

12. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oraz atak.

Część główna

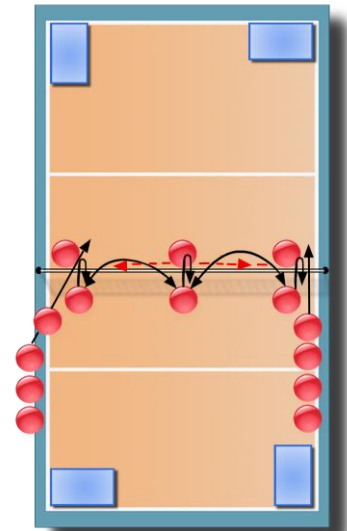
Ćwiczenia analityczne

45. Zawodnicy ustawieni jak na rysunku - w dwóch trójkach po obu stronach siatki. Zawodnicy odbijają piłkę w formie wystawy wysokim łukiem z jednym odbiciem nad sobą: ze skrzydła - do środka - na drugie skrzydło - do środka - itd. Piłka powinna opadać 1 - 1,5 m od siatki przy l. bocznej. Odbicia w pozycji wysokiej z pełnym wyprostem rąk. Po drugiej stronie siatki naprzeciw zawodników odbijających - trzech blokujących, którzy tworzą dwublok w str. II i IV w momencie, gdy piłka odbijana jest w tych strefach. Środkowy dochodzi krokiem biegowym lub skrzyżnym do dwubloku na wysokości wystawionej piłki. Szerokość wystawy ustala zawodnik skrajny. Zmiany następują po 8 - 10 blokach pomiędzy trójkami, później ze zmianą miejsc ćwiczących.

46. Naprzeciwko skrajnych zawodników blokujących ustawieni atakujący - każdy z piłką; z własnego podrzutu wykonują atak z pojedynczym blokiem w kierunku materaców w momencie, gdy blok grupowy tworzony jest na przeciwnym skrzydle siatki. Zmiany - z II do IV str. po zbitiu piłki. Atak wykonywany jest w czasie opadania piłki z przyspieszeniem naskoku w ostatniej fazie.

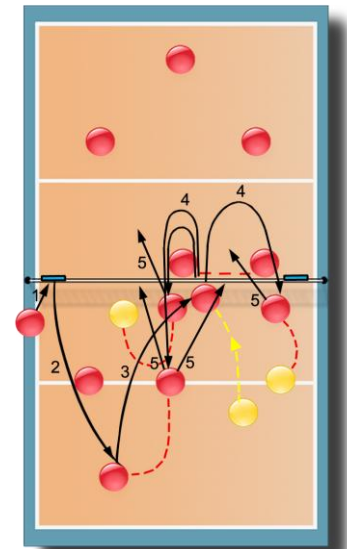
Umiejętności: • asekuracja ataku przez zespół;

- współpraca wystawiającego z atakującymi III i VI strefy.



Ćwiczenia syntetyczne

47. Ustawienie jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik w str. IV atakując bez wyskoku piłkę w atrapę bloku ustawioną w ten sposób, aby piłka wróciła na boisko wysokim łukiem, umożliwiając skuteczną asekurację zawodników pola obrony. Po obronie i dokładnym wysokim dograniu piłki przez asekurujących: dwóch (str. V i III) lub trzech (str. V, III i VI), R po wbiegnięciu do III str. może wystawić piłkę: w I tempo do III str. albo II tempo do str. VI; jeżeli dogranie nie będzie precyzyjne alternatywą jest wysoka wystawa do str. II. Zawodnicy atakujący muszą szybko przejść z asekuracji do gotowości wykonania ataku - zajmując pozycje w swoich strefach w zależności od dogrania piłki. W momencie wystawy zawodnik III str. powinien być już po naskoku, zaś zawodnik VI str. - w ostatnim kroku dojścia do naskoku. Atakujący w II str. obserwuje dogranie i wykonuje dojście w momencie, gdy piłka zaczyna opadać w najwyższym punkcie wystawy. Po drugiej stronie siatki zawodnicy ustawieni do obrony ataku - przy siatce blokujący w str. III - przeciwko atakowi w I tempie, zaś w IV str. przeciwko atakowi z VI str. Jeżeli wystawa nie jest wykonana do VI str. zawodnik IV str. przemieszcza się do blokowania ataku z wysokiej wystawy w str. II. Zmiany następują na pozycjach według specjalizacji - po wykonaniu np. 10 akcji w ataku. Można utrudnić zadanie wystawą z głębi pola do zawodnika w IV strefie, bądź wykonaniem ataku z własnego podrzutu w atrapę bloku.



Ćwiczenia

48. Gra 6na 6, boiska 9m x 9 m. Grę rozpoczynają zawodnicy ustawieni w str. VI wysoką wystawą z własnego podrzutu w kierunku II albo IV str. Przeciwnik organizuje dwublok w tych strefach i obronę przeciwko atakowi z piłek wysokich. Zawodnicy rozpoczynają akcję trzykrotnie, po czym następuje zmiana zespołu zagrywającego, a potem rotacja zawodników. Gra toczy się do zdobycia 25 punktów, z tym, że każdy zawodnik musi wykonać przynajmniej trzy razy wystawę rozpoczynającą grę.

Słowa kluczowe

- Asekuruj atak partnera - poczuje się pewniej
- Wystawa z głębi pola - trudna rzecz - ćwicz ją
- Blokuj przede wszystkim swojego zawodnika, za którego odpowiadasz

Wiadomości: • warianty asekuracji ataku.

Część końcowa

Uderzenie piłką o tablicę do koszykówki - chwyt piłki przez partnera.

Sprzęt Piłki, materace, wózki na piłki.