

## 29. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

### Część wstępna

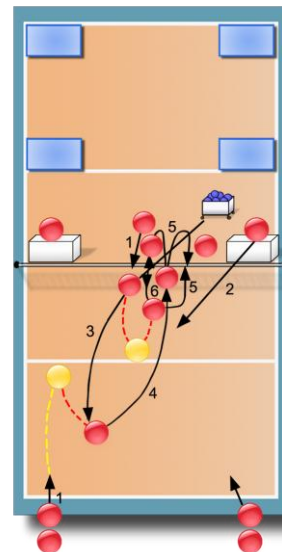
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem dolnym, pracę ramion przy bloku i ataku.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

98. Zawodnicy w trzech czwórkach. Zawodnik po wykonaniu zagrywki zza str. I albo V w kierunku materaców przyjmuje pozycję obronną w str. I, V. Po podrzuceniu piłki przez atakującego na podeście przemieszcza się krokiem skrzyżnym w kierunku środka boiska i broni atakowaną piłkę wysoko w środek boiska. Następnie dogrywa piłkę; wystawa i atak w I tempie z III str. Za każdym razem zmienia strefę zagrywki i obrony.

99. Ze str. III atak z miejsca w blok pojedynczy. Po bloku wycofanie na 3 - 4m od siatki – przyjęcie pozycji do wykonania rozbiegu. Po dorzuceniu piłki przez zawodnika obrony - wykonanie rozbiegu i ataku piłki w I tempie z przodu lub z tyłu z blokiem 1:1. Po wycofaniu zawodnik wykonuje tylko naskok prawa – lewa (dla praworęcznych) lub dodaje krok na dojście do ataku z tyłu. Zmiany w czwórkach i zadaniach: zagrywka/obrona – atak z podestów – atak/dorzut po wykonaniu 8-10 powtórzeń zadania j. w.



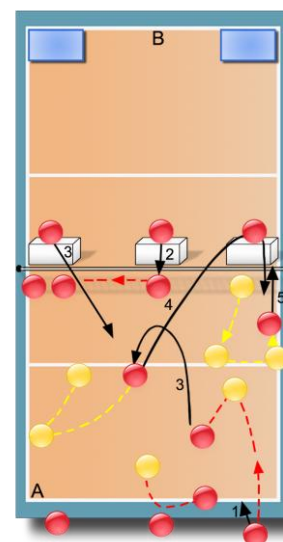
**Umiejętności:** •zagrywanie w zależności od wyniku; • indywidualna technika obrony i ataku po obronie.

#### Ćwiczenia syntetyczne

100. Ustawienie jak na rysunku. Zagrywający wykonuje zagrywkę w kierunku materaców po drugiej stronie boiska. Po wykonaniu zagrywki zawodnik wchodzi na pozycję obronną w strefie, zza której zagrywał. Zawodnik w III str. z podestu atakuje przy bloku zawodnika po stronie A. Następnie z podestu po przekątnej do zagrywającego - atakuje zawodnik w jego kierunku, omijając podwójny blok ustawiony na kierunek - prosta. Po podrzucie piłki przez atakującego zawodnik broniący powinien przemieścić się z pozycji wyjściowej krokiem skrzyżnym w kierunku środka boiska. Współpracując z zawodnikiem sąsiedniej strefy, po obronie wystawia i atak zawodnika str. II, IV albo VI. Środkowy blok przemieszcza się w stronę miejsca utworzenia dwubloku. Po bloku może on wystawiać, gdy obrońcą jest zawodnik R str. I, a piłka jest obroniona w pole ataku. Jeżeli jest odbita w pole obrony – wystawia zawodnik V strefy. Możliwe warianty akcji:

- zagrywka I str. – obrona I/VI – wystawa V lub III – atak w II str.;
- zagrywka V str. – obrona V/VI – wystawa I – atak w IV/VI str.;
- zagrywka VI str. – obrona, wystawa i atak – decyzja trenera.

Przy wystawie zawodnika I str. możliwy jest atak z VI str. w II tempie, wtedy zawodnik VI str. szybko przechodzi z obrony do ataku.



### Słowa kluczowe

- Pamiętaj - po zagrywce stajesz się obrońcą
- Dobra zagrywka ułatwia ci obronę i umożliwia kontratak
- Szanuj w ataku piłkę obronioną – to wysiłek twoich partnerów

#### Ćwiczenia globalne

101. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9m. Zagrywka wykonywana jest z prawej bądź lewej strony osi boiska. Po przyjęciu, pierwsza akcja w ataku musi być tak rozgrywana, aby obrona drużyny zagrywającej była przez graczy na połowie boiska, z której wykonano zagrywkę. Może też pierwsza akcja kończyć się kiwnięciem w dowolne miejsce boiska. Punktowana jest każda akcja według przepisów. Gra toczy się do zdobycia 15 punktów ze zmianą stron i zawodników. Możemy premiować punkty zdobyte po obronie np. w zachwianej równowadze (pad, rzut).

**Wiadomości:** • znaczenie zagrywki dla skutecznej obrony w nowoczesnej siatkówce.

### Część końcowa

Wykonywanie zagrywki z różnych odległości od siatki.

**Sprzęt** Piłki, wózki na piłki, podesty, materace.