

## 20. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

### Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna z elementami gimnastyki funkcjonalnej.

### Część główna

Ćwiczenia analityczne

77. W szóstkach – ustawienie jak na rysunku: dwóch z piłką – A (w str. II, ustawienie 1m od siatki na l. bocznej) i P (w str. IV, ustawienie 1m od siatki na l. bocznej); R (ustawienie na pozycji 0 – 3 m od linii bocznej). P - odbicie górą obręcz do str. VI na 7-8 m do P (ż), który wystawia piłkę do str. IV. Odegranie piłki w okolicy 4-5 m do P (ż) i kolejna wystawa sytuacyjna. Ś (przy siatce) - odbicie górą obręcz w kierunku str. V, Ś' - dogranie na poz. 0, R -wystawa piłki do str. II. Ś na l. bocznej odgrywa wystawioną piłkę do str. I, A - dogranie na poz. 0. Ćwiczenie na czas -2'.

78. W szóstkach – ustawienie jak na rysunku: trzech, każdy z piłką – A (w strefie II, - 1m od siatki na linii bocznej); Ś ( w strefie III - w osi boiska); P (w strefie IV, - 1m od siatki na linii bocznej). Między nimi kosze z piłkami. Ćwiczenie rozpoczyna Ś zbiem z własnego podrzutu w kierunku R i P (podwojona obrona ataku w I tempie), następnie atakuje A po prostej do R i P (podwojona obrona po prostej). Jako ostatni atakuje P ze str. IV po przekątnej do R i P (podwojona obrona po skosie). Po trzech akcjach w obronie, ćwiczenie rozpoczyna Ś atakiem w kierunku Ś' i P, następnie P i ostatni A.

**Umiejętności:**

- wystawa sytuacyjna przez zawodnika P;
- współpraca obrońców w sytuacji podwojonej obrony.

Ćwiczenia syntetyczne

Drużyna A - ustawiona na p. w. do bloku (P, Ś, A) i w obronie (R, P, Ś). Drużyna B - ustawiona na p. w. do bloku (P, Ś, A) i w obronie (R, P, L). Nauczyciel z piłką w str. II - podrzuca wysoko piłkę i zbija do P. Do obronionej w środek boiska piłki dobiega R i wystawia do str. IV (jak na rys.) lub II. Ś i A z drużyny B organizują blok podwójny w str. II (kierunek 2). Zbicie obok bloku podwójnego na kierunku 2. Obrona ataku przez zespół A w środek boiska. R po dobiegnięciu wystawia piłkę w zależności od dokładności dogrania - szybko lub wysoko na skrzydła (jeżeli jest możliwość - Ś jest gotowy do ataku w I tempie). Po każdej akcji zawodnicy z drużyny A i B - powrót na p. w. Co 10 akcji zmiana po przekątnych na pozycjach w drużynach A i B. Ś koncentruje się na przemieszczaniu się do bloku w str. II lub IV. Nauczyciel zwraca uwagę na jakość działań w obronie (podwojenie obrony po prostej – ustawienie na zakładkę). **Warianty:** nauczyciel rozpoczyna ćwiczenie atakiem ze str. IV.

Ćwiczenia globalne

79. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1; Zadania do realizacji to: zagrywka z wyskoku; przyjęcie piłki; wyprowadzenie ataku (str. IV, III, II i VI); organizacja bloku grupowego (blok w str. IV i II na kierunku 2); organizacja obrony; dogranie i kontratak. Akcja skończona z kontratakem oraz blok punktowy liczone są podwójnie. Gra do 15 pkt.

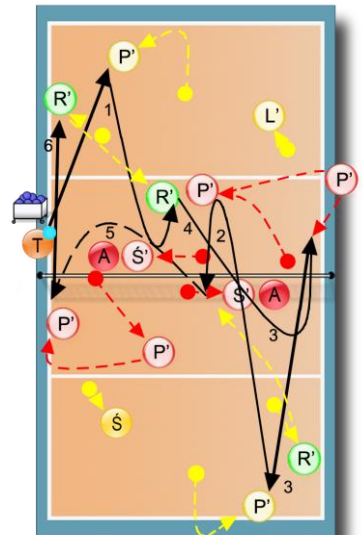
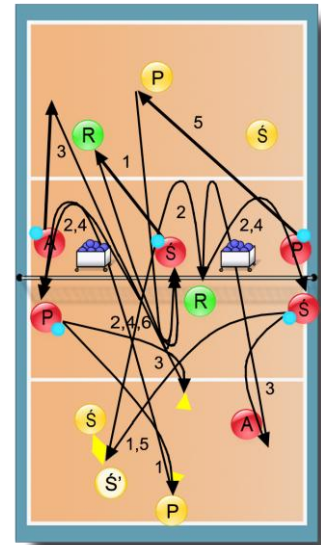
**Uproszczenia:** nauczyciel określa, że z przyjęcia R wystawia wyłącznie do str. IV lub II; określa również precyzyjnie do jakiej str. R ma wystawić piłkę z kontratakem.

**Wiadomości:** zasady ustawienia w obronie przy bloku grupowym na kierunku 2.

### Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające z wykorzystaniem piłek siatkowych.

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



### Słowa kluczowe

- Pamiętaj, że celem bloku taktycznego jest zastąpienie określonej strefy
- Jako skrzydłowy ustawiaj stabilny blok bez „przelatywania”