

16. WYSTAWIENIE - ATAK- BLOK

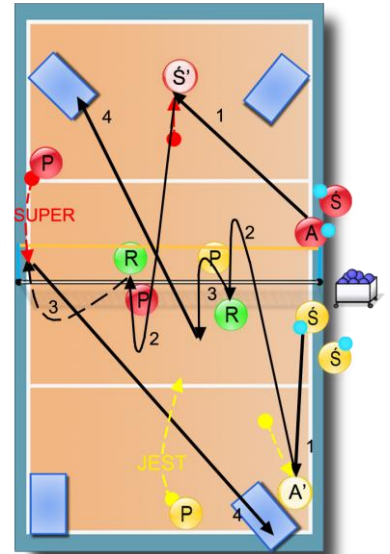
Część wstępna

Rozgrzewka z piłkami z akcentem na koordynację i orientację przestrzenną (w dwójkach – 2 piłki).

Część główna

Ćwiczenia analityczne

61. W szóstkach – staty R na poz. 0 wystawia piłki przyspieszone do str. II (P i A) lub w I tempo (Ś). A z piłką w str. IV - atak z własnego podrzutu w Ś, który broni w str. VI. Dogranie do R; w tym momencie P przemieszcza się do I. bocznej i zatrzymuje w postawie rozkroczo-wykroczonej z p. nogą z przodu. Rozpoczyna rozbieg do ataku (krok I. nogą) w momencie, gdy piłka jest w rękach R, wyskok i zabicie piłki po prostej lub przekątnej w materac, obok pojedynczego bloku partnera. Atakujący po uderzeniu piłki ląduje na dwie nogi. W kolejnej akcji atakuje Ś, piłkę dogrywa A, a ćwiczący, który atakował - blokuje. Zmiany po każdej akcji.
62. W szóstkach: staty R na poz. 0 wystawia piłki w II tempo do str. VI (P); wysokie do str. I lub w I tempo (Ś). Ś z piłką w str. II - atak z własnego podrzutu w A, który broni w str. I. Dogranie do R, w tym momencie P zatrzymuje się w postawie rozkroczo-wykroczonej z p. nogą z przodu. Rozpoczyna rozbieg do ataku (krok I. nogą) w momencie, gdy piłka jest w rękach R, wyskok i zabicie piłki z blokiem pojedynczym w str. III w kierunku materaców ułożonych w rogach boiska. W kolejnej akcji atakuje Ś, a piłkę dogrywa A; ćwiczący, który atakował - blokuje. Zmiany po każdej akcji.

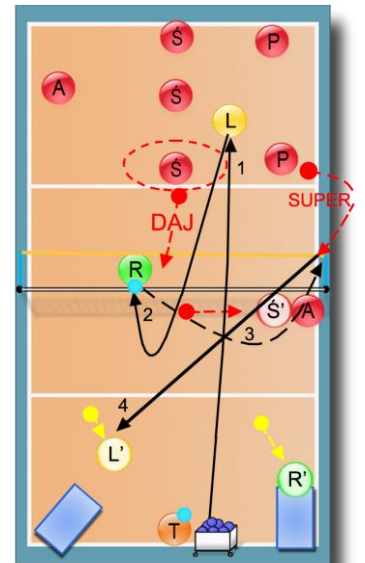


Umiejętności: • rozbieg do ataku wykonywany w kierunku strefy V;

- Ś - ustawienie do bloku w postawie gotowości na wysokości R (w linii ataku).

Ćwiczenia syntetyczne

63. Cztery dwójki (P, Ś lub A, Ś): trzy przygotowane do ataku ze swoich pozycji; jedna przy siatce na p. w. do bloku (Ś w str. III, A w str. II). Jeden R na poz. 0 po stronie atakujących i jeden w str. I po stronie blokujących. L w str. V - dogrywa piłki w kierunku R, kolejny w obronie w str. V. Nauczyciel ze str. VI przebija piłkę w kierunku L, a ten dogrywa na poz. 0. R wystawia piłkę do jednego z dwóch atakujących, kolejną do tego, który nie atakował. Zadaniem atakujących jest atak kierunkowy z blokiem pojedynczym lub podwójnym w rozłożone materace. Blokujący obserwują piłkę, wystawiającego i atakujących i organizują bloku grupowy. Po dwóch piłkach dorzuconych przez nauczyciela - zmiana dwójki atakującej i blokującej. Dwójka, która atakowała przechodzi na blok; dwójka, która blokowała idzie do kolejki. Atakujący w każdej akcji informują R, jaką wystawę chcą otrzymać. Jeżeli skrzydłowi wołają super - dostają piłkę przyspieszoną; jeżeli nic nie mówią - R wystawia wysoko. Ś - akcja w I tempie przy i za R.



Ćwiczenia globalne

64. Gra szkolna 6 na 6 - boiska o wymiarach 9m x 9m; zespoły w zestawieniu 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wysokości; ustawienie do przyjęcia we trzech (na łuku); przyjęcie piłki wysoko; R - wystawa piłek przyspieszonych do str. IV i II, piłka wysoko do str. I oraz wystawa w I tempo do str. III (akcja 1 lub A); atak z piłki super ze str. IV lub II; blok pojedynczy lub podwójny. Z przyjęcia zagrywki każdy zespół obowiązkowo gra akcją A/IV lub 1/II, natomiast w kontrataku R wystawia akcją 1/VI lub A/VI. W przypadku rozegrania niezgodnie z zaleceniami trenera, zespół przebija wolną piłkę. Zmiany ustawień wg klucza: (R1/4, R6/3, R5/2). Gra w jednym ustawieniu do 10 pkt.

Słowa kluczowe

- W ataku bądź stale gotowy do wykonania akcji ofensywnej
- W bloku jako skrzydłowy - obserwuj atakującego po stronie przeciwnej, za którego odpowiadasz

Wiadomości: • zasady ustawiania bloku w strefie IV i II po przemieszczeniu krokiem dostawnym z ustawienia szerokiego oraz po przemieszczeniu krokiem biegowym z ustawienia wąskiego.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające przy drabinkach w leżeniu przodem.

Sprzęt Radar - obręcz treningowa, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace, ew. guma do rozciągnięcia zamiast siatki.