

25. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym obręcz.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

96. Ćwiczący ustawieni w str. V, I i VI na p.w. do obrony; przy siatce dwóch ćwiczących z piłkami w str. II i IV. Z drugiej strony siatki dwóch ćwiczących na podestach w str. IV i II (ok. 30 cm od linii bocznej), każdy z piłką. Jeden z ćwiczących na podeście w str. II wykonuje zbiecie z własnego podrzutu po przekątnej do str. I lub VI. W momencie podrzutu piłki do zbiecia, ćwiczący ustawieni w pozycjach wyjściowych, przemieszczają się na pozycje do obrony i po przyjęciu piłki pozostają na pozycjach do obrony plasingu wykonanego przez ćwiczącego w str. IV. Po tej samej stronie siatki, obydwie obrony kierujemy na poz. 0. Zadanie wykonujemy na zmianę lewe/ prawe skrzydło. Drugie skrzydło analogicznie, ale ze str. IV do str. V i VI.

97. Ustawienie w dwóch rzędach na 3 m w str. IV i II, każdy z piłką. Po drugiej stronie siatki dwóch ćwiczących na podestach w str. II i IV, z „dużymi” piłkami (imitującymi blok). Ćwiczący ustawieni w rzędach na 3 m wykonują atak z własnego podrzutu, kierując piłkę tak, żeby po odbiciu od „dużej” piłki poleciała w aut.

Umiejętności:

- obrona przeciwko atakowi ze stref IV i II;
- atak z wykorzystaniem bloku, obicie blok-aut.

Ćwiczenia syntetyczne

98. Ćwiczący ustawieni rzędzie w VI str., pierwszy na p. w. do obrony. Drugi rząd ćwiczących ustawiony do ataku w str. IV, R w str. I w p. w. do obrony. Z drugiej strony siatki dwóch ćwiczących na podestach w str. IV i II (ok. 30 cm od linii bocznej), każdy z piłką. Ćwiczący na podeście w strefie IV wykonuje plasing po przekątnej do str. V lub VI (1), ćwiczący w VI str. przemieszcza się na pozycję do obrony, broni piłkę kierując ją na poz. 0. (2), R z p. w. w obronie przemieszcza się do III str. i wystawia piłkę przyspieszoną na lewe skrzydło do str. IV (3). Pierwszy z rzędu w IV str. wykonuje atak po przekątnej w materac ułożony w str. V (4). Ćwiczący na podeście w str. II wykonuje plasing po przekątnej do str. I lub VI (5), gdzie ćwiczący z VI str. po dojściu na pozycję do obrony dogrywa piłkę na poz. 0. (6); R wystawia do str. VI (7), gdzie ćwiczący, który bronił wykonuje atak z drugiej linii (8).

Ćwiczenia globalne

99. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 20 pkt. Punktacja normalna, ale po zdobyciu punktu atakiem ze str. IV, II i I po bloku drużyna dostaje „wolną piłkę” i gra toczy się do skończenia akcji. Z dodatkowej akcji - także 1 punkt. Założenia gry: zestawienie 5-1; jeden R; zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa z wyskoku; przyjęcie zagrywki przez 3 zawodników (przyjmujący drugiej linii zabezpieczają większy obszar boiska); wystawa przyspieszona do str. IV i II; wystawa piłki w I tempo w str. III i 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; po zagrywce blok taktyczny kierunek 1 (prosta), w pozostałych przypadkach blok taktyczny 0 (prosta wewnętrzna).

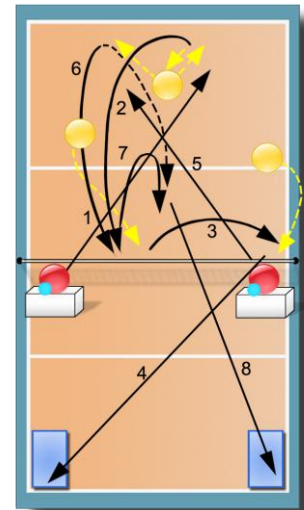
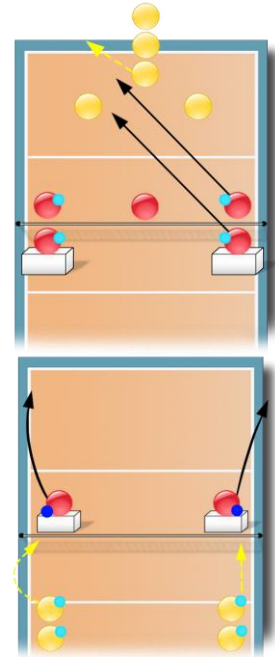
Wiadomości:

- zasady organizacji gry blok-obrona przy wykonaniu bloku taktycznego - kierunek 1 (prosta) i kierunek 0 (prosta wewnętrzna); zmiana założeń w zależności od sytuacji meczowej.

Część końcowa

Ułożenie rąk do bloku przeciwko atakowi blok-aut.

Sprzęt Piłki, podesty, materace.



Słowa kluczowe

- Przy piłce wystawionej z głębi pola - nie dążymy za wszelką cenę do zdobycia bezpośrednio punktu, ale możemy wykorzystać blok – „obić” go lub uderzyć „miętko” w blok - i wykonać powtórny atak (wielofazowy)