

4. WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

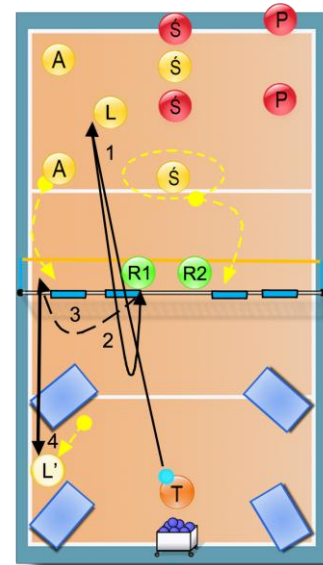
Rozgrzewka na materacach z akcentem gimnastycznym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

13. Szóstka A (ż) – Ś + A + R . Zadanie - atak kierunkowy z piłki dogrywanej przez L ze str. I. R wystawia akcję 3 (krótka przesunięta – środkowy wykonuje wyskok w stałym miejscu - 3m od l. bocznej). Zadaniem R jest piłkę wystawić „pod rękę” Ś. A w tej akcji przygotowany jest do ataku ze str. II - wystawa super. Atak kierunkowy obok zawieszonych atrap bloku. Po skończeniu akcji nauczyciel dorzuca kolejną piłkę w kierunku L i po jego dograniu atakuje zawodnik, który nie otrzymał wystawy. **Uwaga:** szóstki A i B ćwiczą na przemian po jednej stronie siatki.

14. Szóstka B (cz) – Ś + P + R . Zadanie - atak kierunkowy z piłki dogrywanej przez L ze str. V. R wystawia akcję A (krótka z tyłu – środkowy wykonuje wyskok za plecami R w miejscu uzależnionym od miejsca dogrania). Zadaniem R jest wystawić piłkę „pod rękę” Ś. P w tej akcji przygotowany jest do ataku ze str. IV - wystawa super. Atak kierunkowy obok zawieszonych atrap bloku. Po skończeniu akcji nauczyciel dorzuca kolejną piłkę w kierunku L i po jego dograniu atakuje zawodnik, który nie otrzymał wystawy. **Uwaga:** po kilku akcjach zmiana L i R.

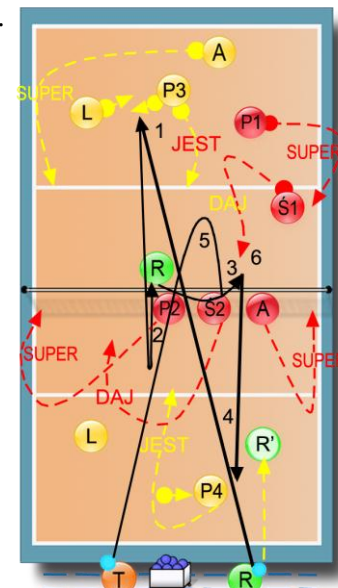


Umiejętności:

- rozpoczynanie rozbiegu przed wystawieniem piłki do ataku z „krótkiej”;
- komunikacja rozgrywającego z atakującymi przy ustalaniu akcji.

Ćwiczenia syntetyczne

15. Dwie szóstki ustawione jak na rysunku. Zza linii końcowej za str. I i V zagrywka szybująca z wyskoku na stronę przeciwną - raz zagrywa R, raz P4. Szóstka po przeciwnej stronie siatki - przyjęcie w kierunku poz. 0. R wystawia przyjętą piłkę według zasady: wystawa 3 – II lub A - IV. Dodatkowo w każdej akcji do ataku przygotowany jest zawodnik str. VI (sygnalizuje gotowość wołając „super”). R ustala rodzaj akcji w I tempie (3 lub A) i odpowiedni skrzydłowi po ocenie jakości przyjęcia wywołują odpowiedni rodzaj wystawy. Wyprowadzenie akcji ataku po przyjęciu zagrywki (w przypadku błędu popełnionego przez zagrywającego - akcja jest powtarzana). Po drugiej stronie przy siatce P2, Ś2 i A2 organizują blok. Po skończeniu akcji nauczyciel dorzuca piłkę na stronę zagrywających i R tej drużyny powtarza akcję, jaką zagrał przeciwnik. Co 4 zagrywki R i P4 - zmiana na pozycjach. **Uwaga:** w przypadku obrony piłki drużyna broniąca wyprowadza atak z piłki sytuacyjnej – wystawienie do str. IV, II lub VI.



Słowa kluczowe

- W ataku - wybieraj najskuteczniejsze formy zbitcia w danej sytuacji
- Nawyki stałej gotowości atakujących do wykonania akcji ofensywnej - zarówno po przyjęciu, jak również w kontrataku

Ćwiczenia globalne

16. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1. Zadania do realizacji to: przyjęcie zagrywki z wyskoku; atak po przyjęciu w I tempie; kolejne akcje w ataku konstruowane z zachowaniem zasad stosowanych w całej lekcji. R w pierwszej akcji po przyjęciu musi wystawić w I tempie, w kolejnych akcjach nauczyciel dorzuca dwie piłki na stronę przyjmujących: łatwą i trudną. R rozgrywa akcje: 3 - IV + VI, ewentualnie A - IV + VI strefa. Zespół przyjmujący musi wygrać wszystkie trzy akcje, natomiast zespół zagrywający musi skończyć dwie akcje z kontrataku. W przypadku niespełnienia warunków akcja nie jest punktowana. 4 x zagrywa jedna, 4 x druga strona.

Wiadomości: zasady konstruowania akcji ofensywnych przez R.

Część końcowa

Ćwiczenia relaksujące przy drabinkach.

Sprzęt Atrapy bloku, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.