

## 22. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oraz blok.

### Część główna

Ćwiczenia analityczne

86. Dwie grupy ćwiczących: grupa A - R z piłką ustawiany na poz. 0; L w str. V; dwóch ćwiczących na podestach - w str. IV imituje atak z lewego skrzydła, w str. II - imituje atak z prawego skrzydła z drugiej linii (I str.). Z drugiej strony grupa B - ćwiczący ustawieni z piłkami w swoich strefach. Grupa A: ćwiczenie rozpoczyna R, który z własnego podrzutu plasuje w L (1). L broni do III str. 1,5 - 2 m od siatki (2), R dochodzi do piłki i wykonuje przyspieszoną wystawę do ćwiczącego w str. IV (3A) lub str. I (3B). Grupa B: ćwiczący po podrzucie piłki wystawiają sposobem górnym oburącz ze swoich stref do radarów ustawionych w str. IV i II (4, 5 i 6).

87. Ustawienie w dwóch rzędach - w str. I i w str. IV, każdy z piłką (ż). Na zmianę - atak z własnego podrzutu (wysoki) ze str. I i IV. Z drugiej strony ćwiczący ustawieni w pozycjach gotowości do bloku, w swoich strefach. W momencie podrzutu ćwiczący z pozycji gotowości przemieszczają się w strefę atakującego i wykonują potrójny blok.

**Umiejętności:**

- wystawa piłki wysoko w kontrataku;
- przemieszczanie się do strefy II i IV do potrójnego bloku.

Ćwiczenia syntetyczne

88. Ustawienie w dwóch trójkach (cz) – jedna trójka ustawia potrójny blok w str. II, druga trójka ustawia potrójny blok w str. IV. Z drugiej strony siatki dwóch R ustawionych 2,5 - 3,5 m od siatki w str. III, atakujący w str. II i IV. Rozgrywający wykonują z własnego podrzutu piłki wystawę wysoko na lewe i prawe skrzydło (1 i 3). Atakujący wykonują atak przy potrójnym bloku, kierując piłkę po „dalekiej przekątnej” (2 i 4) albo objając o blok. Rozgrywający bez względu na to, do której strefy wystawiają, ustawieni są przodem do IV strefy.

Ćwiczenia globalne

89. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 25 punktów. Po wygranej akcji trener dorzuca na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcją i gra toczy się dalej, z założeniem, że wykonywana jest wystawa wysoka do stref I, II lub IV. Z drugiej strony drużyna przeciwna ustawia potrójny blok. Za wygranie akcji potrójnym blokiem drużyna zdobywa 2 punkty, za wygranie w inny sposób 1 punkt.

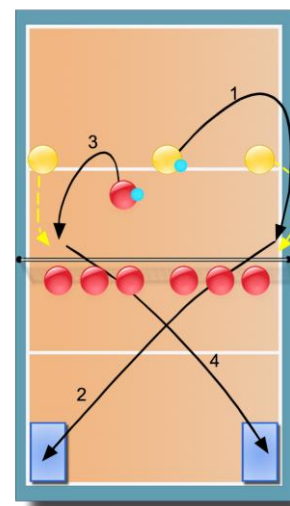
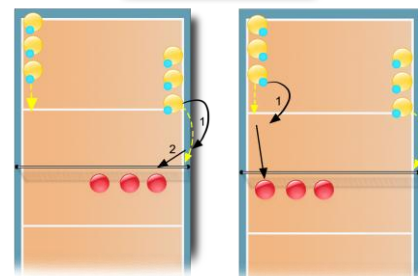
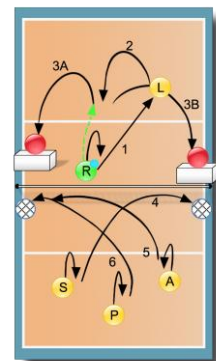
**Wiadomości:**

- zasady organizacji gry w obronie przy potrójnym bloku.

### Część końcowa

Odbicie do kosza sposobem górnym oburącz - 5 prób z odległości sześciu metrów od tablicy do koszykówki.

**Sprzęt** Piłki, radary, podesty, materace.



### Słowa kluczowe

- Broniąc piłkę przy potrójnym bloku, nastaw się raczej na atak techniczny lub atak po bloku
- W obronie w polu gry z trójbokiem, bądź gotowy do dojścia do piłki w różnych kierunkach
- Przy wysokiej wystawie drużyny przeciwnej dążymy do ustawienia potrójnego bloku