

30. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oraz atak.

Część główna

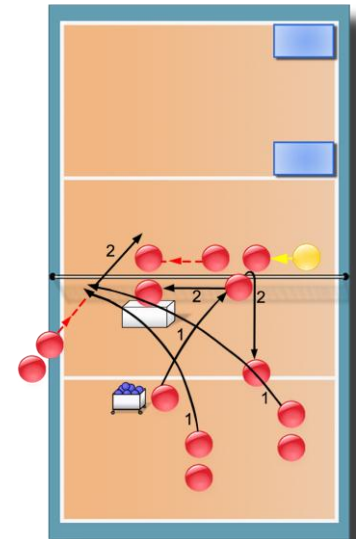
Ćwiczenia analityczne

116. Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach, jak na rys. - w str. I i VI - wykonują na zmianę wystawę w kierunku IV str. 1 – 1,5 m od siatki na l. boczną boiska. Stamtąd zawodnik stojący poza linią boczną boiska - oceniając dokładność wystawy - wykonuje w momencie opadania piłki rozbieg, wyskok i atakuje piłkę obok atrapy bloku celując w materac. Po wystawie zmiana miejsc – atakujący – wystawiający.

117. Po drugiej stronie siatki - zawodnicy blokujący w III i IV str. Obserwując dogrywaną piłkę i reagując na wystawę przemieszczają się do miejsca ataku – do I tempa piłki przesuniętej (zawodnik na podeście) lub VI str. na prawo od osi boiska – zawodnik chwytający piłkę. Blokujący dążą do stworzenia bloku 1:1 w strefie ataku piłki przesuniętej i 2:1 w str. ataku z VI str. Wystawa nie jest sygnalizowana - na prostych rękach. Blokujący przemieszczają się krokiem dostawnym, starając się mieć dłonie na wprost atakowanej piłki.

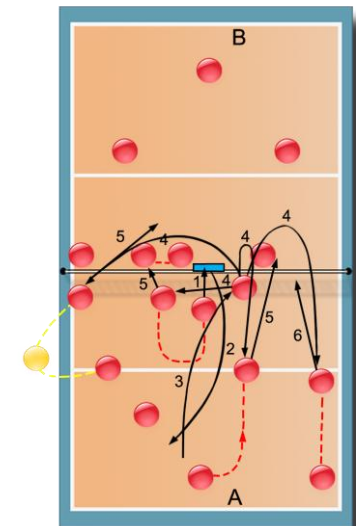
Umiejętności:

- atak z piłek wystawionych z głębi pola;
- blok przeciwko piłce wystawionej z strefy III – czytanie wystawy.



Ćwiczenia syntetyczne

118. Ustawienie jak na rysunku. Po stronie A zespół ustawiony w rotacji 2 – R w strefie II. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik Ś – stojąc, atakuje piłkę o atrapę bloku ustawioną w str. III tak, aby piłka odbiła się umożliwiając asekurację przez zawodników linii obrony. Po dograniu piłki wysoko, dokładnie na poz. 0, R rozgrywa: I tempo – krótka przesunięta z zawodnikiem Ś – 3 m od linii bocznej; II tempo – atak z VI str. na prawo od osi boiska; wystawę przyspieszoną - „super” w kierunku IV str. Zawodnicy asekurujący jak najszybciej przemieszczają się na pozycje wyjściowych do ataku. Zawodnik III str. po odejściu od siatki przygotowuje się ustawiając w okolicy 3 m w wyroku prawą nogą. Jeżeli dogranie nie jest precyzyjne - wystawa kierowana jest do str. I – atak z II linii. Po stronie B zespół ustawiony: przy siatce trzech blokujących; w obronie trzech zawodników na pozycjach wyjściowych. Jeżeli nie jest wykonany atak z VI str. – blokujący przemieszcza się do ewentualnego ataku z I str. Blokujący oceniają precyzję dogrania, możliwości wystawy i przemieszczają się w kierunku miejsca wykonania ataku. Zmiany następują całym zespołem – po wykonaniu 10 akcji - zmiany zawodników linii ataku i obrony, później ze zmianą R.



Ćwiczenia globalne

119. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Grę rozpoczyna trener stojący obok słupka – na zmianę dorzucając piłkę w pole obrony każdego z zespołów. Po dorzuceniu zawodnicy wystawiają pierwszą piłkę w kierunku II albo IV str. Zawodnicy skrzydłowi wykonują atak z podwójnym blokiem przeciwnika. Zawodnicy skrajni bloku ustalają kierunek bloku biorąc pod uwagę szerokość wystawy. Gra toczy się do zdobycia określonej ilości (np. 5) punktów w każdym ustawieniu. Zmiany co trzy ustawienia, później zmiany rozgrywających w zespołach.

Słowa kluczowe

- Próbuj wystawą utrudnić grę blokującym – szczególnie środkowym
- Obserwuj dogranie – po nim możesz ocenić możliwości wystawy
- Wykorzystuj blok w ataku – wyblok i obicie bloku

Wiadomości:

- warianty ataku środkowego we współpracy z zawodnikiem VI strefy.

Część końcowa

Wystawa z głębi pola – połączona z dojściem atakującego, wykonaniem naskoku i chwyt piłki – bez wykonania wyskoku.

Sprzęt Piłki, materace, wózki na piłki, podesty.