

## 18. OBRONA – WYSTAWIENIE - ATAK

### Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna z piłkami lekarskimi.

### Część główna

Ćwiczenia analityczne

70. Siódemka B (ż) - ustawienie jak na rysunku. Trzech z piłkami przy siatce przodem do własnego pola obrony – A (w strefie II - 1m od siatki na linii bocznej); Ś1 ( w strefie III – w osi boiska); P (w strefie IV - 1m od siatki na linii bocznej). Trzech w obronie na p. w. - L , P i R. Rozpoczyna Ś atakiem z własnego podrzutu w kierunku R i P (podwojona obrona ataku w I tempie). Do obronionej piłki dobiega ten z dwójki, który nie broniał i wystawia sytuacyjnie do str. II lub IV. Następnie atakuje A po prostej lub po skosie, wystawa sytuacyjna j. w. Jako ostatni atakuje P ze str. IV i ponownie wystawa sytuacyjna. Każdy przy siatce atakuje 3x i zmiana na pozycjach do gry. **Uwaga:** L i Ś2 bronią na przemian.

71. Siódemka A (cz) – dwóch przy siatce z piłkami w str. II (Ś1) i IV (Ś2). P1 i L - obrona ataków po skosie. Ćwiczący, który nie broniał, dobiega do piłki i wystawia do str. II. R, A i P - obrona piłek atakowanych po skosie lub przekątnej przez Ś2 i wystawa sytuacyjna do str. IV przez jednego z dwóch zawodników, którzy nie bronili. Ćwiczenie z ciągłością gry. Dla uproszczenia - ćwiczący przy siatce mogą wykonać dodatkowe odbicie nad sobą. Zmiana następuje równocześnie ze zmianą w drużynie B.

**Umiejętności:**

- wystawa sytuacyjna z głębi pola do str. II lub IV;
- współdziałanie w obronie w układzie dwójkowym lub trójkowym.

Ćwiczenia syntetyczne

72. Drużyny ustawione jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna nauczyciel zagrywką lub przebicciem wolnej piłki na dowolnego z ćwiczących zespołu B (ż). Do dogranej piłki dobiega R i wystawia do str. IV lub II. Zadaniem atakującego, do którego wystawiono piłkę jest atak obok bloku podwójnego. Drużyna A (cz) obserwuje R, piłkę i atakujących, ustawia szczelny blok w str. zewnętrznych (II lub IV). W kontrataku - zespół broniący gra dowolną akcją z wykorzystaniem jak największej liczby atakujących w danym ustawieniu. Co 6 akcji zmiana na pozycjach po przekątnych. Po dwóch obejściach zmiana zadań pomiędzy zespołami.

**Uwaga:** obrońcy koncentrują się na ustawieniu w obronie względem szczelnego bloku, natomiast R na optymalnym wykorzystaniu i aktywizowaniu wszystkich atakujących.

Ćwiczenia globalne

73. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka z wyskoku; przyjęcie piłki; wyprowadzenie ataku ( str. IV lub II/I); organizacja bloku grupowego (blok w str. IV i II na kierunku 1, 2 lub 0); organizacja obrony; dogranie i kontratak. Akcja skończona z kontrataku oraz skuteczny blok liczone są podwójnie. Gra do 25 pkt.

**Uproszczenia:** nauczyciel określa, że z przyjęcia R wystawia wyłącznie do str. IV lub II; z kontrataku - również określa precyzyjnie do jakiej str. R ma wystawić piłkę.

Dodatkowo nauczyciel może dorzucać piłkę, która nie jest wliczona do punktacji, na stronę zespołu zagrywającego i R może w komfortowych warunkach powtórzyć akcję.

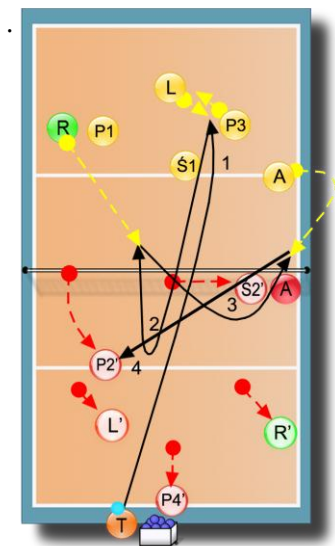
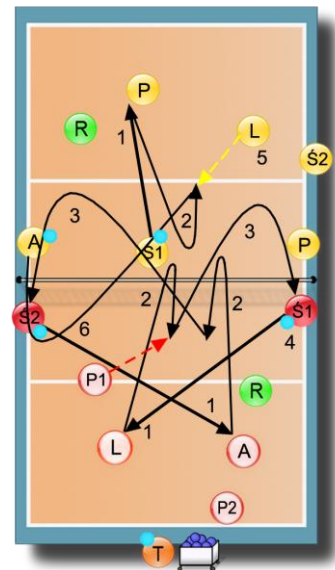
**Wiadomości:**

- zasady współpracy blok - obrona (sygnalizacja 1, 0, 2).

### Część końcowa

Ćwiczenia prewencyjne na niestabilnym podłożu (akcent na staw kolanowy).

**Sprzęt** Piłki siatkowe, kosze na piłki.



### Słowa kluczowe

- R – w każdej możliwej sytuacji próbuj rozgrywać piłkę w wyskoku
- Współdziałanie blok-obrona (sygnalizacja skrzydłowych przed akcją o kierunku, jaki będą zastępować w bloku)