

9. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE - ATAK

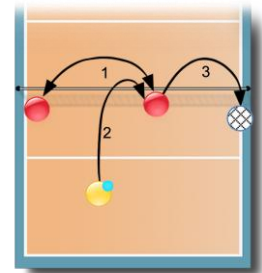
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym obręcz i atak.

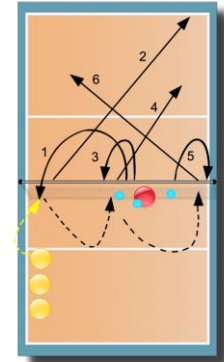
Część główna

Ćwiczenia analityczne

33. Ustawienie w trójkach - jeden z ćwiczących w str. III, drugi naprzeciwko niego na l. bocznej w str. IV, trzeci w str. V z piłką. Ćwiczący ustawieni w str. IV i III odbijają piłkę sposobem górnym obręcz do siebie (1), trzeci ćwiczący pomiędzy odbiciami odgrywa piłkę również sposobem górnym obręcz do ćwiczącego ustawionego w III str. (2), a ten wykonuje odbicie piłki do radaru ustawionego w str. II (3).



34. Ćwiczący ustawieni w rzędzie w str. IV, pierwszy 3 m od siatki, przygotowani do ataku. Jeden z ćwiczących (albo trener) na poz. 0 z piłką, dwie kolejne piłki na parkiecie obok niego z lewej i prawej strony (rys. 11). Ćwiczący (trener) wykonuje trzy kolejne podrzuty piłki do ataku, zaczynając od str. IV (1); pierwszy z rzędu wykonuje zbiecie (2), po ataku przemieszcza się do str. III; drugi podrzut w str. III (3) - ten sam atakujący wykonuje atak ze str. III (4) i przemieszcza się do str. II, gdzie następuje trzeci podrzut piłki (5) i trzeci atak, tym razem w str. II (6). Każdy ćwiczący wykonuje 4-5 serii.

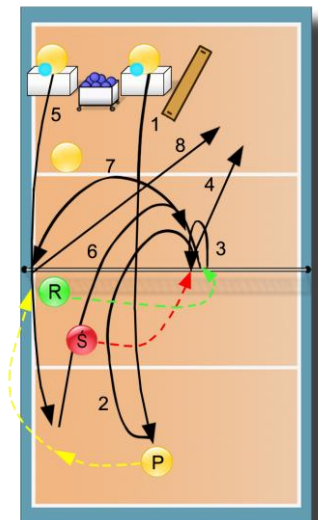


Umiejętności:

- doskonalenie wystawy do strefy IV i II z piłek dokładnie dogranych;
- atak w różnych strefach boiska w drugim i trzecim tempie.

Ćwiczenia syntetyczne

35. Ustawienie jak na rysunku. Z jednej strony: dwóch ćwiczących na podestach w str. VI i I, 7 m od siatki, każdy z piłką; jeden (dwóch) przy wózku z piłkami podaje piłki ćwiczącym na podestach. Z drugiej: R i Ś ustawieni w str. IV; P w str. VI na 7 m od siatki. Ćwiczący ustawiony na podeście w str. VI, wykonuje plasing do przyjmującego w strefie VI po przeciwnej stronie siatki (1). P przyjmuje sposobem dolnym obręcz do str. III (2). W momencie podrzutu piłki do plasingu R przemieszcza się ze str. IV na poz. 0, ustawiając się przodem do IV str. i wystawia w I tempo z przodu dla Ś (3). Ś atakuje w I tempie do str. V lub IV (4). Po ataku ćwiczący ustawiony na podeście w str. I plasuje z własnego podrzutu po prostej do str. V (5). P w momencie podrzutu przemieszcza się w stronę l. bocznej, przyjmuje na poz. 0 (6) do R, który wystawia na lewe skrzydło i P atakuje z IV str. po przekątnej do str. V lub IV (8). Kierunek ataku „wymusza” ustawiona ławeczka (jak na rys.).



Słowa kluczowe

- Przy dokładnym dograniu ustawiaj prawą stopę w wykroku pół stopy przed lewą
- Naskok do ataku wykonuj dopiero, jak zobaczysz piłkę
- Atakuj w ustalone strefy boiska

Ćwiczenia globalne

36. Gra 5 na 5, drużyna składa się z dwóch P, L, R i Ś, set do 25 pkt. Atak tylko w I tempie z pojedynczym blokiem. Jeśli nie możemy wystawić w I tempo, to przebijamy piłkę sposobem górnym lub dolnym obręcz za trzeci metr boiska drużyny przeciwnej. Dodatkowo po skończonej akcji trener dorzuca piłkę na stronę drużyny, która wygrała i ponownie wyprowadzamy atak w I tempie. Za każdą wygraną akcję 1 punkt.

Wiadomości:

- zasady wystawy piłek przyspieszonych do IV i II strefy.

Część końcowa

Obserwacja wystawy do strefy II, ocena ułożenia ciała.

Sprzęt Piłki siatkowe, kosze na piłki, ławeczki.