

29. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

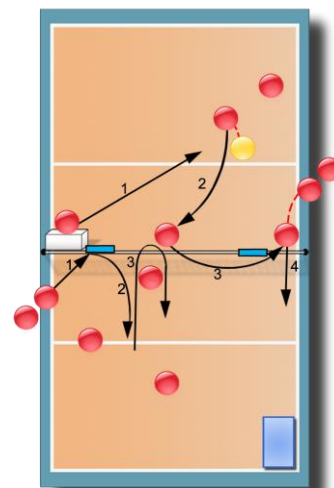
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem dolnym i górnym oburącz oraz pracą ręki atakującej.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

114. Ustawienie jak na rysunku. Zawodnik R na poz. 0, przodem do str. IV. Piłka atakowana przez skrzydłowych w str. II i IV po prostej, w kierunku zawodników skrzydłowych obrony. Z pozycji wyjściowej zawodnik broniący w momencie wystawy przemieszcza się na pozycję do obrony, 6 – 7 m. od siatki, przodem do str. III ze stopą zewnętrzną nieco z przodu. Obrona piłki w kierunku R – zmiana z zawodnikiem w str. VI, a po obronie kolejnego zawodnika – zmiana z nim. Zmiany trójek obrona - atak po 20 obronach.

115. Dwóch zawodników w str. II i IV atakuje po prostej z obroną zawodników w kierunku środka pola. Stąd piłkę do atakujących wystawiają zawodnicy VI str., ustawiając się w kierunku miejsca wystawy. Wystawa wysoka – opadająca 1–1,5 m od siatki w okolice l. bocznej boiska. Ze względu na odległość wystawy – dynamiczny wyprost nóg i rąk. Zmiany po każdej wystawie z broniącym, zmiany broniący - atakujący po 20 atakach.

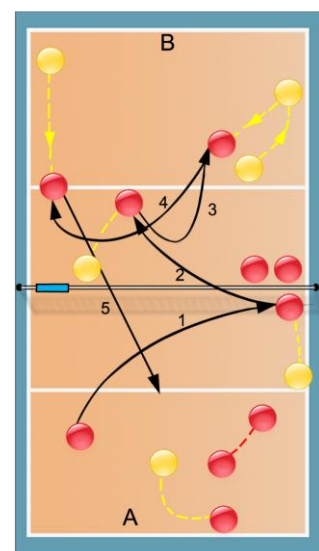


Umiejętności:

- obrona piłek atakowanych po prostej – przyjęcie pozycji do obrony;
- wystawa z różnych stref boiska po obronie piłki.

Ćwiczenia syntetyczne

116. Ustawienie jak na rysunku. Z podestu w str. IV - rozpoczęcie zbiciem po prostej w kierunku obrońcy w str. I. Po dograniu na poz. 0 - R grający w I linii wbiega i wystawia przy dokładnym dograniu: piłkę przesuniętą w I tempo do gracza w III str. albo w kierunku zawodnika atakującego w VI str. Atak z pojedynczym blokiem Ś. Przy obronie mniej precyzyjnej – wystawa do ataku ze str. I obok atrapy bloku i zawodnika, który bronił piłkę atakowaną z podestu. Wszyscy zawodnicy w gotowości do rozbiegu do ataku. Przy akcji w I tempie w III str. – akcja VI str. powinna być zagrana jak najdalej od miejsca ataku zawodnika I linii. Zawodnicy zespołu broniącego ustawieni na pozycjach do obrony w II linii i w gotowości do wykonania bloku w str. III (I tempo i str. VI). Zawodnik atakujący z podestu w II str. wykonuje atak po prostej do V str., skąd zawodnik broniący - po zajęciu pozycji do obrony - dogrywa piłkę do na poz. 0. Wystawiający po dojściu na poz. 0 wystawia piłkę dokładnie dograną do ataku: w I tempo; piłkę przesuniętą; albo do str. VI – (pipe). Przy mniej dokładnym dograniu - wystawa wysoka do II strefy i do V str. (atak obok atrapy bloku do obrońców). Wszyscy zawodnicy powinni płynnie przechodzić z obrony do ataku, korygując miejsce i tempo ataku po obserwacji dogrania piłki. Zmiany na pozycjach między zawodnikami według numeracji po 10 powtórzeniach z obydwu stron.



Ćwiczenia globalne

117. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Gra według zasad gry właściwej z wyjątkiem rozpoczęcia. Rozpoczęcie atakiem z własnego podrzutu z I str. po prostej, bez bloku, w ustawieniu z R w linii ataku. Po rozegraniu 10 akcji po każdej ze stron – zmiana ustawienia w zespołach na ustawienie I – wtedy atakujący rozpoczyna atakiem z własnego podrzutu w kierunku V str. – z dwublokiem ustawionym na kierunek - przekątna. W każdym ustawieniu zespoły grają na zmianę po 10 akcji (zmiana wystawiających).

Słowa kluczowe

- Obrońca piłki zbitej po prostej musi współpracować z blokującym
- Ustawienie obrońcy – przodem do III strefy, stopa bliższa linii bocznej nieco z przodu

Wiadomości:

- ustawienie ciała przy ataku po prostej i obronie piłek atakowanych z tego kierunku.

Część końcowa

Dogrywanie do III strefy piłki dorzucanej w okolice linii bocznych – po przyjęciu właściwej pozycji ciała.

Sprzęt

Piłki, wózki na piłki, atrapy bloku, podesty.