



7. OBRONA – WYSTAWIENIE – ATAK

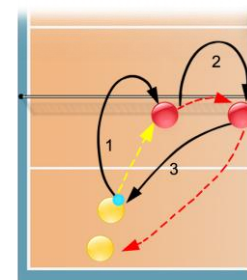
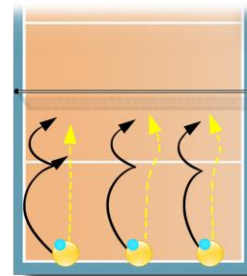
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz oraz rzut siatkarski.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

25. Ćwiczący w pozycji siedzącej na linii końcowej twarzą do siatki, każdy z piłką. W siadzie wykonują odbicie sposobem górnym oburącz 5-6 m przed siebie, płaskim łukiem (nie odbijają piłki powyżej górnej taśmy siatki). Po odbiciu szybko wstają, biegną za piłką i po jednym koźle wykonują odbicie sposobem dolnym oburącz w rzucie siatkarskim nad siebie. Każdy ćwiczący wykonuje zadanie 10 razy.
26. Ustawienie w czwórkach - dwóch w V strefie (pierwszy z piłką), trzeci przy siatce w III strefie, czwarty na linii bocznej w strefie II. Ćwiczący z V strefy dogrywa piłkę sposobem górnym oburącz do strefy III (1) i przebiega za piłką. Ćwiczący z III strefy wystawia piłkę sposobem górnym oburącz do strefy II (2) i przebiega za piłką, ćwiczący ustawiony w II strefie na linii bocznej odgrywa sposobem górnym oburącz do V strefy (3) i też przebiega za piłką, kolejny ćwiczący rozpoczyna zadanie od początku.

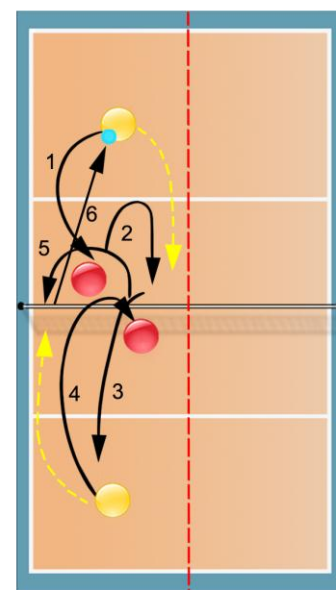


Umiejętności:

- doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym oburącz;
- uderzenie piłki prostą ręką w jak najwyższym punkcie zasięgu.

Ćwiczenia syntetyczne

27. Ćwiczenie w grupach czteroosobowych podzielonych na dwie dwójki. Dwójki po przeciwnych stronach siatki, na boiskach - 9 m długości 4,5 m szerokości, jedna piłka na grupę. W dwójkach - jeden ćwiczący ustawiony 7 m od siatki gotowy do obrony, drugi przy siatce gotowy do wystawy. Ćwiczenie zaczyna jeden z ćwiczących ustawionych ok. 7 m od siatki, dogrywając piłkę z własnego podrzutu sposobem górnym oburącz do wystawiającego ustawionego przy siatce (1). Wystawiający wykonuje wystawę do przodu (2), a ćwiczący, który dogrywał, zbija piłkę do ćwiczącego przygotowanego do obrony po drugiej stronie siatki (3). Ćwiczący, w którego jest atakowana piłka, dogrywa ją sposobem dolnym oburącz do swojego wystawiającego (4), który wystawia do przodu (5). Dogrywający wykonuje zbiórkę w obrońcę po drugiej stronie siatki (6) itd. Po każdym przebieciu piłki na drugą stronę siatki ćwiczący w dwójce zmieniają się miejscami. Zbiórka powinno być kierowane w obrońcę, a siła zbijania jest zmieniana w zależności od umiejętności ćwiczących. Zadaniem jest utrzymanie piłki jak najdłużej w grze.



Słowa kluczowe

- Rzut wykonuj wtedy, gdy nie ma możliwości dojścia do piłki
- Wystawiając do II strefy nieco odchylaj się w tył
- Atakuj obok bloku tam, gdzie nie ma obrońców
- Atakuj w strefę najstabiliej broniącą

Ćwiczenia globalne

28. Gra 6 na 6, wysokość siatki 243 cm, gra do 20 punktów, akcję rozpoczyna trener dorzutem „wolnej” piłki, na zmianę - raz na stronę drużyny A, w następnej akcji na stronę drużyny B. Dodatkowo trener dorzuca drużynie, która wygrała pierwszą akcję, drugą piłkę i gra toczy się do skończenia akcji. W drużynach - zmiany na pozycjach (pierwsza – druga linia) - po czterech zdobytych punktach przez daną drużynę. Gra toczy się do skończenia akcji z założeniem, że wykonujemy przyspieszoną wystawę do stref II lub IV. Za wygranie każdej akcji drużyna zdobywa 1 punkt.

Wiadomości:

- technika odbić w pozycjach o zachwianej równowadze.

Część końcowa

Wykonanie padu przodem z obiciem jednorącz przez podłożenie dłoni na podłożu (imitacja bez piłki).

Sprzęt Piłki siatkowe, kosze na piłki.