



11. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

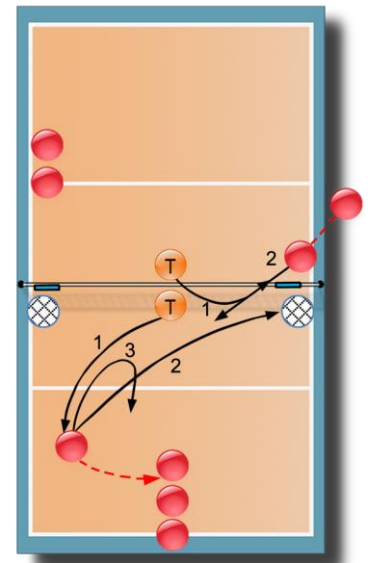
Część wstępna

Rozgrzewka z piłkami z elementami koordynacji (każdy z piłką).

Część główna

Ćwiczenia analityczne

- Ustawienie jak na rysunku. Zawodnik (lub trener) w III str., dorzuca piłkę wysokim łukiem do V albo I str. Zawodnik pierwszy z rzędu w str. VI po przemieszczeniu się do piłki i ustawieniu ciała w kierunku miejsca wystawy – wykonuje wysoką wystawę do radaru po drugiej stronie. Ruch wykończony jest wyprostną pracą nóg i rąk. Miejsce dorzutu powinno umożliwiać wystawę sposobem górnym obręcz i zmuszać zawodnika do wystawy z różnych miejsc.
- Obserwacja zadania po drugiej stronie siatki. W momencie wystawy zawodnika po drugiej stronie siatki – trener dorzuca piłkę do ataku z II albo IV str. tak, aby atak po przekątnej był wykonany w strefę wystawiającego, który broni piłkę do środka boiska. Zawodnicy ustawieni poza I. boczną boiska w str. IV albo wewnątrz boiska II str. wykonują atak obok atrapy bloku (wiszącej na siatce). Trener dorzuca piłki na różną wysokość i odległość od siatki – zawodnik musi dopasować tempo dojścia i miejsce wyskoku. Zmiany z II do IV strefy, później zmiana grup ćwiczących.

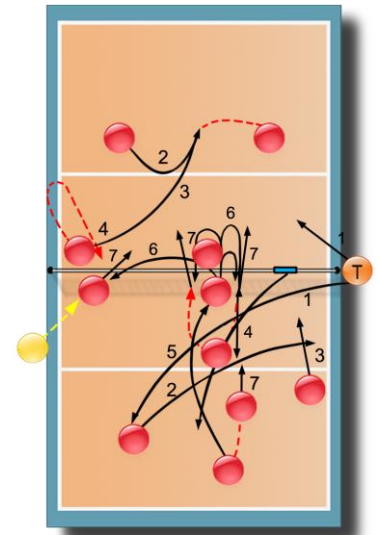


Umiejętności:

- wystawa sposobem górnym obręcz z głębi pola do ataku z I lub II strefy;
- technika ataku z piłek o różnym stopniu trudności.

Ćwiczenia syntetyczne

- Dwie drużyny ustawione jak na rysunku. Trener dorzuca piłkę do drużyny na zmianę. Do drużyny A – w okolicie strefy V; L wystawia sposobem górnym do ataku z I str. – atak w atrapę ustawioną na kierunek 2 (przekątna). Atakujący rozpoczyna ruch dojścia razem z wystawą, czekając na piłkę i przyspieszając w momencie rozpoczęcia opadania piłki. Atrapa ustawiona tak, aby piłka wróciła wysokim łukiem na boisko atakujących; jeżeli atak jest mało precyzyjny – trener stojąc obok nabija piłkę w atrapę. Po asekuracji dogranie na poz. 0 do R, który przy dokładnym dograniu wystawia w I tempo (z przodu lub z tyłu) w str. III, albo piłkę w II tempo do str. VI. Atakujący widząc dogranie rozpoczynają ruch dojścia. Naskok jest wykonany z przyspieszeniem ruchu. Jeżeli piłka nie jest dograna precyzyjnie – wysoka wystawa do IV str. Atakujący w str. IV ustawiony tuż za I. boczną boiska. Wszystkie ataki powinny być wykonywane z blokiem grupowym w III albo II str. Blokujący obserwują grę po drugiej stronie siatki, wyciągają wnioski do organizacji obrony. Dorzut przez trenera do drużyny B – w okolicie I str. w kierunku R, który broni piłkę wysoko w środek boiska. Po wystawie L sposobem górnym obręcz do II str. – atak z blokiem grupowym przeciwnika. Zmiany według numeracji na pozycjach.



Słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę mając wiedzę, co robią twoi partnerzy
- Po obronie – atakuj odpowiedzialnie
- Blokując - przewiduj działania ataku przeciwnika, dopasuj blok do możliwego ataku

Ćwiczenia globalne

- Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Grę rozpoczyna trener dorzutem piłki na boisko A na lewą stronę do L, który wystawia do ataku ze str. I. Atak plasowany do przeciwnika - w kierunku R broniącego w str. I. Ten wystawia z głębi pola do str. II. Wszystkie ataki po obronie powinny być wykonywane z blokiem grupowym i obroną zespołową przeciwnika. Założenia bloku określa trener, mając na uwadze skuteczność gry zawodników obrony. Określona jest tylko pierwsza akcja po wprowadzeniu piłki do gry – o kolejnych wydarzeniach na boisku. Zmiany w zespołach na pozycjach po zdobyciu 10 punktu. Po zmianie stron – zmiana zadań w obronie pierwszej piłki.

Wiadomości:

- konstruowanie akcji po obronie piłek dogrywanych i bronionych.

Część końcowa

Ćwiczenia wystawy z głębi pola – sposobem górnym i dolnym do radarów.

Sprzęt Piłki, wózki na piłki, atrapy bloku, radary, materace.