



24. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

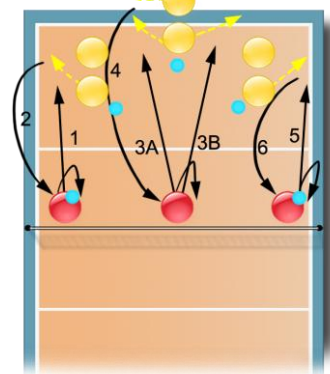
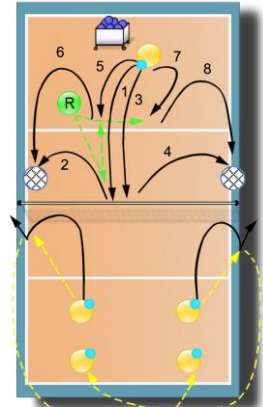
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia górne i dolne obręcz oraz ruch ramienia atakującego.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

94. Z jednej strony R ustawiony w strefie I, jeden ćwiczący z koszem piłek w VI str. Ćwiczący ustawiony w str. V dogrywa piłkę sposobem górnym obręcz na poz. 0 (1). R ze str. I wbiega na poz. 0 i wystawia szybką piłkę do radaru ustawionego w str. II (2); ćwiczący z V str. dorzuca drugą piłkę (3); R wystawia szybką piłkę do radaru ustawianego w str. IV (4); kolejna piłka dorzucona do str. II - 3,5 m od siatki (5) i wystawa piłki wysoko do str. II (6). Następna piłka dograna do str. VI (7); R przemieszcza się w kierunku piłki i wystawia wysoko piłkę do radaru ustawionego w IV str. (8). Z drugiej strony siatki dwa rzędy w str. I i V, każdy z piłką. Z własnego podrzutu wystawa ze str. V do str. IV (przodem do str. II) i ze str. I do II (przodem do str. IV).
95. Ustawienie w trójkach: 1) dwóch w str. I - pierwszy w pozycji wyjściowej do obrony-, jeden w str. II z piłką. Ćwiczący przy siatce plasuje piłkę po prostej na 7 m (1), ćwiczący ze str. I przemieszcza się na pozycję do obrony i dogrywa piłkę (2) do ćwiczącego w str. II; 2) dwóch ćwiczących w str. VI - pierwszy na p. w.-, jeden z piłką w str. III. Ćwiczący w str. III plasuje piłkę do VI str., na 8-9 m, ok. 1,5 m od osi boiska w lewo (3A) lub prawo (3B), ćwiczący ze str. VI przemieszcza się i dogrywa piłkę (4) do ćwiczącego w str. III; 3) dwóch ćwiczących w str. V - pierwszy na p. w. do obrony-, jeden w str. IV z piłką. Ćwiczący przy siatce plasuje piłkę po prostej na 7 m (5), ćwiczący ze str. V przemieszcza się na pozycję do obrony i dogrywa piłkę (6) do ćwiczącego ustawionego w str. IV.

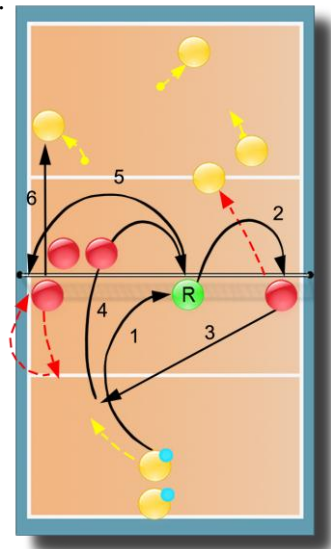


Umiejętności:

- doskonalenie gry obronnej w strefach I, VI i V;
- wystawa szybka do strefy IV i II, wystawa wysoka zza 3 m do strefy IV i II.

Ćwiczenia syntetyczne

96. Ustawienie w rzędzie w str. VI, każdy z piłką. Przy siatce R na poz. 0, dwóch ćwiczących w str. IV i II, tyłem do siatki przy l. bocznych. Z drugiej strony sześciu ćwiczących na pozycjach do obrony i pozycjach gotowości do bloku - w swoich strefach. Pierwszy z rzędu dogrywa piłkę sposobem górnym obręcz do R (1), ten wystawia do str. II (2) lub IV. Ćwiczący, w którego strefę wykonana jest wystawa plasuje po przekątnej w str. V (3) lub I. Drugi ćwiczący ustawiony przy siatce, w tym przypadku ze str. IV, wycofuje się do ataku w swojej strefie. W momencie wystawy ćwiczący ze str. VI przemieszcza się na pozycję do obrony w str. V (na przeciwną stronę w stosunku do wystawy), broni plasing, kierując piłkę na poz. 0 (4). R wystawia piłkę do IV str., do ćwiczącego ustawionego przy siatce, który nie plasował (5). Ten wykonuje atak (6); ćwiczący po drugiej stronie w linii ataku - skrzydłowy (w którego stronę wykonana jest wystawa) i środkowy bloku - wykonują podwójny blok. Pozostali przemieszczają się z p. w. na pozycje do obrony (w swoich strefach).



Ćwiczenia globalne

97. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 25 punktów. Po wygranej akcji trener dorzuca „wolną” piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję i gra jest przedłużona, z założeniem, że wykonujemy wystawę szybko piłki na skrzydło lub w I tempo. Po wygraniu drugiej akcji trener dorzuca kolejną piłkę na stronę drużyny, która wygrała tą akcją, z założeniem, że w grze jest wykonywana wystawa wysoko do stref I, II lub IV. Za wygranie każdej akcji drużyna zdobywa 1 punkt.

Słowa kluczowe

- Zmieniaj tempo ataku
- Dostosuj tempo i wysokość wystawy do sytuacji
- W obronie nie ma straconych piłek

Wiadomości:

- zasady wystawy piłek szybko (quick) do strefy IV i II.

Część końcowa

W dwójkach - wystawa szybka piłki do strefy IV, współćwiczący wykonuje rozbieg i wyskok do ataku, łapie obręcz piłkę w najwyższym punkcie zasięgu.

Sprzęt Piłki, kosz z piłkami, radary.