

19. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka w dwójkach z piłkami – elementy koordynacji i orientacji przestrzennej.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

73. Siódemka A (cz) – stały R na poz. 0 wystawia piłkę przyspieszoną do str. IV (P i A) lub w I tempo (Ś – akcja A lub 1). A z piłką w str. II - atak z własnego podrzutu do L, który broni w str. VI. Dogranie do R, w tym momencie P przemieszcza się za I. boczną, a Ś rozpoczyna rozbieg z 4-5 m na środku boiska. P rozpoczyna rozbieg do ataku (krok I. nogą) w momencie, gdy piłka jest w dłoniach R, natomiast Ś - gdy piłka dogrywana zaczyna opadać. Po wyskoku - zbiecie kierunkowe w materace. Atakujący po uderzeniu piłki ląduje z amortyzacją na dwie nogi. W kolejnej akcji ponownie atakują Ś i A. Po każdej akcji zmiany P i A, co dwie akcje zmiana Ś.

74. Siódemka (ż) – stały R na poz. 0, wystawia piłkę w II tempie do str. VI (P) lub IV (A). Dodatkowo w I tempie (Ś – wariant 1 lub 3). A z piłką w str. IV atak z własnego podrzutu w L, który broni w str. V. Dogranie do R, w tym momencie P zatrzymuje się w postawie rozkroczo-wykroczonej z p. nogą z przodu, Ś rozpoczyna rozbieg z 4-5 m na środku boiska. P rozpoczyna rozbieg do ataku (krok I. nogą) w momencie, gdy piłka jest w dłoniach R, natomiast Ś - gdy piłka dogrywana zaczyna opadać. W kolejnej akcji ponownie atakują Ś i A ze str. IV. Po każdej akcji zmiany P i A, co dwie akcje zmiana Ś.

Umiejętności: • atak w I tempo w różnych wariantach ze stałej pozycji wyjściowej w systemie płynnym (akcja przy i za rozgrywającym) oraz statym (krótka przesunięta).

Ćwiczenia syntetyczne

75. Trzy trójki (P, Ś, A w każdej): dwie przygotowane do ataku ze swoich pozycji; jedna przy siatce na p. w. do bloku (P w str. IV, Ś w str. III, A w str. II). Jeden R na poz. 0, po stronie atakujących i jeden w str. I po stronie blokujących. Nauczyciel przebija wolną piłkę w kierunku V str. do L, ten dogrywa ją na poz. 0. R ustala akcję w I tempie i do niej dostosowują się skrzydłowi. Np. jak na rysunku - pierwsza akcja A-IV. Zadaniem atakujących jest atak kierunkowy, a blokujących - obserwacja piłki, wystawiającego i atakujących oraz organizacja bloku grupowego. W kontrataku - jeżeli uda się obronić piłkę - R rozgrywa akcję 1/VI, A/VI lub 3 VI. Po skończeniu akcji nauczyciel dorzuca kolejną piłkę i R rozgrywa akcję w kontrataku inną niż ta z przyjęcia. Np. - była A/VI, to w drugiej akcji 1/II lub 3/II. Po dwóch akcjach zmiana trójki, która atakowała. Cztery razy atakuje każda trójka i zmian zadań.

Ćwiczenia globalne

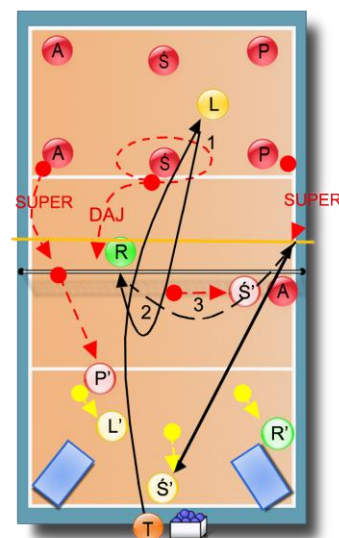
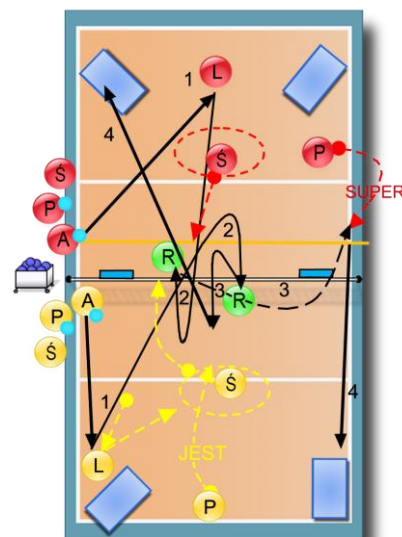
76. Gra: szkolna 6 na 6; boiska o wymiarach 9m x 9 m; trzech grających przy siatce, trzech w polu; nauczyciel dorzuca dwie piłki pod rząd na stronę jednego zespołu (3x) i dwie piłki na stronę przeciwną. Pierwsza piłka dorzucona na poz. 0 - zadaniem R jest rozegrać akcję 3/II; druga piłka - zadaniem R jest rozegrać akcję A/IV. Inne zadania do realizacji: rozegranie akcji stosując zasadę udziału środkowego w organizacji ataku z grą skrzydłowych; organizacja bloku grupowego – zasada czytania gry przez blokujących. Punkty zdobywa się atakiem i blokiem: aby zdobyć 1 duży pkt., zespół musi wygrać dwie akcje. Gra do zdobycia 5 pkt. i zmiana na pozycjach po przekątnych.

Wiadomości: • Zasada korekty błędów poprzez fakty (dodatkowe piłki), a nie słowa: „ile razy ci mówiłem”.

Część końcowa

Wystawa sytuacyjna do celu (kosze, radary itp.).

Sprzęt Nadsiatka z gumą zaczeplona na słupkach na wysokości bioder wystawiających, podesty, atrapy bloku, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.



Słowa kluczowe

- Najgorszym błędem, jaki możemy popełnić jest popełnienie błędu przy wystawie wysoko piłki
- W bloku - cała uwaga skierowana na piłkę i atakujących