

5. WYSTAWIENIE –ATAK - BLOK

Część wstępna

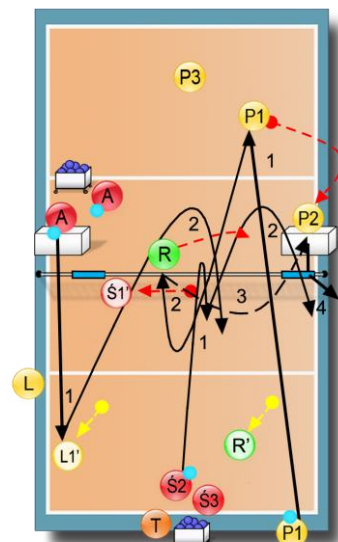
Rozgrzewka o charakterze lekkoatletycznym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

17. Trzy czwórki: P, Ś, A + L ustawione jak na rysunku. P - zagrywka w kierunku P1 lub P3. Przyjęcie piłki do R na poz. 0, ten wystawia w str. IV do zawodnika P2 ustawionego na podeście, którego zadaniem jest atak blok-aut (uderzenie po bloku – w zawieszoną atrapę bloku). P1 i P3 po przyjęciu markują rozbieg do ataku odpowiednio ze str. IV i VI. A - atak z podestu w kierunku L lub R ustawionych w obronie po przeciwnej stronie siatki w str. V i I. Zawodnik, który nie broniał piłki wystawia sytuacyjnie do str. II lub IV. Zadania dla obrońców to: wysoka obrona w środek boiska tak, aby piłka pozostała po swojej stronie oraz wysoka wystawa sytuacyjna. Ś – dojście do bloku na przemian do strefy IV lub II i po lądowaniu wystawa sytuacyjna piłki dorzuconej przez kolejnego Ś. Zmiany co kilka akcji na pozycjach.

18. Ustawienie j. w., ale zamiast ataków z podestu zawodnicy atakują: P z piłek wystawianych przez R; A z piłek wystawianych z własnego podrzutu. Ś wykonują dwie akcje: np. blok w str. IV i wystawa sytuacyjna, ponowny blok - lecz w str. II i wystawa sytuacyjna.



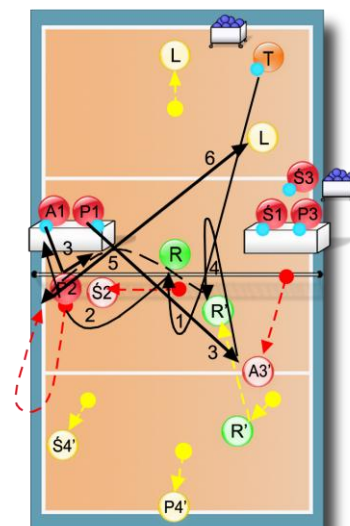
Umiejętności:

- ataku kierunkowy ze stałego ułożenia tułowia poprzez zmianę ruchu ręki uderzającej;
- wystawa sytuacyjna po akcji w obronie (R i L) lub po bloku (Ś).

Ćwiczenia syntetyczne

19. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Nauczyciel dogrywa piłkę do R, który wystawia do str. IV lub II. Zawodnicy z piłkami na podestach (po dwóch) atakują w tempo opadającej wystawy. Skrajny atakuje w blok, wewnętrzny atakuje obok bloku w kierunku obrońców. Ćwiczący po drugiej stronie przemieszczają się w trakcie wystawiania i organizują blok i obronę (odbicie piłki wysoko w środek boiska). W kontrataku - atak ze strefy II lub IV w kierunku dwóch zawodników L. Po każdej akcji powrót na p. w. w bloku i w obronie i akcja jest powtarzana. Co 8 akcji zmiana na pozycjach wg. numeracji.

Uproszczenia: nauczyciel nakazuje ćwiczącym, którzy omijają blok, aby zbijali siłą na 50-60% możliwości.



Słowa kluczowe

- W ataku – z piłek wystawianych blisko siatki świadomie atakuj blok-aut
- Przy piłkach przebijanych za darmo informuj głosem o swoich zamiarach (np. moja, ja)

Ćwiczenia globalne

20. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wyskoku; ustawienie do przyjęcia we trzech (na łuku); wysokie dogranie piłki; R wystawa: przyspieszona piłki do str. IV, II; wysoko do str. I oraz wystawa w I tempo do str. III (akcja 1 lub A); atak z wystawy super w str. IV lub II; blok pojedynczy lub podwójny. Z przyjęcia każdy zespół obowiązkowo gra akcją A/IV lub I/II, natomiast w kontrataku R ponawia akcję wyprowadzaną z przyjęcia. W przypadku próby rozegrania niezgodnie z zaleceniami nauczyciela, zespół przebija wolną piłkę. Skończony atak blok-aut liczony jest podwójnie. Co 5 punktów zmiana ustawień wg klucza: (R1/4, R6/3, R5/2). Gra do 25 punktów.

Wiadomości: • informacje o taktyce indywidualnej atakujących.

Część końcowa

Ćwiczenia uspokajające na materacach.

Sprzęt Podesty, materace, atrapy bloku, piłki siatkowe, kosze na piłki.