

## 10. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

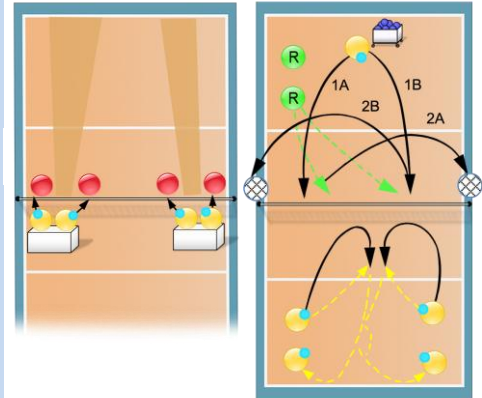
### Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze szybkościowo – skocznościowym.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

38. Po dwóch ćwiczących ustawionych z piłkami na podestach w str. IV i II, naprzeciwko nich po dwóch ćwiczących w pozycji gotowości do bloku, w swoich strefach. Ćwiczący na podeście (podestach) wykonują równoczesny podrzut piłki i atakują – jeden po prostej, drugi po skosie; blokujący wykonują blok otwarty starając się zastąpić blokiem obydwaj kierunki, w które kierowane są piłki, zostawiając pomiędzy sobą wolną przestrzeń.
39. Z jednej strony R ustawiony w str. I, jeden ćwiczący z koszem piłek w VI str.; z drugiej strony siatki dwa rzędy w str. I i V, każdy z piłką. Ćwiczący ustawiony w str. V dogrywa piłkę sposobem górnym obręcz do strefy II (1A) lub IV (1B). Rozgrywający ze str. I wbiega do strefy, do której dorzucona została piłka i wystawia piłkę przerzutem na przeciwne skrzydło do radaru ustawionego w str. IV (2A) lub w str. II (2B). Z drugiej strony - z własnego podrzutu wystawa piłki wysoko ze strefy V i I do strefy VI (sytuacyjna). Po wystawie ćwiczący biegnie za piłką i ustawia się na końcu drugiego rzędu.

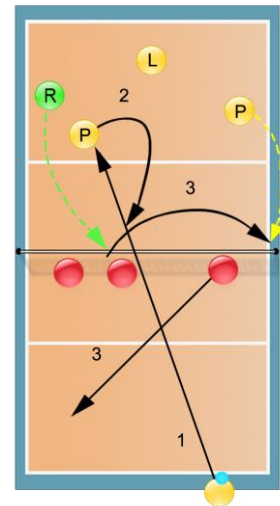


**Umiejętności:** • doskonalenie gry blokiem, blok „otwarty”.

- wystawa piłki na przeciwne skrzydło do miejsca dogrania piłki – „przerzut”.

#### Ćwiczenia syntetyczne

40. Grupy 4-osobowe ustawione po przeciwnych stronach siatki. Grupa A - trzech w pozycji gotowości do bloku w swoich strefach, czwarty na zagrywce. Grupa B - trzech ustawionych do przyjęcia zagrywki, R w str. I. Ćwiczenie zaczyna się zagrywką (1); P, w której strefę kierowana jest piłka przyjmuje zagrywkę (2); R wbiega z I str. na pozycję 0 i wystawia szybką piłkę do IV (3) lub II str. P - w strefie, do której wystawiona jest piłka - wykonuje atak (4). Grupa A organizuje blok w strefie ataku, nie blokujący skrzydłowy przemieszcza się na pozycję do obrony piłki, którą dogrywa na pozycję 0. Po pięciu zagrywkach i skończonych akcjach zmiana zadań.



#### Ćwiczenia globalne

41. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 20 punktów. Akcję rozpoczyna trener dorzutem „wolnej” piłki, na zmianę raz na stronę drużyny A, a w następnej akcji na stronę drużyny B. Dodatkowo do drużyny, która wygrała pierwszą akcję, trener plasuje drugą piłkę i gra toczy się do skończenia akcji. W pierwszej akcji gra jest dowolna. W drugiej obowiązkowo wystawa na skrzydło do IV, II lub I strefy, z wykonaniem po przeciwnej stronie bloku otwartego. W drużynach - po trzech zdobytych punktach - zmiany na pozycjach (pierwsza – druga linia). Za wygranie każdej akcji drużyna zdobywa 1 punkt.

#### Słowa kluczowe

- Przy ataku w pierwsze tempo pamiętaj o zasadzie; im dalej od siatki ustawiony jest rozgrywający, tym dalej od niego do ataku wyskakuje środkowy
- Przy rozegraniu piłki - pozycja neutralna

**Wiadomości:** • organizacja gry obrony przeciwko atakom z IV i II strefy, przy bloku otwartym.

### Część końcowa

Przejście z pozycji gotowości bloku i pozycji wyjściowej w obronie na pozycję do obrony przeciwko atakowi z IV strefy przy bloku otwartym.

**Sprzęt** Piłki, podesty.