17. ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym i dolnym oburącz.

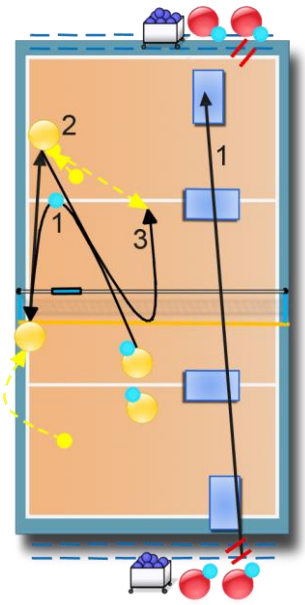
Część główna

Ćwiczenia analityczne

65. W czwórkach – po dwóch ćwiczących z piłkami po przeciwnych stronach siatki - na przemian zagrywka rotacyjna bez wyskoku. Wysoki podrzut piłki z rotacją i ustawienie stóp jak po naskoku P/L, na wyklejonych za linią końcową liniach. Uderzenie piłki na pełnym zasięgu w kierunku rozłożonych materaców, ze wspięciem na palce i wykorzystaniem pracy ramion, dłoń nakrywa piłkę nadając jej rotację postępującą (podobnie jak przy ataku).

Warianty: np. zagrywka z bliższej odległości; zagrywka po przemieszczeniu w trzech krokach (L/P/L); wysoki podrzut nad rozwieszoną gumą.

66. W czwórkach – dwóch z piłkami w osi boiska na 3-4 m, jeden w str. IV, jeden w obronie w str. I lub VI. Zawodnik z piłką kozłuje 1x i z własnego podrzutu wystawia wysoką piłkę do str. IV, atakujący w momencie kozłowania przemieszcza się krokiem dostawnym lub biegowym tuż za linię boczną i zatrzymuje w postawie wykrocznej z prawą nogą z przodu. Rozpoczęcie rozbiegu ze stopniowym zwiększaniem szybkości i przyspieszeniem w ostatnich dwóch krokach. Zadaniem atakujących jest ominięcie atrapy bloku. Obrońca broni piłkę w środek boiska i chwyta. Zmiany w czwórce po każdej akcji.



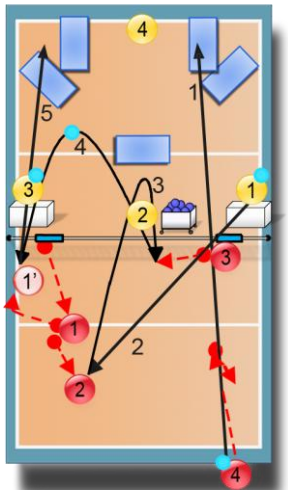
Umiejętności: • uderzenia piłki w najwyższym punkcie zasięgu, wyprostowanym ramieniem, otwartą dłonią i aktywnym ruchem nadgarstka • właściwego tempa dojścia do ataku z piłki sytuacyjnej.

Ćwiczenia syntetyczne

67, Dwóch z drużyny A (cz) w postawie gotowości do bloku przy siatce w strefie IV i II, trzeci na pozycji wyjściowej do obrony w str. V, czwarty W polu zagrywki (po zagrywce wbiega na p.w. do obrony w str. I). Drużyna B (ż) ustawiona jak na rysunku obok. Po zagrywce atak z podestów na przemian w strefie IV i II z zadaniem ominięcia atrapy bloku. Po podrzucie do zbicia obrońcy przemieszczają się i bronią wysoko na środek boiska. Do obronionej piłki dobiega zawodnik blokujący i wystawia do nie blokującego, który atakuje z piłki sytuacyjnej w materace. Co 5 zagrywek każdego z zawodników 2 linii zmiana wg numeracji. Po całym obejściu w drużynie B zmiana zadań z drużyną A.

Warianty:

- wystawia stały zawodnik ustawiony w str. III,
- zawodnicy drużyny A atakują z własnego podrzutu.



Ćwiczenia globalne

68. Gra szkolna 6 na 6 - boiska o wymiarach 9 m x 9 m ; trzech zawodników pod siatką, trzech w polu. Zadania do realizacji to: zagrywka rotacyjna bez wyskoku; ustawienie do przyjęcia w kształcie litery W; wysokie przyjęcie piłki; wysoka wystawa do strefy IV lub II przez zawodnika strefy III; atak z piłki wysokiej ze strefy IV lub II z blokiem pojedynczym w strefie II i IV. Każda akcja jest punktowana lecz akcja z kontrataku zakończona skutecznym atakiem liczona jest za 2 pkt.

Ograniczenia:

- blok pojedynczy w strefie II,
- wystawia każdy zawodnik będący w str. III,
- gra do 25 pkt. z przewagą dwóch pkt.

Słowa kluczowe

- W zagrywce utrzymuj kierunek po prostej lub po przekątnej.
- W ataku lądowanie na śródstopiu obydwu nóg, stopy zwrócone w kierunku rozbiegu
- W bloku wyskok tuż po wyskoku atakującego.

Wiadomości: • zasady zmiany kierunku rozbiegu względem zamiaru zmiany kierunku ataku (praca ramienia prostopadła do linii barków).

Część końcowa

W dwójkach przemieszczając się po sali - rotacyjne uderzenie piłki do partnera, po zagrywce wykonanie jednego ćwiczenia rozciągającego.

Sprzęt Podesty, atrapy bloku lub dodatkowe antenki, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.