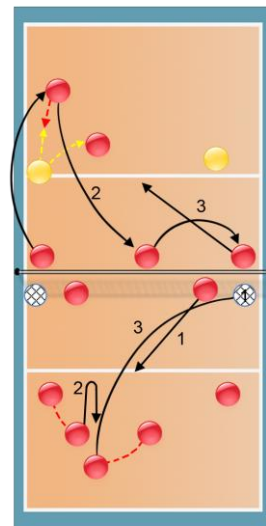
Rozgrzewka ukierunkowana na obronę, wystawienie i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

57. Zawodnicy ust. jak na rys. Zawodnik str. II odbiciem górnym kieruje piłkę do strefy I. Stojący na linii ataku po wycofaniu się dogrywa piłkę do str. III, skąd zawodnik wystawia piłkę do strefy IV. Zawodnik ze str. IV wykonuje atak z miejsca w kierunku gracza str. I. Istotą ćwiczenia jest sprawne przemieszczanie się zawodnika w obronie - za każdym razem wracającego do pozycji wyjściowej. Przy problemach z tempem ćwiczenia, dokładnością dogrania – można dodać jedno odbicie wystawiającego nad sobą i dopiero wystawę. To samo zadanie ze strefy IV. Zmiany wg numeracji zawodników.

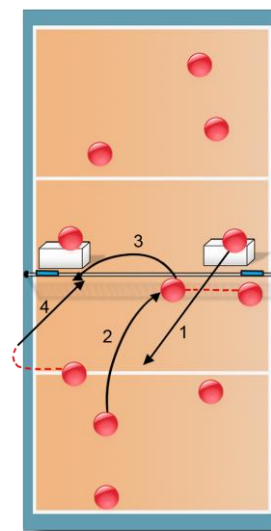
58. Dwóch zawodników ustawionych w str. II i IV, na przemian z własnego podrzutu plasuje piłkę w kierunku dwóch obrońców będących w str. sąsiednich V, VI i I, VI. Po obronie jednego z nich – drugi wykonuje wystawę z ustawienia twarzą w kierunku do radaru. Zwracamy uwagę na ustawienie obrońców – nie w jednej linii oraz obronę do góry. Wystawiający powinni być przygotowani do wysokiej wystawy z akcentowaniem pracy nóg. Gracz VI str. zmienia strefy obrony – raz I, raz V. Zmiany według numeracji zawodników.



Umiejętności: • wystawa przez zawodników blokujących po dojściu do piłki. • atak po obronie piłki.

Ćwiczenia syntetyczne

59. Ustawienie jak na rys. Rozpoczyna blokujący wynosząc ręce do atrapy bloku w str. II. Jednocześnie zawodnik po drugiej stronie siatki na podeście po podrzucie piłki, wykonuje plasowany atak po przekątnej obok atrapy. W obronie biorą udział zawodnicy strefy IV, V i VI. Po obronie do trzeciej strefy - blokujący ze strefy II przemieszcza się do III strefy i wykonuje wysoką wystawę do str. IV. Następuje atak po przekątnej obok atrapy bloku do str. V, VI, gdzie stoją obrońcy. Zawodnicy obrony zarówno po stronie zespołu A jak i B muszą w odpowiedni sposób przemieścić się na pozycje do obrony i odbić piłkę wysoko, umożliwiając kontynuowanie gry pozostałym zawodnikom. Piłka obroniona po stronie B powinna być przebita w drugim lub trzecim uderzeniu w kierunku str. IV lub V. Akcja jest kontynuowana z tymi samymi zadaniami. Zadaniem wystawiającego jest tak dokładnie wystawić piłkę, aby zawodnik po obronie w str. IV zdążył przyjąć pozycję gotowości do ataku i w odpowiednim momencie – gdy piłka zacznie opadać - rozpocząć rozbieg zakończony naskokiem i atakiem. To samo zadanie wykonujemy z atakiem z podestu w strefie II. Zmiany w zespołach po stronie A i B według numerów, a następnie stronami.



Ćwiczenia globalne

60. Gra 5 na 5. Zawodnicy ustawieni w układzie 3 obrońców – 2 atakujących. Rozpoczyna zawodnik w str. II z odległości 4 – 5 m zagrywką tenisową w kierunku str. I lub II. Po przyjęciu przez zawodników w strefach I, II i VI, piłkę wystawia zawodnik ze str. IV przemieszczając się do str. III. Atak wykonuje zawodnik ze str. II, przy pojedynczym bloku drużyny przeciwnej. Za wystawienie piłki odpowiedzialny jest jeden z zawodników z linii ataku, który nie bierze udziału w przyjęciu, a w momencie ataku przeciwnika jest zawodnikiem blokującym. Następna zagrywka wykonywana jest przez zawodnika w str. IV – kierującego piłkę do str. IV, V, VI. Gracze ze stref II, IV każdej z drużyn wykonują po 3 zagrywki – następuje zmiana zgodnie z zasadą rotacji.

Słowa kluczowe

- Jesteś blokującym, a za chwilę wystawiającym – musisz posiadać umiejętności obydwu.
- Bądź aktywny – szybko przechodź z obrony do ataku.
- Współpracuj z sąsiadami w obronie – razem łatwiej.

Wiadomości: • zadania gracza blokującego po wykonaniu bloku – samoasekuracja, wystawienie.

Część końcowa

Stretching kończyn górnych i dolnych.

Sprzęt Podesty, piłki, wózki, radary