

5. WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

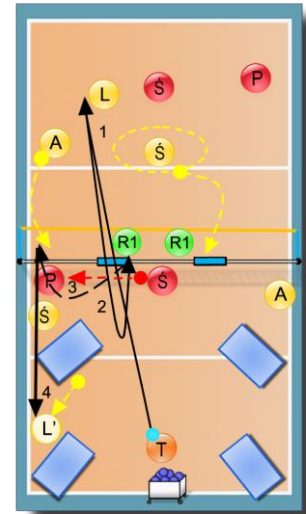
Rozgrzewka z elementami akrobatyki.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

17. Szóstka B (ż) Trener przesuwa piłkę na drugą stronę siatki do L (str.I), który dogrywa ją na poz. 0. R wystawia – akcja 3 (krótka przesunięta – środkowy wykonuje wyskok w stałym miejscu - 3m od l. bocznej). Zadaniem R jest wystawić piłkę pod rękę Ś. W tej akcji A jest przygotowany do ataku ze str. II - wystawa szybka (super). Atak kierunkowy obok bloku podwójnego Ś i P (cz). Nauczyciel dorzuca kolejną piłkę w kierunku L; po jego dograniu atakuje zawodnik, który nie otrzymał wystawy. **Uwaga:** po tej akcji ćwiczy drużyna A (cz).

18. Szóstka B(cz) Trener przesuwa piłkę na drugą stronę siatki do L (str.VI), który dogrywa ją na poz. 0. R wystawia akcję A (krótka z tyłu – środkowy wykonuje wyskok za plecami R w miejscu zależnym od miejsca dogrania). Zadaniem R jest wystawić piłkę pod rękę Ś. P w tej akcji przygotowany jest do ataku ze str. IV - wystawa szybka (super). Atak kierunkowy obok bloku podwójnego Ś i A (ż). Nauczyciel dorzuca kolejną piłkę w kierunku L; po jego dograniu atakuje zawodnik, który nie otrzymał wystawy. **Uwaga:** po tej akcji ćwiczy drużyna B (ż). Po kilku akcjach zmiana L i R.

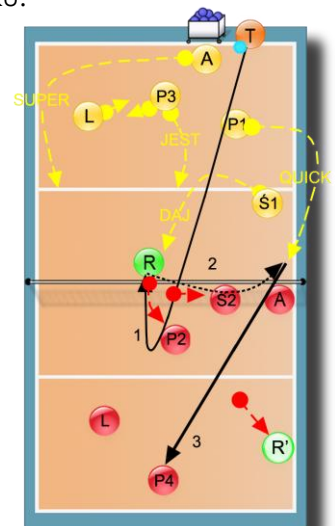


Umiejętności:

- precyzyjne wystawianie przez R do str. IV i II oraz akcji w I tempie;
- obserwacja blokujących przez atakujących – atak w „lukę” w bloku.

Ćwiczenia syntetyczne

19. Szóstka A (cz) ustawiona jak na rysunku: P2, Ś2 i A - na p. w. do bloku; trzech - L, P4, i R na p. w. w obronie. Drużyna B (ż): wyprowadzenie akcji ofensywnej - nauczyciel dorzuca piłkę w kierunku poz. 0. R rozgrywa stosując zasady: wystawa 1-IV, A-IV i 3-II. Dodatkowo w każdej akcji do ataku przygotowany jest zawodnik str. VI (sygnalizuje gotowość wołając np. jest). R ustala rodzaj akcji wyjściowej (I tempo - 1, 3 lub A), a skrzydłowi po ocenie jakości przyjęcia informują go o rodzaju wystawy do nich. Organizacja bloku i obrony przez drużynę A. W przypadku obrony - wyprowadzenie kontrataku. Nauczyciel dorzuca 6 piłek do R i po wykonaniu zadania zmiana na pozycjach do gry.



Ćwiczenia globalne

20. Gra 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1. Zadania do realizacji: zagrywka tenisowa lub szybująca z wyskoku; ustawienie do przyjęcia we trzech (na łuku); wysokie przyjęcie piłki, R - wystawa zgodnie z zaleceniami z ćwiczenia nr.19. Gra do wygrania dwóch setów, set do 15 pkt.

Słowa kluczowe

- W ataku w czasie naskoku - ustawiaj stopy w kierunku str. V boiska przeciwnika
- Z piłek wystawionych niedokładnie - zbijaj lekko w blok, aby piłka wróciła i po jej obronie przy ponowieniu akcji masz szansę na dokładniejszą wystawę

Wiadomości:

- zasady rozbiegu do ataku zawodnika P w przypadku ataku z wystawy szybkiej (quick) - kiedy wychodzić za l. boczną, a kiedy nie wychodzić.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające na materacach – indywidualnie.

Sprzęt Nadsiatka z gumą zaczeponą na słupkach na wysokości bioder wystawiającego, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.