

10. Atak z własnego podrzutu - „Szew” bloku pojedynczego

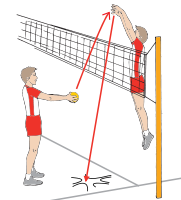
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę i blok.

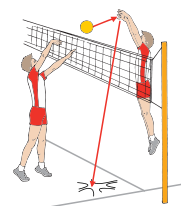
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

37. W trójkach - jeden z ćwiczących kieruje piłkę oburącz od dołu w dłonie blokujących, którzy kolejno skaczą z zadaniem zablokowania piłki. Przyjęcie postawy gotowości do wyskoku, dłonie powyżej głowy, łokcie lekko do środka, nogi zgięte we wszystkich stawach. Ustawianie bloku naprzeciwko wyciągniętych ramion podzuczającego piłkę. Wyskok do bloku po podrzuceniu piłki z prowadzeniem ramion przy krawędzi siatki, z przełożeniem ich stronę przeciwnika. Partner obserwuje blokującego i ocenia, czy ramiona nie są nakładane na siatkę zamiast „wsuwania” przy siatce.



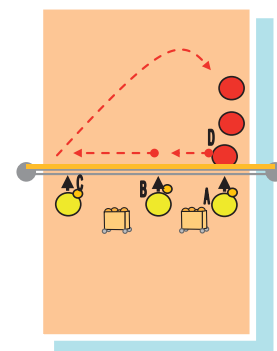
38. W trójkach - jeden z ćwiczących wykonuje podrzut ręką uderzającą (lub oburącz) piłki do ataku, z nadaniem jej rotacji górnej (wstępującej). Następnie wykorzystując ruch ramion do podrzutu, odwodzi łokieć za głowę i uderza w piłkę na maksymalnym zasięgu, w kierunku bloku. Dłoń w momencie uderzenia nakrywa piłkę, nadając jej obroty. Blokujący wyskakuje w momencie rozpoczęcia pracy ramienia uderzającego (przeniesienie dłoni ręki atakującej za głowę), kierując przedramiona najkrótszą drogą za siatkę. Palce dłoni szeroko rozstawione i usztywnione. Drugi blokujący naśladuje ruchy partnera. Wspólne eliminowanie błędów.



- Ustawianie bloku tak, aby łączenie dłoni (kciuki) było na kierunku piłki; przekładanie ramion za siatkę.
- Dłonie naprężone; kciuki blisko siebie; wyskok w momencie ruchu ręki do ataku; „wsuwanie” ramion.

Ćwiczenia syntetyczne

39. Z jednej strony siatki ustawieni atakujący A, B, C, z drugiej blokujący D. Blokujący zajmują miejsca naprzeciwko kolejnych atakujących po dojściu krokiem dostawnym lub skrzyżnym. Atakujący w momencie rozpoczęcia ruchu przemieszczania przez blokującego D podzuczają piłkę do góry i uderzają prosto w dłonie blokującego. Zadaniem blokujących jest wyskok bezpośrednio po dojściu w bok z przełożeniem ramion pod zawieszoną gumą na stronę rywala. Blokujący ocenia wysokość podzuczonej piłki i przenosi jak najszybciej wzrok na atakującego, aby określić miejsce wyskoku (naprzeciwko ręki atakującego) i moment odbicia. Następny blokujący rozpoczyna ćwiczenie, gdy przynajmniej dwóch atakujących jest gotowych do podrzutu piłki. Po kilku seriach następuje zmiana ról. Ćwiczenie ma na celu doskonalenie zarówno prowadzenia ręki do ataku, jak i ułożenia równej płaszczyzny dłoni w bloku.



Ćwiczenia globalne

40. Gra 3 na 3. Ćwiczenie rozpoczyna się od ataku w ręce blokującego rywala. Jeżeli zespół atakujący wyasekuruje piłkę, to otrzymuje bonusowy punkt i gra toczy się do momentu upadku piłki. Gra 3 na 3 z wprowadzaniem różnych zasad dotyczących ataku i bloku. Na początku zespoły grają atakiem z miejsca. Blok zyskuje przewagę, dzięki czemu wiele akcji rozgrywanych będzie po asekuracji atakujących. Kolejny etap, to gra bez ograniczeń w wyskoku, z określeniem miejsca ataku (prawe lub lewe skrzydło). Blokujący ustawia się naprzeciwko atakującego i dostosowuje się do miejsca wyskoku. Skuteczny atak lub blok to dodatkowe punkty dla zespołu.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przy drabinkach blok pojedynczy bez wyskoku naprzemiennie z pół zwisami tyłem na drabince.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, kosze na piłki, guma lub taśma.

słowa kluczowe

- Atakuj w możliwie najwyższym punkcie.
- Przyspieszaj rękę do ataku.
- Maksymalnie rozstaw palce, skręć dłoń na zewnątrz, tak aby płaszczyzna była jak największa.
- Trzymaj naprężone dłonie, aby piłka nie przebiła się między nimi.