

23. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK



Część wstępna

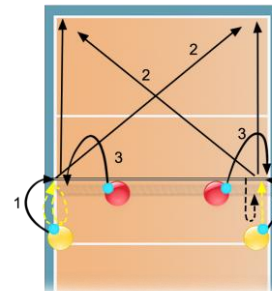
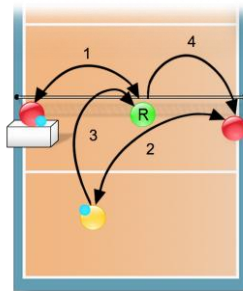
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

88. Jeden ćwiczący ustawiony na podeście na linii bocznej w str. IV 1 m od siatki, drugi w str. III, trzeci w str. V i czwarty na linii bocznej w str. II, 1 m od siatki. Ćwiczący ustawiony na podeście w str. IV i R odbijają do siebie sposobem górnym oburącz piłkę „ciężką” (1), ćwiczący ustawieni w str. V i II odbijają sposobem górnym oburącz do siebie piłkę siatkową (2), ćwiczący ze str. V co 3-4 odbicia odbija do strefy III (3), R w str. III pomiędzy odbiciami „ciężką” piłką wystawia drugą piłkę do ćwiczącego ustawionego w str. II (4).

89. Ustawienie w dwójkach, każdy z piłką. Ćwiczący w str. IV na 3 m wykonuje atak z własnego podrzutu (2), po ataku szybko wycofuje się do ustawienia początkowego i wykonuje atak z podrzutu ćwiczącego ustawionego przy siatce, ok. 2 m od linii bocznej (3). Jeśli pierwszy atak był po przekątnej, drugi wykonuje po prostej. Druga dwójka wykonuje analogicznie zadanie na prawym skrzydle w str. II.

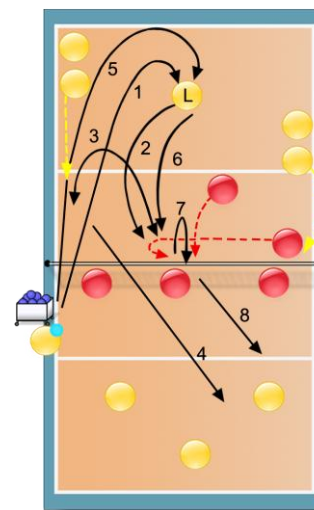


Umiejętności:

- wystawa piłki do stref IV i II, podzielność uwagi podczas wystawy piłki;
- wykonanie dwóch ataków w krótkim odstępie czasu, zmiana kierunku ataku.

Ćwiczenia syntetyczne

90. Podział na dwie grupy. Grupa A ustawiona w p. w. do obrony i na pozycjach do bloku w swoich strefach, z boku boiska ćwiczący z koszem piłek. Grupa B po drugiej stronie siatki – R wbiega na poz. 0 ze str. IV, dwóch ćwiczących przygotowanych do ataku w str. IV, dwóch do ataku z drugiej linii w str. I, libero w strefie VI, środkowy pomiędzy str. III/IV gotowy do ataku. Ćwiczących z grupy A ustawionych z boku boiska dorzuca „wolną” piłkę do libero (1), który dogrywa ją do R (2). R wystawia jeden z trzech wariantów: druga linia, I str. (3), lewe skrzydło do IV str., albo I tempo (7). W przypadku skutecznej obrony - grupa A przebija „wolną” piłkę do libero i ponownie zajmuje pozycje gotowości do bloku i pozycje wyjściowe w obronie. W przypadku nieskutecznej obrony ćwiczący ustawiony z boku boiska dorzuca piłkę do libero (5), a ten dogrywa ją do R (6), który wystawia jeden z wariantów nie granych w pierwszej akcji. W obydwu przypadkach - po wystawie ćwiczący z grupy A ustawiają podwójny lub pojedynczy blok w strefach ataku oraz przemieszczają się z p. w. na pozycje do obrony i bronią ataki wykonane z drugiej strony (4 i 8).



Ćwiczenia globalne

91. Ustawienie jak w ćwiczeniu wyżej, gra jednej akcji z dogrania „wolnej” piłki, z możliwością trzech wariantów rozegrania: 1- atak z drugiej linii (I strefa); 2- pierwsze tempo z przodu albo z tyłu; 3 – atak z IV strefy); na skrzydła - wystawa przyspieszona. Drużyna A (np. pierwsza szóstka) organizuje blok i obronę i ma za zadanie zablokowanie lub obronę piłki atakowanej przez drużynę B. Drużyna B ma za zadanie zdobycie punktu w pierwszej akcji po dograniu „wolnej” piłki. Za każdą wygraną akcją drużyna zdobywa punkt.

Słowa kluczowe

- Przed wystawą analizuj ustawienia zawodników drużyny przeciwnej i swoich atakujących
- Przy wysokich wystawach koniecznie ustawiamy podwójny albo potrójny blok

Wiadomości:

- zasady wystawy piłki w kontrataku - piłka obroniona za trzeci metr jest równoznaczna z wystawą piłki wysoko.

Część końcowa

Wystawa piłek wysoko z V i I strefy.

Sprzęt Piłki, kosz z piłkami, podeśt, ciężka piłka dla rozgrywających.