



23. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

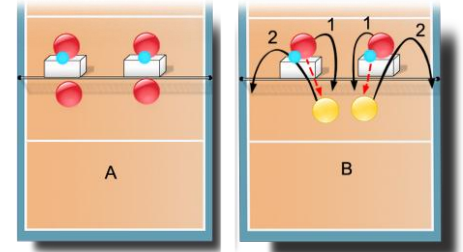
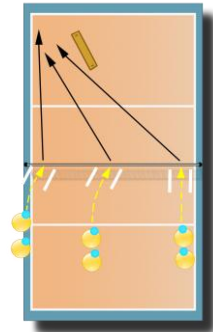
Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna o charakterze skocznościowo - szybkościowym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

89. Ustawienie w rzędach w str. IV, III i II, każdy z piłką. Ćwiczący wykonują atak z własnego podrzutu do str. I (kierunek ataku wymuszony przez ustawienie ławeczki) ze zwróceniem uwagi na prawidłowy rozbieg do ataku w poszczególnych strefach I. ataku. „Korytarze” rozbiegu do ataku wyznaczamy przez ułożenie podłużnych znaczników lub rysujemy kredą.
90. Dwóch ćwiczących ustawionych na podestach przy siatce pomiędzy str. III/II i III/IV - trzymają piłkę na wysokości górnej taśmy; po drugiej stronie siatki, naprzeciwko podestów - ćwiczący w pozycji gotowości do bloku. Ćwiczący ustawieni w p. gotowości do bloku wykonują wyskok do bloku przekładając ręce na drugą stronę siatki i dotykają piłkę (A); w czasie lądowania po bloku ćwiczący ustawiony na podeście dorzuca piłkę w III str. ok. 2 m od l. środkowej (1), blokujący po wylądowaniu szybko przemieszczają się do III str., ok. 2 m od linii środkowej i wykonują wystawę na skrzydło (2), do str. IV lub II (B).

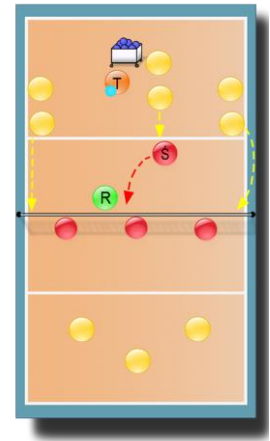


Umiejętności:

- atak kierunkowy ze zmianą naskoku lub zmianą ułożenia tułowia;
- po wykonaniu bloku wystawa sytuacyjna na skrzydła do stref IV i II.

Ćwiczenia syntetyczne

91. Dwie grupy, ustawienie po dwóch stronach siatki. Z jednej strony grupa A w p. w. do obrony w str. I, VI i V oraz w p. gotowości do bloku w str. II, III i IV. Z drugiej strony grupa B: R ustawiony na poz. 0, pozostali w czterech rzędach w str. IV, II, III i VI. Trener z koszem piłek stoi po stronie grupy B w VI st. Dogrywa trzy kolejne piłki do R, który wykonuje: wystawę przyspieszoną na lewe (do str. IV) lub na prawe skrzydło (do str. II); wystawę w I tempo na środek (w III str.) lub wystawę w II tempo do drugiej linii (do str. VI). Grupa A w momencie wystawy organizuje blok w strefie ataku oraz obronę przeciwko atakom ze str. IV, II, III lub VI (w III str. tylko blok pojedynczy). Dorzut drugiej i trzeciej piłki po skończeniu akcji wcześniejszej.



Ćwiczenia

92. Dwie drużyny, ustawienie po dwóch stronach siatki. Z jednej strony drużyna A w p. w. do obrony w str. I, VI i V oraz w p. gotowości do bloku w str. II, III i IV. Z drugiej strony drużyna B: R ustawiany na poz. 0, pozostali w czterech rzędach w str. IV, II, III i VI. Trener z koszem piłek stoi w str. VI po stronie drużyny B. Dogrywa trzy kolejne piłki do R, który wykonuje wystawę przyspieszoną na lewe (do str. IV), lub na prawe skrzydło (do str. II), wystawę w I tempo na środek (w III str.) lub wystawę w II tempo do drugiej linii (do strefy VI). Drużyna A w czasie wystawy organizuje blok w strefie ataku oraz obronę przeciwko atakom ze str. IV, II, III lub VI (w III strefie tylko blok pojedynczy). Dorzut drugiej i trzeciej piłki po skończeniu akcji wcześniejszej. Każdy z trzech kolejnych ataków wykonany jest w innej strefie. Drużyna A zdobywa 1 punkt za: skuteczny blok lub wyprowadzenie skutecznego kontrataku (punkt jest zaliczony, jeśli po obronie drużyna wyprowadzi atak w wyskoku, kierując piłkę w materac ułożony w str. I). Drużyna B zdobywa 1 punkt, jeśli wykona skuteczny atak.

Słowa kluczowe

- Atakuj w strefę najstabiliej broniącego
- Atakuj w przeciwnym kierunku do ułożenia tułowia albo naskoku
- Przy bloku pojedynczym wynoś ręce do ataku na wprost i przesunij na skos
- Zamiarem wystawy w pierwszym tempie otwórz strefę, do której chcesz wystawić

Wiadomości:

- zasady ataku kierunkowego poprzez zmianę naskoku lub ułożenia tułowia w czasie wyskoku i ruchu skrętnego dłoni.

Część końcowa

Plasing z własnego podrzutu ze strefy IV do strefy I, wykonanie rozbiegu tak, żeby ustawienie było przodem do V strefy, kierunek plasingu zmieniamy tylko działaniem ręki.

Sprzęt Piłki, znaczniki, ławeczka gimnastyczna, podesty.