

29. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

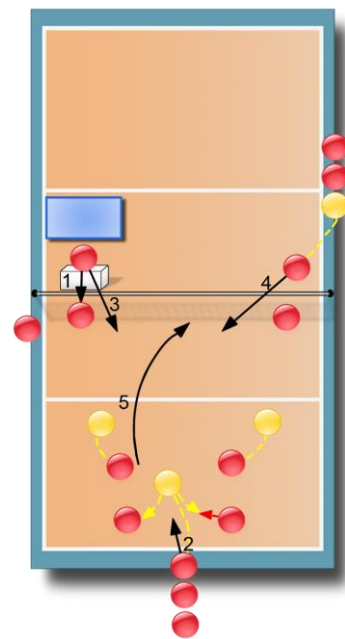
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramion przy zagrywce tenisowej, odbicie górne i dolne.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

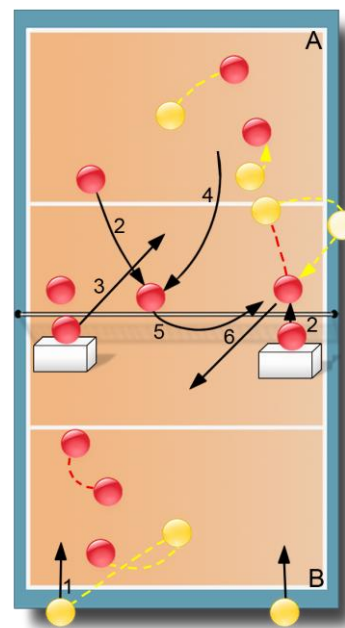
113. Cztery grupy po trzech zawodników. Ustawienie jak na rysunku. Z podestu w str. II atak po przekątnej z blokiem pojedynczym. Zawodnik blokujący „czyta” atak z podestu obserwując rękę atakującego. Zagrywka zza VI str. w kierunku materaca ustawionego w II strefie, i wejście do obrony w str. VI. Zagrywka szybująca z miejsca nasadą dłoni z zatrzymaniem ręki zagrywającej po wykonaniu uderzenia piłki. Po wejściu na boisko zajęcie pozycji umożliwiającej obronę ataku z II str. bez bloku i z blokiem ze str. IV - ustawiając się obok „cienia” bloku. Współpraca ze skrzydłowymi obrony - ustawiając się na skrzydle, dalej od broniących w stosunku do siatki.
114. Z rzędu zawodników w strefie IV - pierwszy, będący na zewnątrz linii bocznej, z własnego podrzutu wykonuje nad siatką atak po przekątnej. Podrzut połączony jest z wykonaniem pierwszego kroku rozbiegu (l. nogą praworęczni), następnie naskokiem na piętę - P/L. Atak z blokiem pojedynczym i obroną dwóch zawodników V i VI str., ustawionych w odstępie obok „cienia” bloku. Zmiany w trójkach po każdej akcji i pomiędzy trójkami w kolejności: zagrywający - blok - obrona - atak. Zmiany po wykonaniu 5 zagrywek każdego z zawodników w polu zagrywki



Umiejętności: • zagrywka taktyczna połączona z wejściem na pozycję gotowości do obrony; • atak kierunkowy obok bloku - kierunek ataku w obronę grupową.

Ćwiczenia syntetyczne

115. Ustawienie jak na rysunku. Zawodnik po stronie B zza str. V wykonuje zagrywkę szybującą na boisko A do str. I. Przyjęcie przez zawodników I i VI str. do R, który chwyta piłkę. Zawodnik zagrywający wbiega na boisko do obrony w str. VI. Jednocześnie po stronie B w str. II atak z podestu na wprost z pojedynczym blokiem. Blokujący do końca obserwuje rękę atakującego. Po lądowaniu blokującego po drugiej stronie siatki - atak z podestu ze str. IV na boisko A po przekątnej. Blokujący po lądowaniu, krokiem skrzyżnym zajmuje miejsce do obrony. Obrońcy w strefach IV, V i VI dogrywają piłkę do R w III strefie, który wystawie ją do str. IV. Zawodnik str. IV po obronie przemieszcza się szybko na pozycję gotowości za linię boczną obok str. IV, obserwując wysokość i tempo wystawy. Dostosowuje tempo rozbiegu do kontrataku po przekątnej w str. V i VI, gdzie ustawiona jest obrona. To samo zadanie po zmianie symetrycznej stref. Zmiany w parach zadaniowych: strona B: zagrywający - obrońcy - zawodnicy na podeście; strona A: atakujący - obrońcy I - V - R; następnie zmiana stron i zadań. Wykonujemy po 10 akcji rozpoczętych zagrywką - po 5 zagrywek każdego zawodnika z pary.



Ćwiczenia globalne

116. Gra szkolna 6 na 6 z oznaczonym np. kredą kwadratem o wym. 2 x 2 m, w polu ataku w str. II. Zagrywka trafiająca w to pole - zdobywa punkt. Następną akcją rozpoczyna atakujący w str. IV który, z własnego podrzutu wykonuje atak stojąc w pojedynczy blok. Asekuracja atakowanej piłki i pełna gotowość do obrony strony przeciwnej. Po obronie - wystawa kierowana jest do str. IV albo II, gdzie wykonywany jest atak. Zespoły zdobywają punkt za każdą wygraną akcją i trafienie zagrywką w oznaczone pole.

Słowa kluczowe

- Każda zagrywka powinna dawać korzyść drużynie zagrywającej
- Blokuj - zastaniając wycinek pola gry, pomóż obrońcom
- Bez obrony nie ma zwycięstwa

Wiadomości: • znaczenie zagrywki taktycznej w utrudnieniu gry zespołu przyjmującego.

Część końcowa

Kierowanie zagrywki taktycznej w różne miejsca boiska - z ustawionymi przyborami (np. ringo, materac).

Sprzęt Materace, podesty, piłki, wózki, ringo.