

## 19. OBRONA- WYSTAWIENIE – ATAK

### Część wstępna

Rozgrzewka z piłkami z elementami sprawności specjalnej (trójkami - 1 piłka).

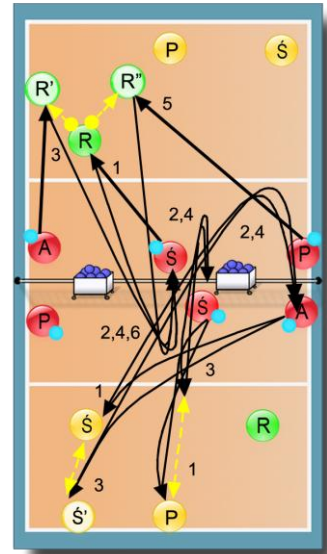
### Część główna

Ćwiczenia analityczne

73. W szóstkach - ustawienie jak na rysunku: trzech - każdy z piłką - na pozycjach: A (w strefie II -1m od siatki na linii bocznej); Ś (w strefie III - 3 m od linii bocznej); P (w strefie IV - 1m od siatki na linii bocznej). Jednoczesne odbicia piłki sposobem górnym obręcz w kierunku partnerów ustawionych w strefach I – R, VI – P i w V Ś.

R – wystawa sytuacyjna (z 4 i 7m) do strefy IV; P - dogranie w kierunku pozycji 0 (ze str. VI i po przemieszczeniu się z 4-5m); Ś - wystawa sytuacyjna do strefy II (z 4 i 7 m). Ćwiczenie na czas po 2', zmiana w dwójce i po kolejnych 2' zmiana dwójek o jedną pozycję.

74. W szóstkach - ustawienie jak na rysunku: trzech - każdy z piłką - na pozycji: A (w strefie II -1m od siatki na linii bocznej); Ś (w strefie III – w osi boiska); P (w strefie IV - 1m od siatki na linii bocznej). Ćwiczenie rozpoczyna Ś atakiem w R z własnego podrzutu, następnie A atakuje po prostej do R i ostatni atakuje P ze str. IV po skosie. Po trzech akcjach w obronie - ćwiczenie rozpoczyna P i następnie Ś. Kolejność ataków zawsze taka sama (Ś, A, P). Zadaniem obrońców jest dogranie piłki wysoko w środek boiska. Po trzech zmianach w szóstce po stronie przeciwnej - zmiana zadań.

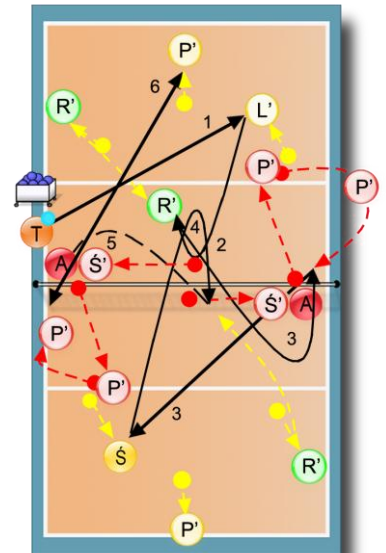


**Umiejętności:** • w czasie dogrania i wystawienia, widzenie miejsca działania piłką;  
• odbicie w stabilnej postawie, w czasie wystawy sytuacyjnej lub dogrania piłki.

Ćwiczenia syntetyczne

75. Drużyna A ustawiona na p. w. do bloku (P, Ś, A) i w obronie (R, P, Ś). Drużyna B - trzech przy siatce w postawie gotowości do bloku (P, Ś, A) i trzech w obronie (R, P, L). Nauczyciel z piłką na linii w str. II drużyny B - podrzuca piłkę wysoko i atakuje w L lub P. Ś lub A organizują blok podwójny w str. II. Do obronionej w środek boiska piłki dobiega R i wystawia do str. IV (jak na rys.) lub II. Zbicie obok bloku w środek boiska. Obrona przez zespół A i po dobiegnięciu R wystawia piłkę, w zależności od dokładności dogrania: szybko lub wysoko piłkę na skrzydła (jeżeli jest możliwość - Ś jest gotowy do ataku w I tempie). Po każdej akcji zawodnicy z drużyny A i B - powrót na p. w. Co 10 akcji zmiana w drużynach A i B. Ś koncentrują się na tempie rozbiegu do ataku oraz na dojściu do bloku w str. II. Nauczyciel zwraca uwagę na jakość działań w obronie (ustawienie na p. w. i do obrony).

**Warianty:** nauczyciel rozpoczyna ćwiczenie atakiem ze str. IV.



Ćwiczenia globalne

76. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka z wysoku; przyjęcie zagrywki; wyprowadzenie ataku (str. IV, III, II i VI); organizacja bloku grupowego (reakcja blokujących po wystawianiu); organizacja obrony; dogranie i kontratak. Akcja skończona z kontrataku liczona jest podwójnie. Gra do 15 pkt.

**Uproszczenia:** nauczyciel określa, że z przyjęcia - R wystawia wyłącznie do str. IV lub II; z kontrataku - również określa precyzyjnie, do jakiej strefy R ma wystawić piłkę.

### Słowa kluczowe

- W obronie - ustawienie na pozycji wyjściowej z zastosowaniem optymalnego sposobu przemieszczenia
- Zatrzymanie obrońcy przemieszczającego się w momencie kontaktu atakującego z piłką

**Wiadomości:** • zasady ustawienia w obronie przy piłkach niedokładnie wystawionych (wystawa za szeroka lub za wąska).

### Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające w dwójkach, akcent na nogi.

**Sprzęt** Piłki siatkowe, kosze na piłki.