= DRAFT =

PROIECT PILOT
POARTA CĂTRE PERFORMANŢA ÎN VOLEI

I. Contextul actual:

Performantei voleibalistice îi este caracteristica evoluţia ondulatorie, cu momente de cresteri dar si cu relative stabilizari sau regrese. În complexul variabilelor ce o determină, se interconexează, ierarhizează şi compensează o multitudine de vectori strategici ce ţin de personalitatea, nivelul aptitudinal şi atitudinal al sportivilor, de oportunităţile în plan tehnic (valoarea metodologiilor, cercetarii stiintifice, pregătirea profesională a specialiştilor, etc.), de nivelul suportului organizatoric şi material (campionate şi calendar, baze, inventar, alimentaţie, susţinere, refacere, motivaţie, etc).

În tentativa dobândirii supremaţiilor, s-au dovedit eficiente strategiile care s-au axat pe linia unei selectii de exceptie, psiho-somato-motrice a jucătorilor, pe realizarea unei pregatiri la cote calitative şi cantitative maximizate, optiuni consistent sustinute de oportunitatile in plan conceptional si managerial (organizatoric, tehnico-material si socio-motivational).

II. Scopul proiectului:

Acest proiect pilot se adresează sportivilor de la nivelul de speranţe şi are ca scop angrenarea unui număr cât mai mare de sportivi din Bucureşti cu aptitudini crescute în practicarea jocului de volei, care să ducă la realizarea unui volum crescut de lucru, la un nivel de pregătire superior şi la uniformizarea instruirii la acest palier de vârstă.

III. Obiective:

- Realizarea unei instruiri corecte a sportivilor, ştiințifice, la nivelul acestui eşalon valoric.
- Uniformizarea instruirii la acest palier de vârstă, pentru a nu exista decalaje în pregătire.
- Creşterea numărului de ore de pregătire, la acelaşi palier de valoare al sportivilor.

IV. Durata proiectului: ***2016 – 2017***

V. Grupul ţintă:

Proiectul se adresează:

- Sportivilor de la eşalonul de SPERANŢE reprezentativi din Bucureşti şi care se încadrează în criteriile specifice al unui jucător de LOT NAŢIONAL.

VI. Rezultate preconizate:

- Realizarea unei selecţii adecvate din rândul sportivilor, pentru lotul naţional.
- Creşterea nivelului tehnic al sportivilor
- Asigurarea unor generații valoroase de sportivi pentru ciclurile olimpice 2024.

PROIECT PILOT
PERFORMANŢĂ ÎN VOLEI

CAPITOLUL I –SCOP

Acest proiect se adresează sportivilor de la nivelul de speranţe şi are ca scop angrenarea unui număr cât mai mare de sportivi din Bucureşti cu aptitudini crescute în practicarea jocului de volei, care să ducă la realizarea unui volum crescut de lucru, la un nivel de pregătire superior şi la uniformizarea instruirii la acest palier de vârstă.

CAPITOLUL II – ORGANIZARE

Acest PROIECT PILOT se adresează sportivilor din Bucureşti, de la eşalonul de instruire - SPERANŢE şi este coordonat de către F.R.Volei cu sprijinul Asociaţiei Municipale de Volei Bucureşti

Pregătirea se desfăşoara în sala Scolii Generale 194 din Bucureşti, timp de 3/4 zile (Joi – Duminică), o data pe lună.

Antrenorii care vor lucra în acest proiect sunt selectaţi de C.C.Antrenori în urma unei mese rotunde şi validaţi de C.D. al FRVolei şi vor conduce antrenamentele prin rotație.

Înălţimea fileului este de **2,24m** pentru fete şi **2,43m** pentru băieţi.

CAPITOLUL III – DATELE DE DESFĂŞURARE

Pregătirea se realizează începând cu luna februarie şi se finalizează cu jocuri de verificare între sportivii cuprinşi în proiect.

CAPITOLUL IV – CONDIŢII DE PARTICIPARE

În campionatul de speranţe, ediţia 2016-2017, echipele participante au dreptul să folosească jucători astfel:

- **la feminin jucători născuţi 2003-2004 şi mai tineri**
- **la masculin jucători născuţi 2002-2003 şi mai tineri**

Participarea jucătorilor se face prin însciere pe un tabel al FRVolei. Fiecare echipă din Bucureşti va desemna copii, care sunt REPREZENTATIVI şi care se încadrează în criteriile specifice al unui jucător de LOT NAŢIONAL.

Pregătirea se realizează în concordanţă cu nivelul de instruire al vârstei şi cu regulamentul de participare la competiţiile internaţionale ale vârstei.

În cadrul eşalonării acţiunilor s-a urmărit evidenţierea priorităţilor pe linia acţiunilor de bază (notate cu B) şi a ponderii de importanţă, majoră (5), medie (3) şi mica (1) în cadrul fiecărui model. Acţiunile secundare (folosite mai puţin pe cupluri pe linii) sunt notate cu S şi însoţite de asemenea de indicele ponderii lor.

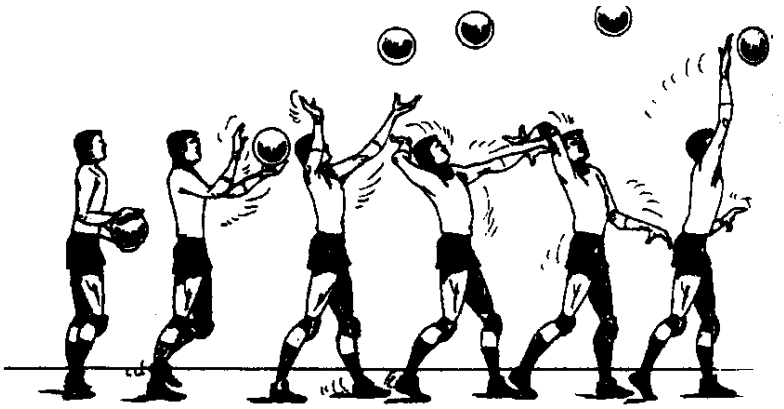
Acțiuni de joc	Structura 1 de joc				Structura 2 de joc				Structura de joc (S1 + S2)								Secvențe / Consolidare	
	S	PS	R	A	B	PA	RPA	A	S	PS	R	A	B	PA	RPA	A	Aspect dominant	Condiții apropiate de joc
Serviciul de sus din față planat	B5																x	x
Preluare - din servici de jos cu consolidarea fandării și lovirii - de sus, cu 2 mâini (la serviciul cu intensitate mică, medie)		B5 B3															x	 x
Ridicarea: - înaltă și medie înainte/peste cap; - scurtă (înainte, peste cap) și semi-întinsă; - din săritură cu 1-2 mâini (preluare precisă)			B5 S3 B3				B3 S3 B3				S3 S1						X X X	X

Lovitura de atac: - pe directia elanului (procedeu drept); - pe alta directie (procedeu intors; - minge venită de la adversar				B5 B3 B1				B5 B3 S3				B5 B3 S1					X X X	X X
Blocaj: - individual la atac din ridicare înaltă -la atac din ridicare scurtă şi întinsă -individual la zonă					B5 B1 S3								B3 B1 S3				X X	X X
Preluarea din atac: -de sus cu două mâini la atac uşor-mediu -de jos cu două mâini, cu fandare -cu amortizarea atacului puternic prin coborârea centrului de greutate						B3 B3 B3								B3 B3 B3				X X X

ORIENTAREA INSTRUIRII

SERVICIUL DE SUS DIN FAŢĂ

Serviciul de sus din faţă este foarte utilizat atât de jucătorii începători cât şi de cei avansaţi. Accentul cade pe traiectoria care se imprimă mingii, şi care trebuie să fie cât mai schimbătoare şi să pună în dificultate pe cei care execută preluarea.



Mingea se loveşte cu podul palmei, astfel articulaţia pumnului să fie blocată în extensie pe tot parcursul execuţiei. Printr-o lovire scurtă într-un punct situat cât mai aproape de axul median al mingii, se imprimă un zbor planat cu o traiectorie oscilantă, greu previzibilă datorită faptului că în faţa mingii există un strat de aer pe care aceasta îl ocoleşte neregulat, în toate direcţiile. ***Aspect dominant* – blocarea articulaţiei pumnului şi punctul de lovire pe minge situat sub linia mediană**

Învăţarea serviciului de sus cu accent pe consolidarea blocării articulaţiei pumnului şi a lovirii mingii sub linia mediană.

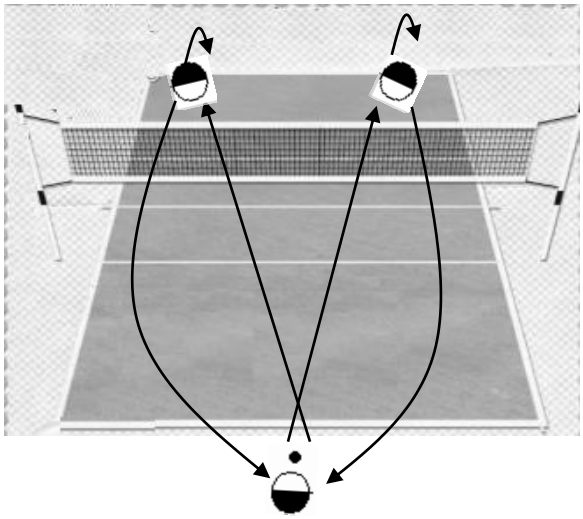
- Pe perechi, serviciu de sus spre perete de la 9 m distanţă şi recepţionarea acesteia e către partener prin preluare de control şi prindere, executat alternativ.

Indicaţii metodice:

- Se execută serii de câte 10-12 acţiuni consecutive de către fiecare dintre parteneri, de la 9 m de perete;
- Preluarea de control a serviciului executat de partener, solicită componente implicate în preluarea serviciului.

- Serviciu efectuat peste fileu, cu accent pe blocarea articulaţiei pumnului; se realizează pe perechi.

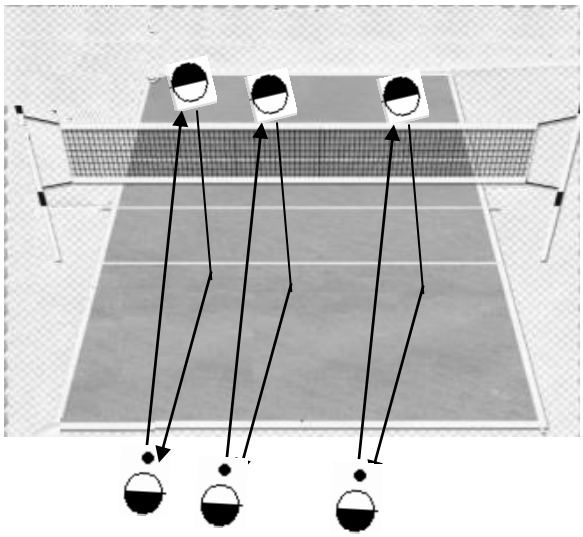
- Serviciu din dreptul Z_6, spre jumătatea dreaptă a terenului advers şi apoi spre partea stângă, unde se află doi jucători în preluare, care după preluarea de control, transmit mingea la servici.



- Se realizează serviciul de sus cu accent pe blocarea articulaţiei pumnului şi punct de lovire, pe perechi, de-o parte şi de alta a fileului;

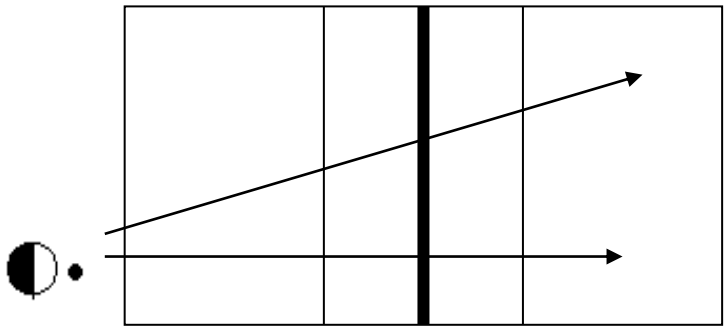
Indicaţii metodice:

- Serviciu către partener, iar acesta aruncă a doua minge cu pământul către cel de la servici, după care o prinde prima minge din servici;
- După 10 execuţii se schimbă rolurile.

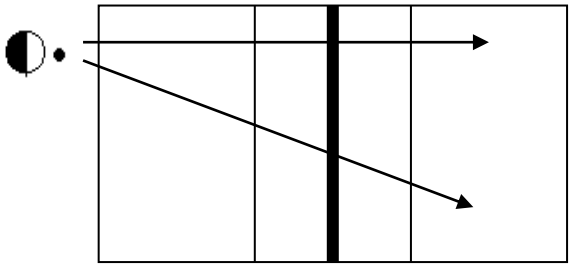


Învăţarea serviciului de sus cu accent pe consolidarea blocării articulaţiei pumnului şi a lovirii mingii sub linia mediană.

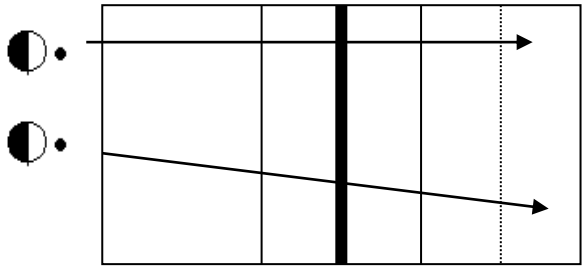
- Serviciu din dreptul Z_1 spre Z_5 adversă şi apoi spre Z_1 a terenului advers;



- Serviciu din dreptul Z_5 spre Z_5 adversă şi apoi spre Z_1 a terenului advers (fig. 9);

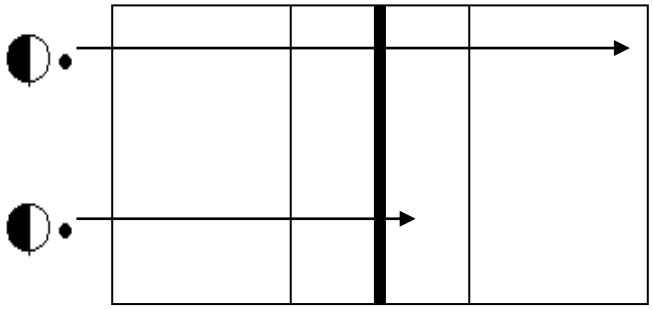


- Se execută serviciu în ultima treime a terenului advers .



- Pe perechi, un jucător se poziţionează într-o zonă din terenul advers, iar celălalt execută serviciu, căutând să-l lovească;
- Se execută serviciu scurt, cât mai aproape de fileu în terenul advers;

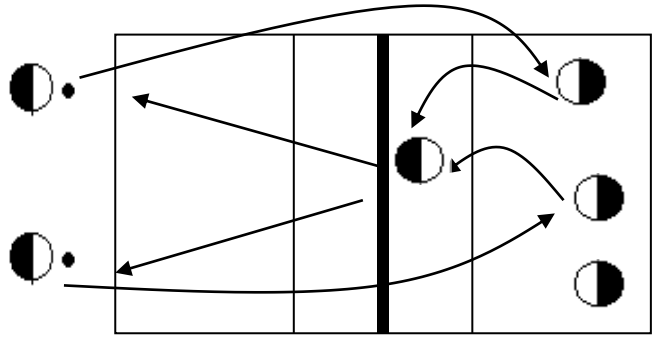
- Idem, dar cu serviciu cât mai aproape de linia de fund a terenului advers.



- Serviciu de sus din Z1 şi Z5 efectuat alternativ şi aleator spre jucători plasaţi pe cele trei culoare ale terenului advers care efectuează preluarea de sus a serviciului spre un jucător poziţionat la fileu între Z2 şi Z3.

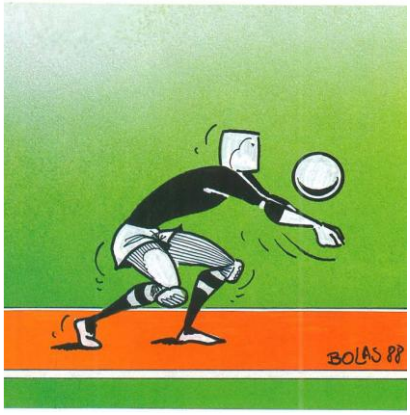
Indicaţii metodice:

- Fiecare jucător de la serviciu execută câte 10 acţiuni, după care se efectuează o rotaţie, fiind parcurse succesiv toate zonele de contact cu mingea;
- În derularea exerciţiului sunt folosite 3 mingi, 2 la serviciu, iar a treia la jucătorul de la fileu. După execuţia serviciului, jucătorul de la fileu transmite mingea spre cel care a efectuat serviciul, deci care a rămas fără minge.



PRELUAREA

Preluarea din serviciu este o acţiune individuală, prin care un jucător intră în contact cu mingea venită din serviciul adversarului, printr-o lovire de jos cu antebraţele, cu scopul de a o transmite către ridicătorul propriu.



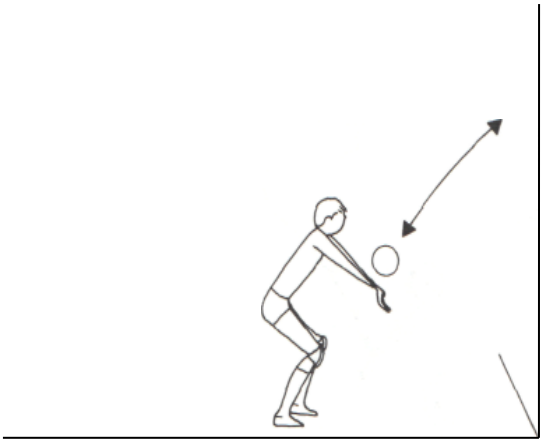
Mecanismul de bază al preluării din serviciu are următoarele componente: poziţia iniţială, execuţia propriu-zisă şi poziţia finală, *iar* ***aspectul dominant*** **este contactul prelungit cu mingea la nivelul manşetei**.

Un rol importartant îl reprezintă poziţia picioarelor cu bază de susţinere mai mare şi sprijin pe pe ambele tălpi, inclusiv în poziţia finală, anticiparea, fandarea, deplasarea oprirea în fandare.

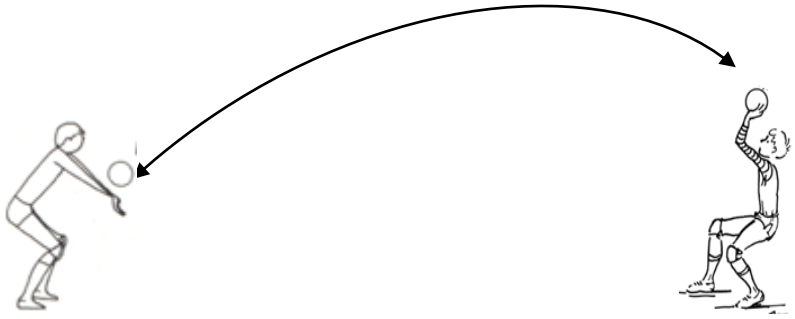
La începători, predomină preluarea de sus şi preluarea de jos cu ridicarea centrului de greutate. Un lucru foarte important constă în deplasarea premergătoare, anticipare, fandare simplă şi dublă, deplasare, oprire, fandare şi încadrarea în concepţia tactică a echipei.

Învăţarea preluării cu accent pe fandare, pendulare şi lovire la nivelul manşetei

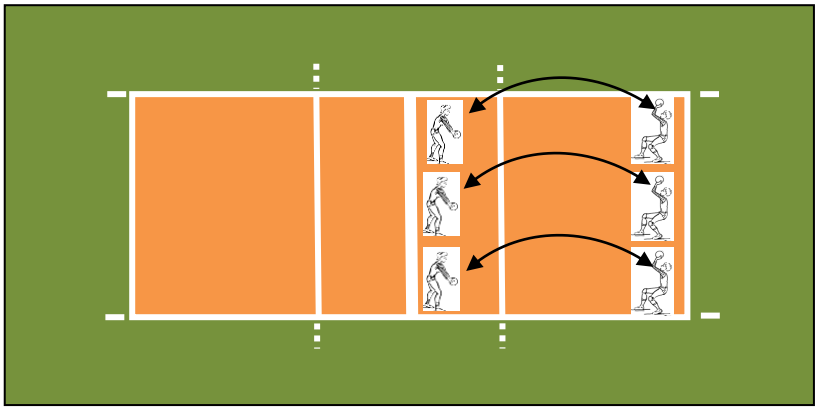
- La perete se execută preluare către perete, cu antebraţele, palmele înlănţuite. Pozitia de execuţie trebuie să fie joasă, iar braţele ferme, întărite la contactul cu mingea. Accent pe schimbarea piciorului, care fandează şi lovire cu manşetele, 15-20 preluări.



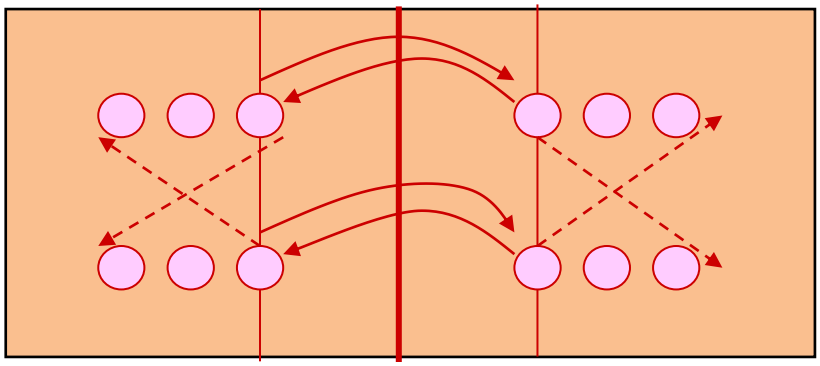
- Pe perechi, paralel cu fileul, unul din executanţi realizează preluare cu două mâini de jos, iar celălalt retransmite mingea printr-o pasă cu două mâini de deasupra capului;



- Pe perechi, jucătorii sunt aşezaţi perpendicular pe fileu, jucătorul de la plasă oferă mingea colegului, care execută preluare cu două mâini de jos. După 10 - 12 execuţii se schimbă locurile. Accent pe traiectoria înaltă a preluării.



- Suveică dublă peste fileu cu trecere la coada şirului alăturat. Se execută de o parte a fileului preluare cu două mâini de jos şi de partea cealaltă pasă cu două mâini de sus, 5-7 minute.

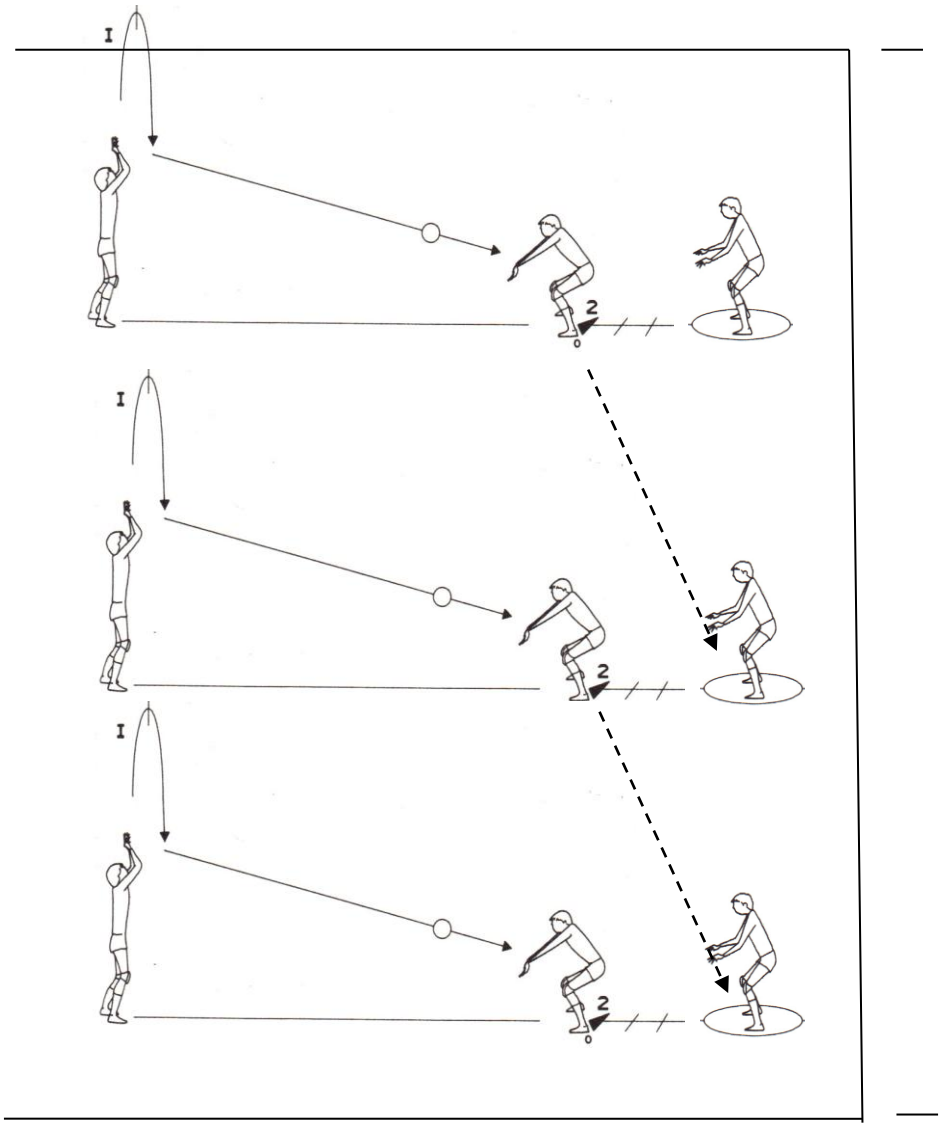


Indicaţii metodice:

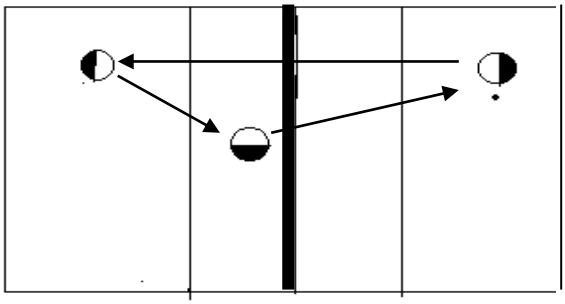
- se aşteaptă mingea în poziţie joasă la preluare;
- se loveşte cu „manşeta”;

Exersarea/repetarea preluării în condiţii apropiate de joc

- Trei jucători aflaţi la fileu în zonele 2, 3, 4 cu mingi fiecare, iar alţi trei jucători se află în coloană în zona 1. Jucătorii din linia a II-a se deplasează din zona 1 către zonele 6 şi 5, unde execută preluare din atac din fiecare zonă;



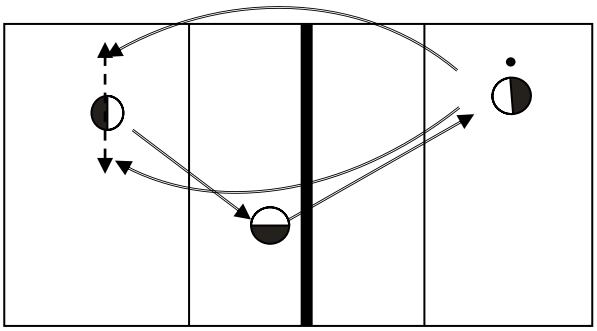
- Câte trei, un jucător este aşezat la preluare, unul la serviciu, iar al treilea stă la fileu uşor lateral. Se execută serviciu, apoi preluare către cel de la fileu. Acesta prinde mingea şi o transmite înapoi la serviciu;



Indicaţii metodice:

- se loveşte cu „manşeta” la un serviciu cu o intensitate mai mare și cu două mâini de sus la un servici cu o intensitate medie sau scăzută;

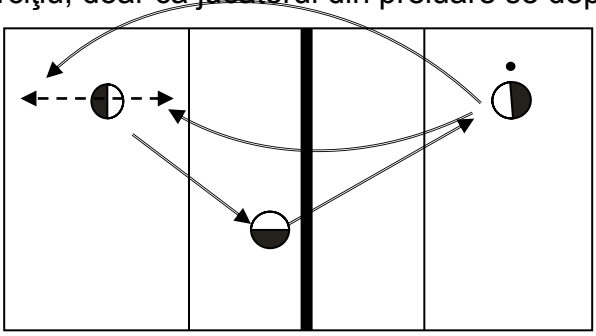
- Acelaşi exerciţiu, doar că jucătorul din preluare se deplasează lateral, stînga – dreapta.



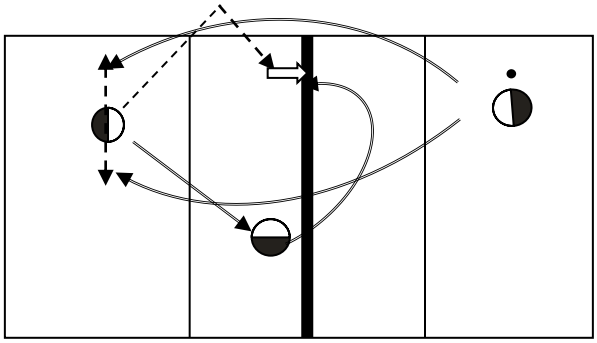
Indicaţii metodice:

- se loveşte cu „manşeta” la un serviciu cu o intensitate mai mare și cu două mâini de sus la un servici cu o intensitate medie sau scăzută;

- Acelaşi exerciţiu, doar că jucătorul din preluare se deplasează înainte – înapoi.



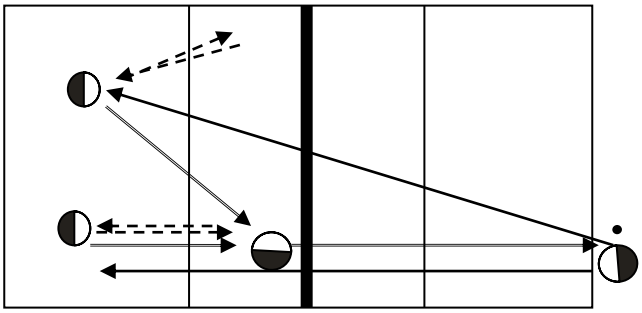
- Se execută preluare din serviciu la inceput din minge oferită (intervenție de sus), apoi treptat din spatele liniei de fund (intervenție de jos);



Varianta 1 - preluare către jucătorul de la fileu, acesta efectuează ridicare, urmat de desprindere şi plasarea mingii peste fileu, de către jucătorul din preluare, după 8-10 execuţii se schimbă locurile.

Varianta 2 - lovitura de atac controlat după preluarea din serviciu, după 8-10 execuţii se schimbă locurile.

- Preluare din servici, alternativ de sus sau de jos, urmată de dublarea atacului şi retragere în dispozitiv.



RIDICAREA

Ridicarea se reglează în raport cu zona de atac şi cu fileul, fiind necesară încadrarea ei în coordonate specifice desprinse din joc. Numai în acest mod putem forma deprinderi specifice jocului şi utile, cu care jucătorii pot opera în joc şi în condiţii de eficienţă.

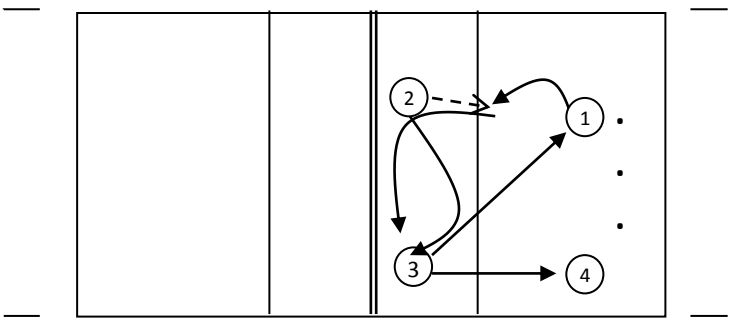
Trebuie precizat faptul că numai exerciţiile organizate în teren, în care ridicarea se efectuează spre zonele de atac conform modelului de joc la care se raportează, se adresează acţiunii de ridicare.

Învăţarea ridicării cu accent pe consolidarea orientării precise a mingii.

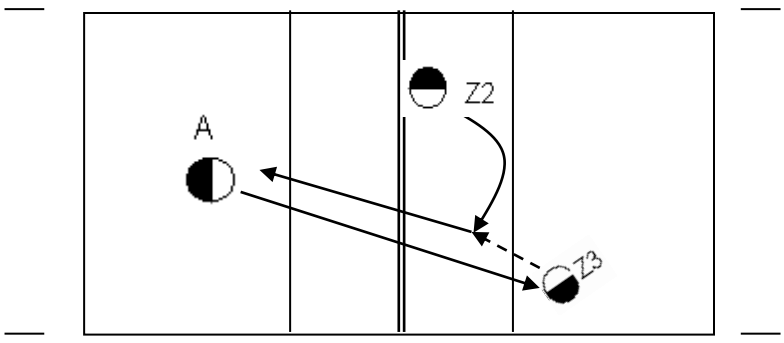
- Ridicare din Z3 spre Z4 din mingi oferite alternativ pe coordonate diferite din Z5 şi Z6 de doi coechipieri, tip *bandă rulantă.*

Indicaţii metodice:

- Se execută serii de 15-20 de ridicări consecutive cu accent pe constanţă;
- În joc sunt permanent 3 minigi, două la cei care oferă mingile, iar a treia la jucătorul din Z3 de la fileu. În momentul în care unul dintre jucători oferă mingea spre ridicător, cel din Z3 îi transmite mingea sa şi urmează să recepţioneze ridicarea. De fiecare dată cel din Z3 transmite mingea celui care a oferit-o ridicătorului;
- În spatele jucătorilor din Z4 şi Z1 mai sunt câteva mingi care pot fi folosite pentru asigurarea continuităţii;
- Ridicătorul este solicitat pe coordonate variate. Mingea nu se oferă de fiecare dată foarte precis astfel încât acesta să fie obligat să se deplaseze spre minge şi să adapteze ridicarea în raport cu zona de acţionare.



- Ridicare din zona 2 spre zona 3, cu intervenţie numai de sus: jucătorul A trimite peste plasa din a doua intervenţie, jucătorul Z3 preia spre jucătorul Z2 care ridică cu traiectorie medie (înaltă) care să cadă pe elanul oblic spre plasa al trăgătorului Z3, care o trimite spre A

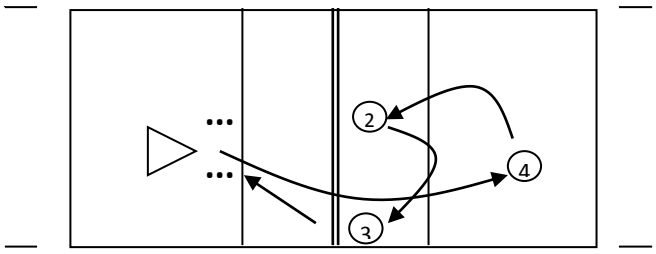


Exersarea/repetarea ridicării în condiţii apropiate de joc.

- Ridicare din Z2 spre Z3 după preluarea serviciului de jos în Z4.

Indicaţii metodice:

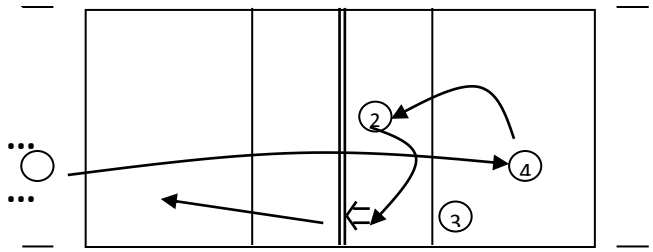
- Se execută serii de 15 ridicări consecutive cu accent pe constanţă în orientarea mingii, după care se efectuează o rotaţie, fiecare ajungând şi în postura de ridicător;
- Serviciul se efectuează de la cca 9 m de fileu, încadrând exersarea în regulamentul jocului.



- Acelaşi exerciţiu dar cu ridicare după preluarea serviciului de sus.

Indicaţii metodice:

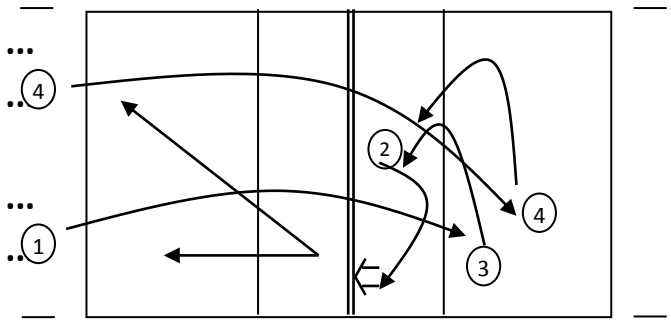
- Se execută pe aceleaşi coordonate prezente în exerciţiul anterior.



- Ridicare din Z2 spre Z3 după preluarea serviciului de sus efectuat alternativ din Z1 şi Z4 în Z3 şi Z4.

Indicaţii metodice:

- Se execută pe aceleaşi coordonate prezente în exerciţiul anterior;
- Se alternează zona de efectuare a serviciului modificând condiţiile de intrare în posesia mingii, aspect ce obligă la adaptarea ridicării;
- Atacul se efectuează plasat cu o mână sau două spre jucătorul care a servit, pentru a asigura continuitatea în exersare.



LOVITURA DE ATAC

Lovitura de atac constă în trimiterea mingii peste fileu din săritură, în terenul advers, prin lovirea mingii cu o mână, astfel încât contactul cu mingea să se realizeze deasupra nivelului benzii superioare a fileului.

Ea reprezintă concretizarea efortului întregii echipe în faza de atac şi are ca scop câştigarea punctului pentru echipa proprie.

Lovitura de atac depinde de mai mulţi factori cum ar fi ridicarea, dar nu procedeul în sine ci traiectoria imprimată mingii de ridicător în cazul unor combinaţii (înaltă, întinsă, scurtă, în urcare etc.), blocajul advers, scorul, distanţa faţa de fileu etc. Toţi aceşti factori cer anumite calităţi unui trăgător, cum ar fi: calităţi motrice deosebite (viteză de reacţie şi de execuţie, forţă – viteză, îndemânare, coordonare), stăpânirea tuturor procedeelor tehnice de atac, vedere periferică, acuitate vizuală, stăpânirea emoţiilor, capacitate de analiză şi decizie rapidă.

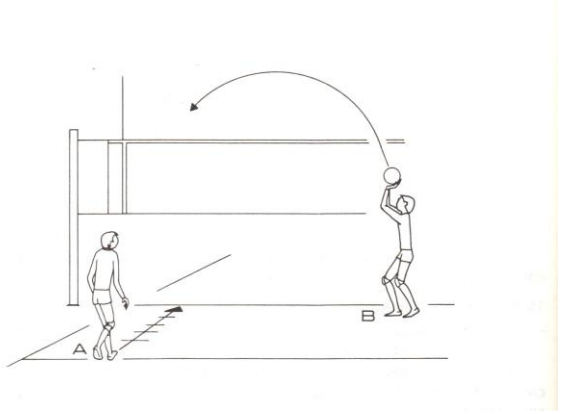
Mecanismul de bază are mai multe componente specifice loviturii de atac şi anume: elanul, bătaia, săritura, lovirea mingii, aterizarea şi intrarea într-o nouă acţiune, iar ***aspectul dominant*** **este ultimul pas al elanului şi punctul înalt de lovire**.



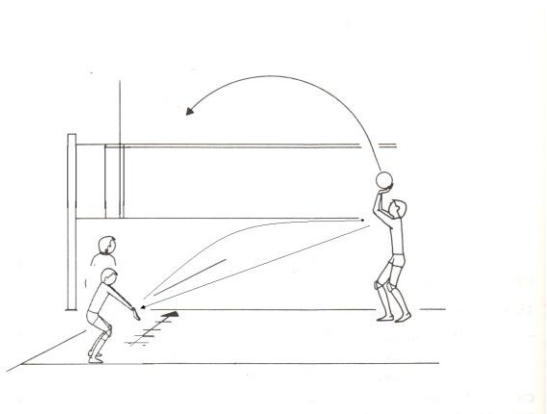
Pentru o săritură foarte bună, înaltă, coordonată, jucătorul trebuie să aibe o poziţie a corpului echilibrată, verticală. Dacă trunchiul se apleacă spre înainte sau este în extensie, desprinderea în săritură nu este înaltă. Poziţiile corecte ale corpului sunt in prezentarea de mai jos. O săritură foarte bună are nevoie de forţă/putere musculară şi coordonare a segmentelor.

Exersarea/repetarea loviturii de atac în condiţii apropiate de joc

- Fiecare jucător execută o pasă la jucătorul din Z3, care va executa o ridicare în Z4 pentru lovitură de atac. După un număr de repetări, se repetă exerciţiul cu lovitura de atac din Z2.



- Lovitura de atac, precedată de o preluare din atac uşor realizat de jucătorul din Z3.

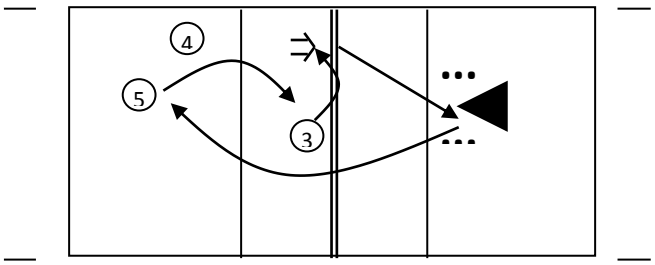


- Lovitură de atac, din Z4 cu ridicare din Z3 precedată de preluare din serviciu de la distanţă mică efectuată de către jucătorul din Z5

Indicaţii metodice:

- Se vor executa serii de 8 - 10 atacuri consecutive;
- În cazul în care apar dereglări datorate unor execuţii imprecise, se reia exersarea până sunt realizate acţiunile propuse;

- Mingea va fi atacată precis spre cel care a pus mingea în joc astfel încât să fie organizat un circuit închis la drumul mingii care asigură continuitatea în exersare. Acest aspect, asociat cu un număr mai mare de repetări contribuie la continuarea procesului de consolidare a deprinderii în condiţii apropiate de joc;
- Cel care pune mingea în joc va avea în apropierea sa mai multe mingi prin care se poate relua rapid exersarea în cazul în care atacul este imprecis.

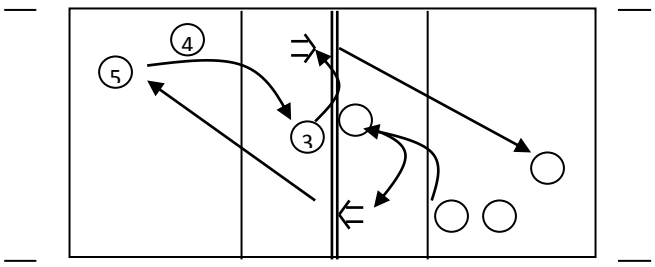


- Acelaşi exerciţiu, dar cu serviciu de la linia de fund a terenului.

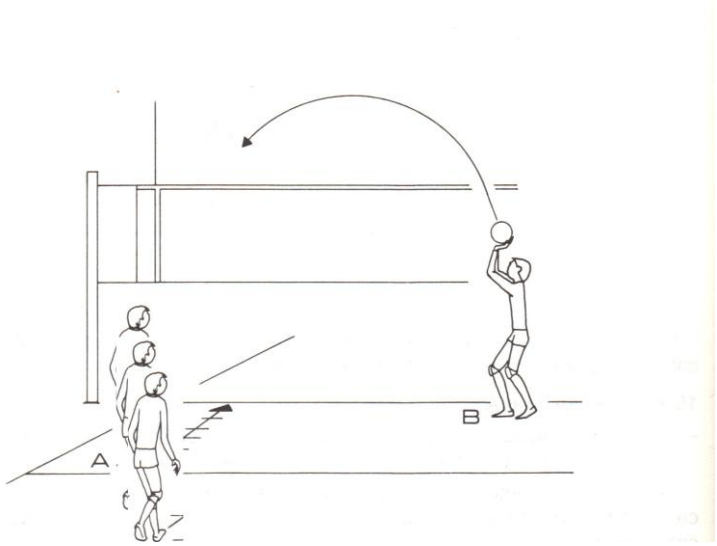
- Atac din Z4 către Z5 din terenul advers, urmat de preluare spre Z2/3, de unde se realizează ridicare către Z4, urmat de lovitură de atac

Indicaţii metodice:

- Se organizează un şir care atacă din Z4 spre Z5 din ridicare din Z3;
- După execuţia atacului se deplasează în Z5 unde va recepţiona mingile atacate de adversar, iar apoi se reaşează la coada şirului.



- Se execută serii de 3-5 lovituri de atac, cu accent pe ultimul pas lung, săritură şi retragere rapidă.



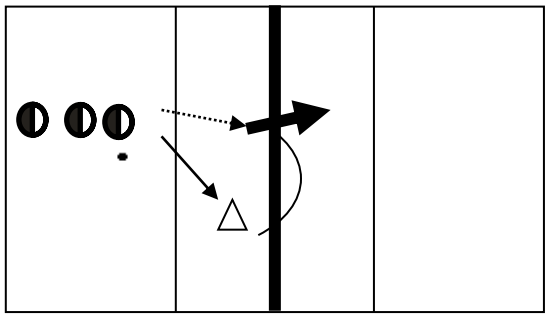
- Joc bilateral cu temă: lovitura de atac.

Indicaţii metodice:

- Stimularea jucătorilor să aplice tema în timpul jocului se realizează prin acordarea unor puncte suplimentare în cazul în care jocul se întrerupe ca urmare a finalizării prin atac. În aceste condiţii la finalizare prin atac se acordă 2 puncte.

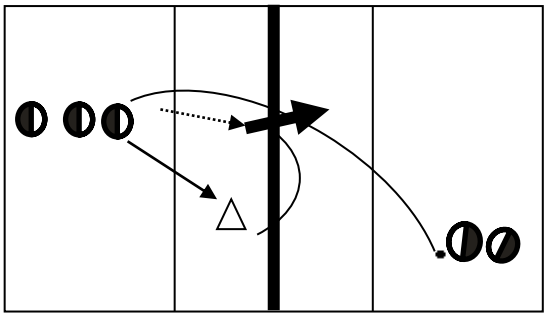
- Se execută lovitură de atac întors din Z_3 din minge uşor aruncată de profesor,

- Idem, dar cu lovitură de atac dintr-o ridicare cu traiectorie medie;



- Idem, dar pasarea către ridicător o face alt jucător.

- Lovitură de atac întors, din Z3 cu ridicare din Z2 precedată de preluare din serviciu de la distanţă mică efectuată de către jucătorul din Z5

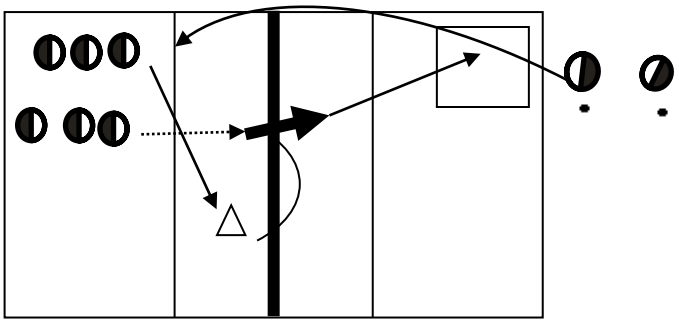


Indicaţii metodice:

- Se organizează un şir care atacă din Z3 spre Z1.
- După fiecare actiune de atac se recuperează mingera și se trece la coada șirului din Z5.

- Idem, dar cu serviciu de la distanță.

- Două șiruri, unul în Z5, iar altul în Z3 și ridicătorul în Z2. Se efectuează preluare din servici din Z5 către Z2, urmat de atac întors către Z1.



- Trecerea mingii peste fileu, din mingea venită de la adversar, cu două mâini de sus din săritură.



- Trecerea mingii peste fileu, din mingea venită de la adversar, cu o mână de sus din săritură.

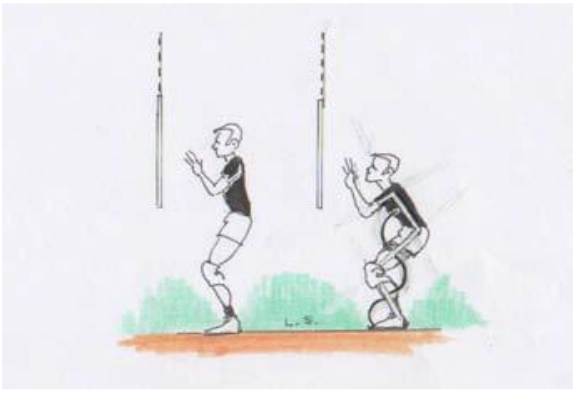


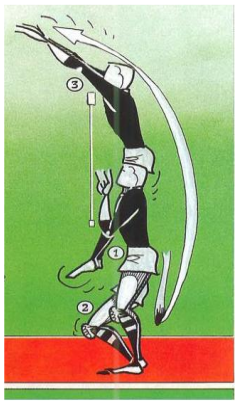
- Idem și cu lovitură de atac.

BLOCAJ

Blocajul este acţiunea de interceptare a mingii care vine de la adversar, efectuată de jucătorii aflaţi aproape de fileu, depăşind marginea superioară a fileului.(Reg. FIVB)

Este o acţiune prin care un jucător sau mai mulţi din linia I ai echipei din apărare, încearcă prin interpunerea palmelor peste nivelul superior al fileului, între minge şi terenul propriu, să respingă mingea înapoi venită dintr-o lovitură de atac sau să o reţină în terenul propriu.





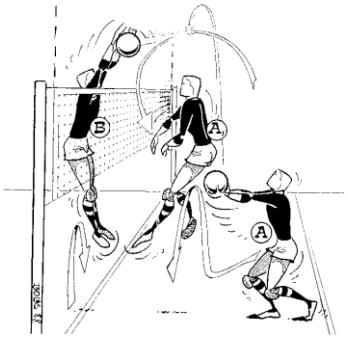
Elementele esenţiale ale blocajului:

- blocaj cât mai agresiv şi omogen;
- degete rigide şi depărtate;

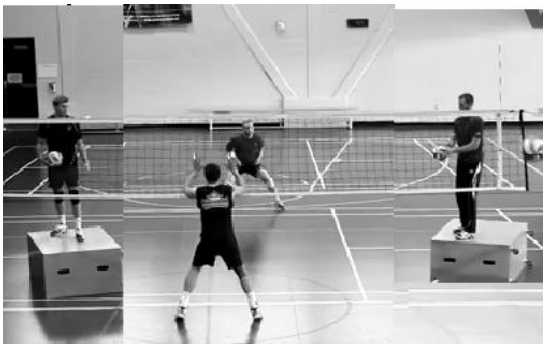
Instruirea va începe cu explicarea şi demonstrarea acţiunii de blocaj, cu evidenţierea ***aspectelor dominante*** **din componenta tehnică a acţiunii şi anume *poziţia braţelor în momentul iniţial, apropierea antebraţelor şi acţiunea agresivă a palmelor asupra mingii*.**

Învăţarea blocajului cu accent pe consolidarea poziţiei palmelor în momentul iniţial, apropierii antebraţelor şi a acţiunii palmelor asupra mingii.

- Pe perechi, de-o parte şi de alta a fileului, un jucător execută autoaruncare (self-atac) deasupra fileului, urmată de o împingere a mingii în blocajul colegului.

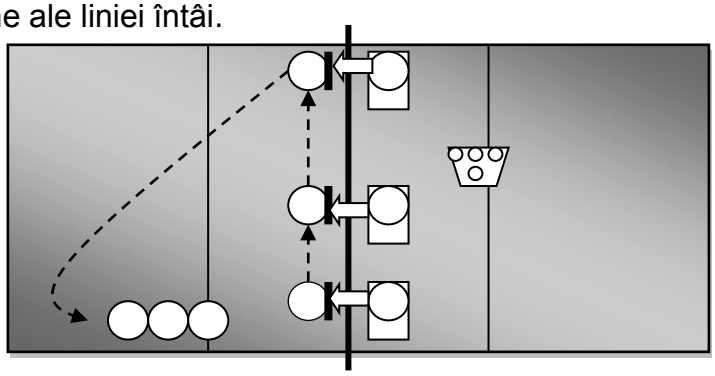


- Blocaj la minge care apare şi este împinsă în blocaj, executat succesiv, prin deplasare laterală cu pas adăugat.



- Blocaj alternativ, de două ori, la om minge care apare deasupra fileului si apoi o minge împinsă în blocaj.

- Blocaj succesiv cu deplasare spre stânga la mingi împinse de către coechipieri poziţionaţi pe câte un scaun sau o bancă de gimmastică în terenul advers, în cele trei zone ale liniei întâi.



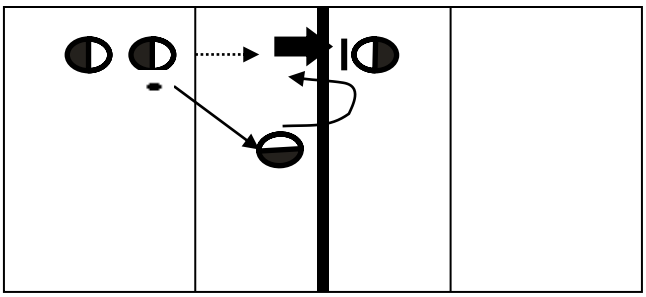
Exersarea/repetarea blocajului în condiţii apropiate de joc

- Blocaj de pe loc, dintr-o minge care vine din spatele jucătorului de la blocaj.

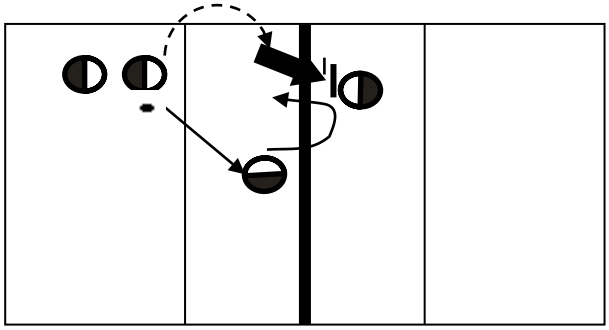


- Idem cu deplasare laterală pentru blocaj succesiv la atac din zonele 2, 3 şi 4.

- Se execută blocaj la zonă din lovitură de atac, efectuat pe culoar. Trebuie să se facă precizarea clară a direcţiei de atac, pentru ca jucătorul de la blocaj să fie atent pe execuţia corectă.



- Idem la atac pe diagonală;



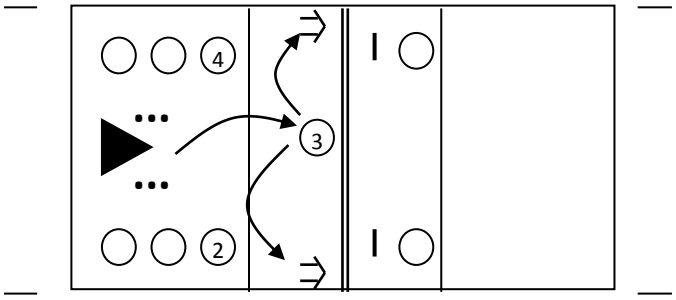
- Blocaj la lovitura de atac din zona 4, fără precizarea direcţiei de atac, cu accent pe acţiunea agresivă a palmelor pe minge.

- Idem cu atac din zona 2 și apoi 3;

- Blocaj la atac aleator din Z4 şi Z2 cu ridicare din Z3, din minge oferită din Z6.

Indicaţii metodice:

- Se execută serii de câte 10 acţiuni consecutive cumulate de către fiecare jucător de la blocaj;
- Zona de atac este hotărâtă de ridicător, astfel încât ambii jucători de la blocaj trebuie să fie atenţi şi pregătiţi pentru a declanşa acţiunea;
- Se va pune accent pe coordonarea momentului de declanşare a blocajului în funcţie de coordonatele ridicării.



- Joc bilateral cu temă „*blocaj individual la corespondent*”.

Indicaţii metodice:

- Stimularea jucătorilor să aplice tema în timpul jocului se realizează prin acordarea a 2 puncte în cazul în care jocul se întrerupe ca urmare a acţiunii blocajului.

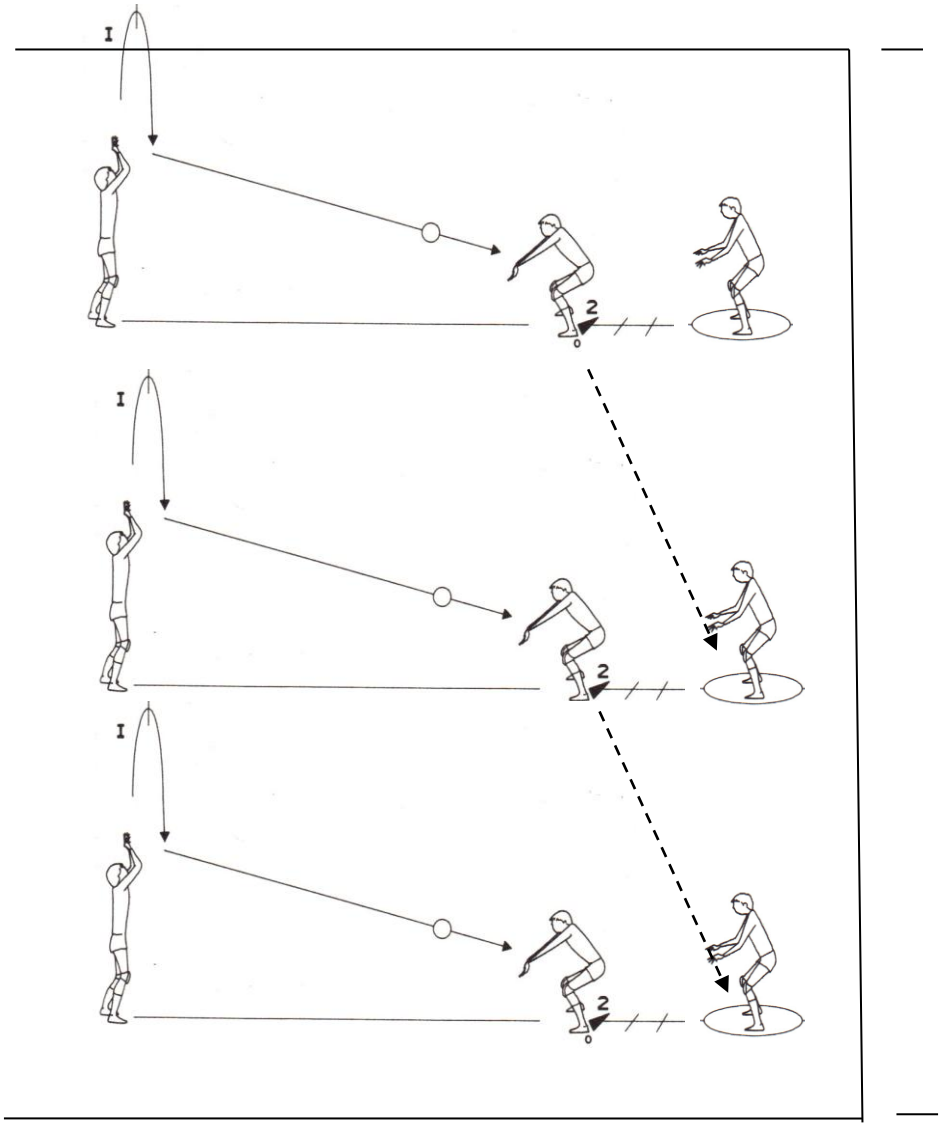
- Blocaj la atac Z3 cu ridicare din Z2, din minge oferită din Z5;

- Blocaj la atac aleator din Z4 şi Z3 cu ridicare din Z2, din minge oferită din Z6;

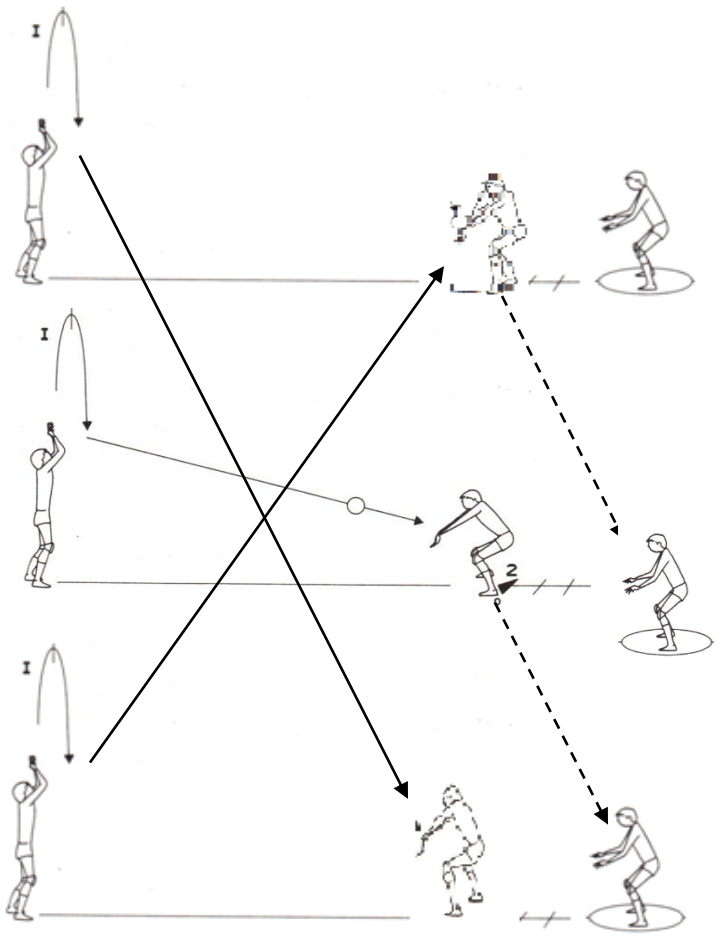
PRELUAREA DIN ATAC

Exersarea/repetarea preluării în condiţii apropiate de joc

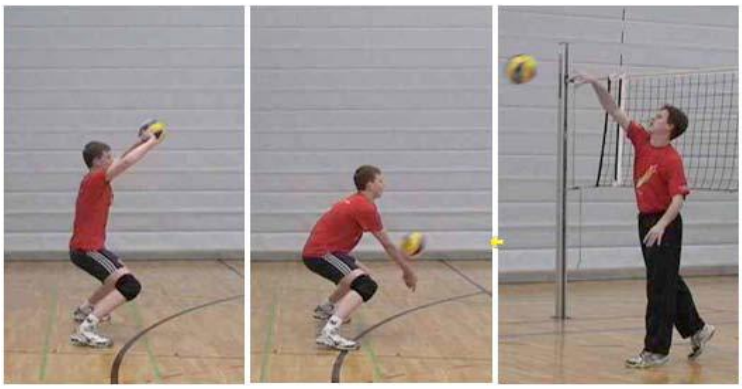
- Trei jucători aflaţi la fileu în zonele 2, 3, 4 cu mingi fiecare, iar alţi trei jucători se află în coloană în zona 1. Jucătorii din linia a II-a se deplasează din zona 1 către zonele 6 şi 5, unde execută preluare din atac din fiecare zonă;



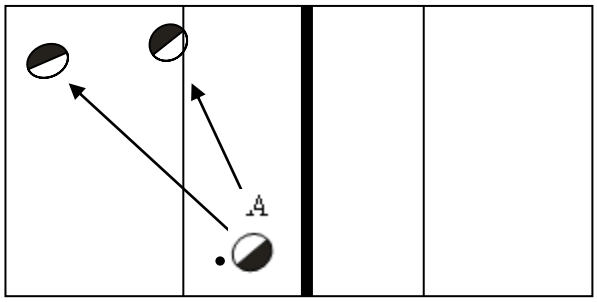
- Acelaşi exerciţiu, dar preluarea se realizează astfel, din Z1 se face preluare din atacul efectuat din Z4, din Z6 se face preluarea din atacul realizat din Z3 şi din Z5 se realizează preluare din atacul din Z2.;



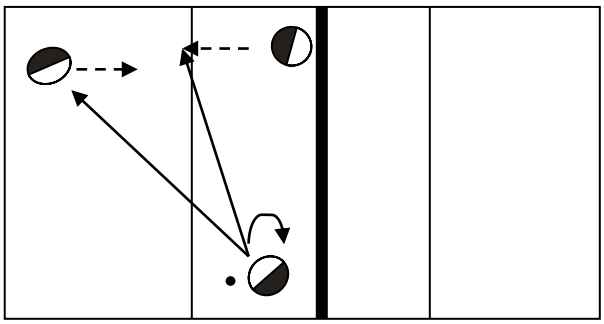
- Pe perechi, aşezaţi perpendicular pe fileu. Jucătorul A de la fileu execută lovitură de atac de pe picioare, către jucătorul B aflat pe linia de fund a terenului, care execută preluarea din atac cu două mâini de sus sau de jos; Jucătorul A prinde mingea din preluare şi din autoaruncare atacă; după 10-12 execuţii se schimbă rolurile.



- Preluare cu apărarea diagonalei lungi şi scurte de către 2 jucători: jucătorul A atacă din autoaruncare pe diagonalele lungi şi scurte, jucătorii din zonele 4 şi 5 efectuează deplasare laterală, intervenţie la minge şi revin în dispozitiv;



- Idem, cu schimbarea zonelor de către jucători; solicitări mai multe din partea jucătorului din Z4, cu schiţarea blocajului şi dublarea numai de jucătorul 5;



- Preluare cu apărarea diagonalei lungi şi scurte de către 2 jucători: jucătorul din Z4 atacă din autoaruncare pe diagonalele lungi şi scurte, către jucătorii din zonele 1 şi 2, care efectuează deplasare laterală, intervenţie la minge şi revin în dispozitiv;
- Preluare din atac, din zonele 1 şi 5 (pe culoar şi diagonală), din lovitură de atac din zonele 2 şi 4 din terenul advers;

