

12. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

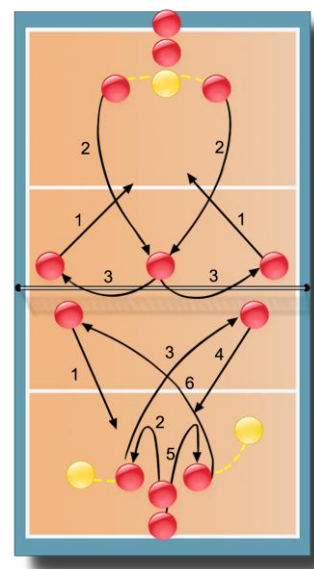
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem dolnym i górnym obręcz oraz pracę ręki atakującej.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

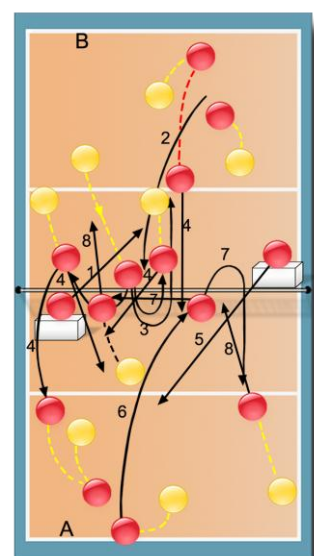
46. Ustawienie jak na rys. Zawodnik R w III str. ustawiony prawym barkiem do siatki, twarzą do IV str., skąd wykonuje wystawę do II albo IV str. – do zawodników atakujących w tych strefach piłkę w kierunku zawodnika ustawionego centralnie w VI str. i przemieszczającego się jednym krokiem skrzyżnym do obrony piłki plasowanej po przekątnej na prawo lub lewo od osi boiska. Dogranie piłki bronionej wysokim łukiem do III str. Zmiany obrońców – dwójkami z zawodnikami atakującymi - po wykonaniu ok. 20 plasów.
47. Dwóch zawodników atakujących ustawionych w str. II i IV. Dwóch odpowiedzialnych za wystawienie piłki (nie wystawiających) w I i V strefie, dwóch obrońców w VI. Obrona piłek plasowanych albo atakowanych w kierunku VI str., po obronie nad siebie wystawa piłki przez jednego z zawodników R bezpośrednio do atakujących. Zawodnicy bronią piłkę na zmianę, zmieniają się również zawodnicy w strefach wystawy po 5 wystawach. Ustawienie ciała obrońców – prostopadle do kierunku obrony, wystawiający twarzą do kierunku wystawy albo, przy dużych umiejętnościach - twarzą do IV str. Zmiany dwójek ataku, obrony i wystawy po 20 plasach.



- Umiejętności:**
- wystawianie piłki z różnych stref boiska po bronie;
 - obrona z dograniem piłek do III strefy.

Ćwiczenia syntetyczne

48. Ustawienie jak na rys. Podesty w str. IV razem z atrapami bloku. Po stronie A - atak z podestu w kierunku obrońców ustawionych w str. V/VI. Po obronie do III str. i wejściu R z I str. - wystawa przy dokładnym dograniu: piłka w I tempo w III str. albo do VI str. – pipe z blokiem pojedynczym- w III str. Przy braku dokładnego dogrania wystawa do II str., skąd atakujący wykonuje atak po przekątnej z atrapą bloku lub kiwnięcie w kierunku V str. Atakujący obserwują precyzję dogrania i dostosowują tempo dojścia do możliwości wystawy. Z podestu strony B – atak w kierunku V/VI, skąd po obronie do III str. R, będący w I linii, może rozegrać krótką przesuniętą w III str. z blokiem pojedynczym albo wystawę „super” w str. I. Przy braku precyzyjnego dogrania – zamiast „super” – wysoka piłka do I str. – sygnał atakującego. Za każdym razem w obronie trzech zawodników ustawionych na p. gotowości do wykonania dojścia do piłki kiwniętej lub obrony dynamicznego ataku. Zawodnicy środkowi przygotowani do akcji w ataku po wykonaniu pierwszego kroku i przyspieszeniu lub opóźnieniu naskoku – w zależności od precyzji dogrania. Zmiany na pozycjach wg specjalizacji po wykonaniu 8 – 10 ataków z każdego podestu.



Ćwiczenia globalne

49. Gra 6/6 na boisku 9m x9m. Jeden z zespołów - rotacja czwarta – R w IV strefie; drugi z zespołów w pierwszym ustawieniu. Obydwa zespoły w ustawieniu do gry z kontratakami. Każdą akcję rozpoczynają z własnego podrzutu zawodnicy atakujący – I str. bez bloku lub II str. z blokiem podwójnym na kierunku prosta – atakiem po przekątnej. Jeżeli atak jest błędny – powtarza zadanie dodatkowy zawodnik stojący obok słupek. Dozwolone jest wykonanie plasowanego ataku, kiwnięcia i dynamicznego ataku. Gra toczy się do zdobycia 10 punktów w jednym ustawieniu. Po zakończeniu - gry zmiana ustawień, a później zmiana wystawiających w zespołach. W sumie gra trwa 4 tury do 10 punktów.

Słowa kluczowe

- W trakcie gry obronnej nie myśl zbyt szybko o kontrataku
- Obrona - to nie tylko technika – to przede wszystkim ofiarność i zaangażowanie graczy
- Nie lekceważ piłek atakowanych na czystej siatce

Wiadomości: • sposób rozegrania akcji po obronie piłek różnych pod względem trudności.

Część końcowa

Dogranie do III strefy piłek plasowanych z różną siłą i z różnych odległości.

Sprzęt Piłki, wózki na piłki, atrapy bloku, podesty.