

17. WYSTAWIENIE - ATAK

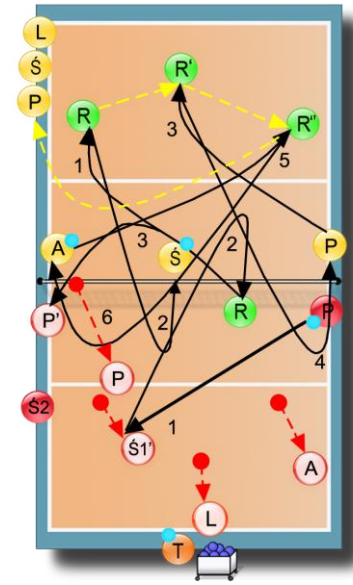
Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna – ćwiczenia w dwójkach.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

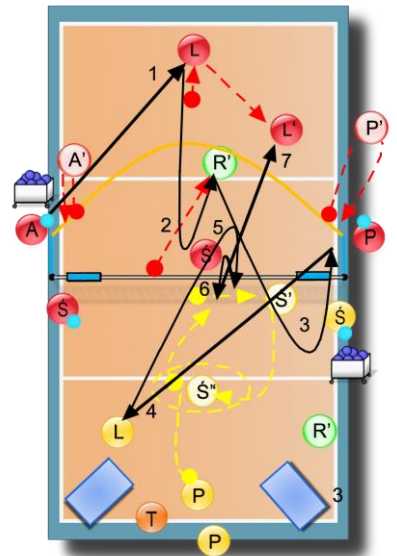
66. Siódemka (ż) – ustawienia jak na rysunku. Ś - odbicie górne obręcz w kierunku R, który dogrywa na poz. 0 i po dograniu przemieszcza się do str. VI; w str. VI P - odbicie górne obręcz w kierunku R', ten wystawia sytuacyjnie do str. IV i po wystawieniu przemieszcza się do str. V; A w str. II - odbicie górne obręcz do str. V i R'' wystawia sytuacyjnie do str. II, następnie markuje asekurację i staje w kolejce. Ćwiczenie z ciągłością gry - po pierwszym dograniu w miejsce R wchodzi P itd., Czas ćwiczenia 3'. Zmiany całej trójki (L zostaje - dogrywa i wystawia). **Uproszczenia:** dodatkowe odbicie nad sobą ćwiczących przy siatce.
67. Siódemka (b) – stały R na poz. 0 wystawia dograne piłki na przemian do str. IV i II (co druga wystawa z wyskoku). Rozpoczyna P (str. II) zbiciem z własnego podrzutu po skosie do swoich obrońców. W trakcie podrzutu P (str. IV) - Ś, L i A przygotowują się do obrony; po dograniu piłki do R wykonują czynności wynikające z kontynuacji gry. R wystawia piłkę do str. II i P' plasują ją lub przebija odbiciem górnym obręcz. Ćwiczenie z ciągłością gry. **Uwaga:** w przypadku upadku piłki nauczyciel dorzuca bezpośrednio do R.



- Umiejętności:**
- wystawa sytuacyjna i dogranie piłki z różnych stref;
 - współdziałanie w obronie w wariancie 2-0-4 lub 2-1-3.

Ćwiczenia syntetyczne

68. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna A atakiem w str. VI do swojego obrońcy - obrona L w środek boiska w okolice 4-5 m. Do piłki dobiega R i z ustawienia przodem do IV str. wystawia wysoko piłkę do str. IV. P w str. IV po odejściu od siatki atakuje ją (sytuacyjnie) obok bloku lub blok-aut. Ś` po przeciwnej stronie (ż) przemieszcza się do bloku z atrapą i po lądowaniu robi wycofanie i rozbieg do kontrataku. W przypadku niedokładnej obrony przez L - Ś, po stronie którego wykonywany był blok, dorzuca piłkę w kierunku L, ten dogrywa do R i w kontrataku - rozegranie akcji np. 1/VI, 3/VI lub A/VI. Jeżeli zespołowi A (cz) uda się obronić piłkę - akcja jest powtarzana. Jeżeli nie, akcję rozpoczyna P atakiem w L i piłkę sytuacyjną zbija A. Co dwie akcje zmiana Ś, co cztery akcje zmiana P i A.



Ćwiczenia globalne

69. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m, zestawienie 5 - 1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wyskoku; ustawienie do przyjęcia we trzech (na łuku); przyjęcie piłki wysoko, R z przyjęcia - szybka wystawa piłki do str. IV lub przyspieszona do stref II i I; w kontrataku obowiązkowo wystawa akcji I tempo + VI strefa. Zmiany ustawień wg klucza: (R1/4, R6/3, R5/2). Gra w jednym ustawieniu do wielokrotności liczby 10 i zmiana ustawienia. Po zdobyciu 20 punktów zespół wygrywa seta. Gra do wygrania 3 setów.

Słowa kluczowe

- Blokując piłki sytuacyjne czekaj do końca w postawie gotowości - do momentu wystawienia
- W ataku - po ocenie jakości dogrania informuj R, jaką chcesz otrzymać wystawę

- Wiadomości:**
- zasada ustawiania się R przodem do str. IV i wystawiania do str. II lub I

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające na piłkach rehabilitacyjnych.

- Sprzęt**
- Nadsiatka z gumą zaczepona na słupkach na wysokości bioder wystawiającego, atrapy bloku, maty, piłki siatkowe, kosze na piłki.