

20. WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka z akcentem gimnastycznym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

77. W czwórkach – pierwszy - wyrzut piłki, przemieszczenie w prawo lub w lewo i dogranie do partnera stojącego pod siatką. Ćwiczący pod siatką - wysoka wystawa do strefy IV, po wystawie przemieszczenie do asekuracji, atakujący ustawiony na podeście atakuje wystawioną piłkę obok bloku w materace ułożone po prostej i po przekątnej. Ćwiczący nr 4 zbiera piłki do wózka. Co pięć wystaw zmiana w czwórce o jedną pozycję.

Uproszczenia: nr 3 ma piłkę i podrzuca w momencie wystawy

78. W czwórkach (ż) – ćwiczący nr 3 po podrzucie dogrywa piłkę do nr 2, który wystawia ją wysoko do str. IV. Nr 1 po wyjściu za linię boczną wykonuje rozbieg do ataku ze stopniowym zwiększaniem szybkości i przyspieszeniem w ostatnich dwóch krokach P/L. Po wyskoku zbija piłkę w kierunku prosta lub skos. Ćwiczący nr 4 zbiera piłki do wózka. Ćwiczący pod siatką ma zaczepioną na biodrach gumę i jego zadaniem jest tak wystawić piłkę, aby spadała na linię boczną obok gumy, 1 m od siatki. Atakujący po uderzeniu piłki ląduje na dwie nogi. Zmiany jak wyżej.

Uproszczenia: atak tylko w jednym wyznaczonym przez nauczyciela kierunku.

Umiejętności: • wystawienia piłki od siatki w kierunku atakującego;

- wyskoku do ataku w górę, nie w dal, przed rozwieszoną gumą na wysokości bioder

Ćwiczenia syntetyczne

79. Dwóch zawodników z drużyny B ustawionych w str. VI przebija piłkę do str. V lub I w kierunku ćwiczącego ustawionego w osi boiska w str. VI. Ten po dojściu dogrywa piłki do str. III. Dograną piłkę ćwiczący pod siatką wystawia wysoko do str. IV lub II (zasada przerzutów) tak, aby piłka opadała na linię boczną ok. 0,5 - 1 m od siatki przed rozciągniętą gumą. Atakujący nr 1 z zespołu A (str. IV) obserwuje dograną piłkę, i gdy ta opada w kierunku wystawiającego, przemieszcza się za linię boczną boiska i ustawia z pr. nogą z przodu (praworęczni), obserwuje trajektorię wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok I. nogą, naskok P/L i z wyskoku atakuje w rozłożone po drugiej stronie siatki materace (po ataku lądowanie na dwie nogi!). Kolejny z zespołu B przebija piłkę i wystawia do strefy II. Po 2 wystawach zmiana w zespole B. Po 4 obejściach zespołu B zmiana zadań z zespołem A.

Warianty: jedna czwórka atakuje z IV, jedna z II (zasada przerzutów).

Ćwiczenia globalne

80. Gra 6 na 6 - boiska o wymiarach 9 m x 9 m ; trzech zawodników pod siatką na p. w. do bloku, trzech w polu na p.w. do obrony. Zadania do realizacji to: wysoka wystawa przez zawodnika strefy III do strefy IV lub II; atak z piłki wysokiej ze strefy IV i II, z blokiem pojedynczym w strefie IV i II. Akcję rozpoczynamy dorzuceniem piłki do strefy III raz na jedną, raz na druga stronę, w sumie 10 piłek. Każda akcja jest punktowana. Zespoły podają wynik (zespół który wygrał zdobywa pkt.) i następuje rotacja w każdym zespole o 3 pozycje. Gra np. do 6 pkt. (tak, aby każdy zawodnik str. III wystawił).

Ograniczenia:

- atak wyłącznie z wysokiej wystawy; blok pojedynczy w str. II i IV,
- gra w jednym ustawieniu.

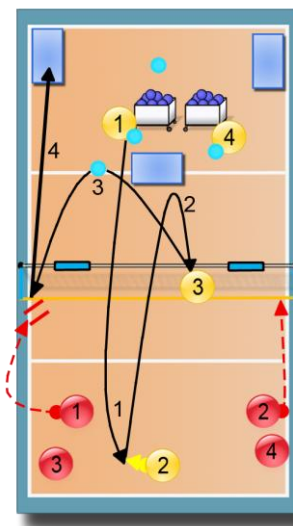
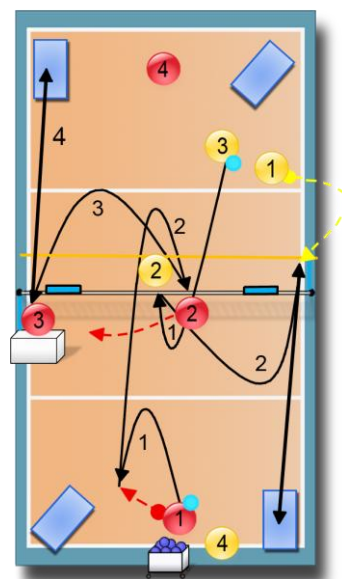
Wiadomości: • znajomość pozycji wyjściowych w bloku i w obronie.

Część końcowa

Ćwiczenia na materacach zwiększające ruchomość w stawach biodrowych.

Sprzęt

Nadsiatka z gumą zaczepiona na słupkach na wysokości bioder wystawiającego, atrapy bloku, podesty, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.



Słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Przy naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° w kierunku strefy V.
- Uderzając piłkę w ataku obserwuj boisko przeciwnika.