

10. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

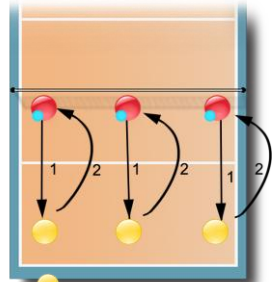
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i zagrywkę tenisową z wysokości.

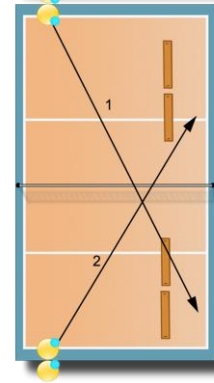
Część główna

Ćwiczenia analityczne

37. Ustawienie w dwójkach, prostopadłe do siatki - jeden ćwiczący tyłem do siatki ok. 0,5-1 m od linii środkowej, drugi - przodem do siatki na 7 metrze. Ćwiczący ustawiony przy siatce plasuje przed siebie kierując piłkę w 6-7 m boiska. Ćwiczący w głębi pola dogrywa piłkę sposobem dolnym oburącz do partnera. Po 5 plasingach i 5 obronach bez błędu - zmiana miejsc i zadań. Zwiększamy siłę uderzenia tak, żeby 4-5 plasing imitował zbiecie.



38. Ćwiczący ustawieni w rzędach za strefą I na jednym boisku i za str. V na drugim, każdy z piłką. Pierwsze osoby z rzędów wykonują zagrywkę tenisową z wysokości, kierując piłkę w części boiska wyznaczone przez ustawione ławeczki gimnastyczne. Zza I strefy zagrywka do stref I i II po przeciwnej stronie siatki (1), a zza strefy V - do stref V i IV (2).

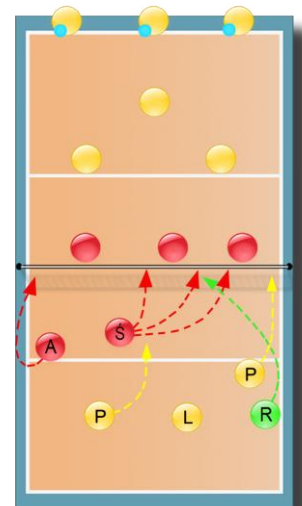


Umiejętności:

- obrona piłki atakowanej na wprost (doskonalenie);
- zagrywka z wysokości w określone strefy boiska.

Ćwiczenia syntetyczne

39. Podział na dwie grupy. Grupa A ustawiona na pozycjach do obrony i pozycjach gotowości do bloku w swoich strefach, jeden z piłką na zagrywce (indywidualizacja zagrywki zza dowolnej strefy). Grupa B - ustawienie do przyjęcia zagrywki (np. pierwsza szóstka). Zadaniem grupy A jest zdobycie punktu zagrywką, blokiem lub obrona piłki i wyprowadzenie kontrataku, zadaniem grupy B jest w pierwszej kolejności zdobycie punktu w pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki. Po czterech akcjach następuje zmiana miejsc między przyjmującymi, środkowym i libero oraz rozgrywającym i atakującym. Zaczynamy ustawieniem I (po zmianie miejsc między zawodnikami na pozycjach, automatycznie przechodzi w ustawienie IV), potem VI ustawienie (po zmianie III) i ustawienie V (po zmianie II). Ćwiczenie wykonujemy do skończenia akcji. Wygrywa grupa, która wygrała większą liczbę akcji.



Ćwiczenia globalne

40. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 20 pkt. Punktacja: za zdobycie punktu zagrywką, blokiem, atakiem po przyjęciu zagrywki - 2 pkt., za wygranie pozostałych akcji - 1 punkt. Założenia gry: zestawienie 5-1; jeden R; zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa z wysokości; przyjęcie zagrywki przez 3 zawodników (najlepsi przyjmujący zabezpieczają większy obszar boiska); przyspieszona wystawa do str. IV i II, wystawa piłki w I tempo w str. III oraz przesuniętej w str. III/IV; wystawa w II tempo w str. VI; blok pojedynczy lub podwójny w str. IV i II, blok pojedynczy w str. III, blok taktyczny kierunek 0 (prosta wewnętrzna).

Słowa kluczowe

- Dążymy do zdobycia bezpośredniego punktu zagrywką i blokiem
- Priorytetem jest wygranie akcji po przyjęciu zagrywki
- Kombinację ataku w VI strefie gramy tylko w połączeniu z pierwszym tempem

Wiadomości:

- współpraca blok-obrona przy wykonaniu bloku taktycznego w kierunku 1 (prosta).

Część końcowa

Dojście do podwójnego bloku krokiem biegowym (w trzech krokach), bez wysokości.

Sprzęt Piłki, ławeczki gimnastyczne.