



6. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

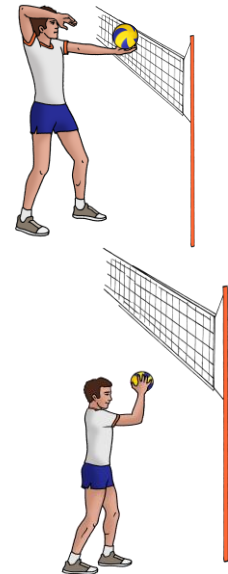
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym obręcz i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

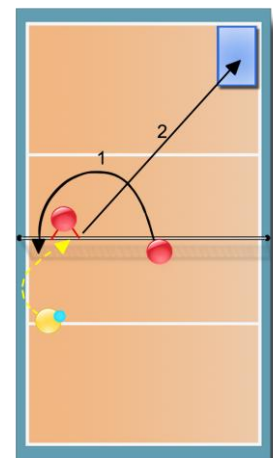
- Ustawienie - każdy z piłką przed siatką w 4-5 rzędach. Wysokość siatki o 15-20 cm większa od wzrostu ćwiczących. Z jednej strony siatka zawieszona wyżej, tak, żeby dostosować do różnicy wzrostu. Ćwiczący trzyma piłkę w lewej ręce (wyprostowanej) przed sobą powyżej siatki. Wykonuje zamach drugiego ramienia w górę w tył, po czym plasuje piłkę zginając dłoń w nadgarstku (nie dotykając siatki).
- Ustawienie w dwóch rzędach w strefie IV i II, każdy z piłką. Wysok do bloku z piłką trzymaną obręcz, przełożenie i wyrzut piłki z drugiej strony siatki, przez aktywne zgięcie dłoni w stawach nadgarstkowych. Zwracamy uwagę na częściowe „zamknięcie” zewnętrznej dłoni.



Umiejętności: • prawidłowe prowadzenie ramienia do ataku, zakończonego nakryciem piłki przez „luźny” nadgarstek (przy prawidłowym wykonaniu piłka powinna mieć rotację do przodu).

Ćwiczenia syntetyczne

- Ustawienie w trójkach – jeden ćwiczący wystawia ze strefy III na lewy atak - do strefy IV (1), drugi wykonuje atak z IV strefy w materac ułożony w strefie V (2), trzeci wykonuje blok pojedynczy (blok zastania strefę I albo VI). Analogicznie na drugim skrzydle - wystawa ze strefy III na prawe skrzydło (do strefy II), atak ze strefy II w materac ustawiony w strefie I, blok pojedynczy (blok zastania strefę V albo VI). Zwracamy uwagę na wysoką wystawę na lewe i prawe skrzydło (do stref IV i II). Atakujący z IV strefy w momencie wyskoku zwrócony twarzą do V strefy (z II strefy zwrócony do strefy I).



Ćwiczenia globalne

- Gra 2 na 2, boiska 9 m x 4,5 m, wysokość siatki 235 cm, obowiązkowa zmiana miejsc, każdy przyjmuje zagrywkę, każdy blokuje (blok pojedynczy), każdy wystawia. Atakujemy tylko na lewym skrzydle z wysokich wystaw.

Słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę wysoko na skrzydło, tak, aby piłka spadała na linię boczną 1 m od siatki.
- Atakuj w możliwie najwyższym punkcie zasięgu, po przekątnej.
- Ustawiając blok, staraj się zasłonić ustalone strefy boiska

Wiadomości: • zasady umiejętnej obserwacji toru lotu piłki wystawianej i atakujących zespołu przeciwnego

Część końcowa

Prowadzenie ręki do ataku ze zwróceniem uwagi na odwiedzenie przedramienia i wysokie prowadzenie ręki.

Sprzęt Materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.