

## 4. WYSTAWIENIE –ATAK - BLOK

### Część wstępna

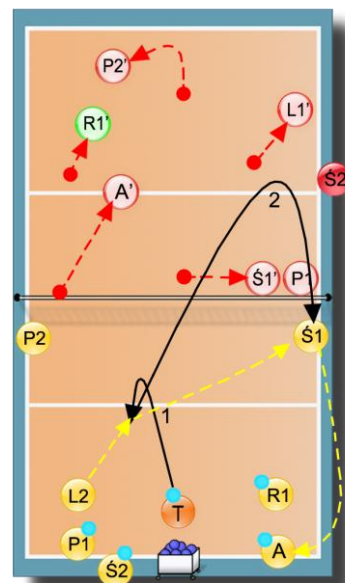
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie górne obręcz i ruch ręki atakującej.

### Część główna

Ćwiczenia analityczne

13. Siódemka A (cz) – A, Ś1 i P1 na p. w. do bloku w środku swoich stref. Pozostała trójka na p. w. do obrony: L w str. V, P2 w str.VI i R w str. I. Blokujący obserwują ćwiczących z zespołu B i po wystawieniu piłki przemieszczają się na przemian do str. IV i II, organizując blok podwójny. Zadaniem skrzydłowych bloku jest ustawienie bloku na kierunku 1 w str. IV i II. Po lądowaniu - szybki powrót na p. w. i akcja jest powtarzana. Ś1 wykonuje 3 akcje w lewo i 3 akcje w prawo i zmienia się z Ś2. Każdy z Ś jest 2 x na swojej pozycji.

14. Siódemka B (ż) – P2 w str. IV 1m od siatki na l. bocznej, Ś1 ustawiony tak samo w str. II. Nauczyciel dorzuca na przemian piłki do str. V lub I. Do piłki dobiega odpowiedni zawodnik, zatrzymuje się i wystawia sytuacyjnie do str. II lub IV. Kolejny ćwiczący w polu obrony podaje piłkę po koźle do nauczyciela i zadanie jest powtarzane. **Uwaga:** ćwiczący, który złapie piłkę stojąc na l. bocznej biegnie z piłką do kolejki po stronie, gdzie chwytał wystawę. Zmiana zadań - siódemka A i B.

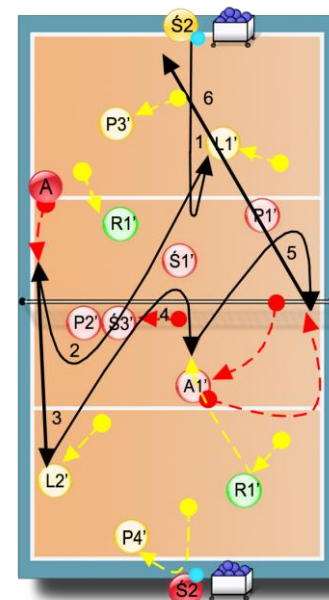


**Umiejętności:** •wystawa sytuacyjna do str. IV i II, po wystawie - zatrzymanie przez chwilę ramion w górze; •przemieszczanie do bloku z p.w. w deficycie czasu.

Ćwiczenia syntetyczne

15. Ustawienie jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna jeden z Ś (2 lub 4) ustawiony za l. końcówką. Dorzuca wysoko piłkę w środek boiska, skąd obrońca wystawia. A - atakuje po prostej z wystawionej sytuacyjnie piłki. Zadaniem P2 i Ś3 jest ustawienie bloku podwójnego na kierunku 2. L2 i P4 podwajają obronę po prostej. Do obronionej piłki dobiega R i w kontrataku wystawia do str. II lub IV. Atak kierunkowy A przy bloku podwójnym na kierunku 1, ustawionym przez P1 i Ś1. Ćwiczenie wykonywane jest do momentu upadku piłki. W tym momencie Ś dorzuca piłkę w środek boiska zespołu, po stronie którego upadła. Atakujący przy bloku na kierunku 2: atakują po prostej, kiwają w środek boiska lub atakują po ostrym skosie, natomiast przy bloku ustawionym na kierunku 1: atakują po skosie lub przekątnej, kiwają w środek boiska lub atakują między rękami blokujących w środek boiska.

**Warianty:** nauczyciel może nakazać, aby wystawy sytuacyjne były kierowane wyłącznie do określonej strefy.



### Słowa kluczowe

- Piłki sytuacyjne wystawiaj dokładnie i precyzyjnie
- W ataku z piłki sytuacyjnej obserwuj miejsce, skąd wykonywana jest wystawa, startuj w momencie opadania piłki

Ćwiczenia globalne

16. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wysokości; ustawienie do przyjęcia we trzech (na łuku); przyjęcie piłki wysoko; R wystawa piłki szybkiej lub przyspieszonej do str. IV, przyspieszonej do str. II, w I tempo do str. III (akcja 1, 3 lub A); blok podwójny w str. IV i II (W1: R w l. obrony – blok kierunek 1 w str. II i IV; W2: R w l. ataku – blok kierunek 0 w str. IV i kierunek 1 w str. II). R z przyjęcia i w kontrataku wystawia dowolną akcję. Punkty zdobyte bokiem liczone są podwójnie. Gra do 25 punktów. **Warianty:** gra np. do 6 pkt. w jednym ustawieniu lub gra na czas.

**Wiadomości:** •zasady komunikacji R z L w przypadku wystawy piłki sytuacyjnej.

### Część końcowa

Stretching – napięcie - rozluźnienie – rozciągnięcie.

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