

35. Blok pojedynczy - tempo wysoku względem działań atakującego

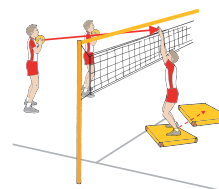
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę oraz blok.

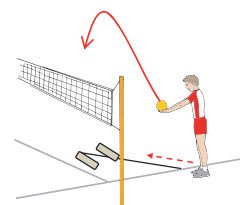
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

137. W czwórkach - dwóch ćwiczących rzut piłki lekarskiej (1 - 1,5 kg) oburącz sprzed tułowia w kierunku blokującego, tak aby tor jej lotu przebiegał pomiędzy rozwieszoną gumą a górną taśmą siatki. Pierwszy z blokujących staje naprzeciwko rzucającego w postawie gotowości do wyskoku (dłonie powyżej głowy, łokcie ułożone przed sobą). Ustawienie płaszczyzny bloku, tak aby piłka nie przebiła się między dłońmi. „Mocne” trzymanie ramion. Po wyrzucie piłki chwyt zablokowanej piłki. Blokujący przemieszcza się w kierunku rzucającego partnera po ścieżce utworzonej z materaców.



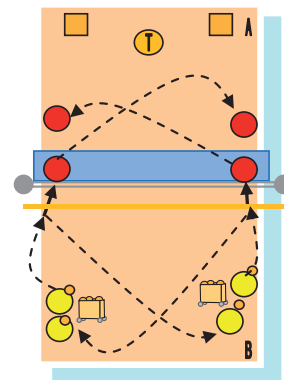
138. Atakujący wykonuje podrzut piłki do ataku wzdłuż narysowanej (naklejonej) linii. Rozbieg powinien kończyć się naskokiem z ustawieniem stóp pod kątem (około 45°) do linii, jeżeli atak ma być wykonywany do celu znajdującego się na jej przedłużeniu. Takie ustawienie stóp jest konieczne, aby ustawić biodra nieco z boku, ponieważ ich obrót w kierunku uderzenia rozpoczyna cały mechanizm przekazywania energii do dłoni. Podczas lądowania stopy powinny być ustawione równoległe do linii uderzenia.



- Ugięcie nóg przed wyskokiem; palce dłoni maksymalnie szeroko; przekładanie ramion; łączenie łokci.
- Wysoki podrzut około 2 m przed siebie; ustawienie stóp pod kątem do linii; rozpoczęcie ruchu od bioder.

Ćwiczenia syntetyczne

139. Dwóch ćwiczących z drużyny B ustawionych w strefie II, dwóch w strefie IV (każdy z piłką). Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok - dwóch pod siatką w strefach IV i II postawie gotowości do bloku, dwóch w kolejce. Atakujący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (z prawą nogą z przodu praworęczni) piłką trzymaną jednorącz w prawej dłoni (lub oburącz). Krok lewą nogą i jednoczesny wysoki wyrzut piłki z rotacją postępującą, przemieszczenie zakończone naskokiem (prawa/lewa) i uderzenie w piłkę wyprostowaną ręką. Naskok przed rozwieszoną wzdłuż siatki gumą (0,5 - 1 m). Zadaniem atakujących jest atak w materace po prostej lub przekątnej. Zadaniem blokującego jest ustawienie bloku na kierunek rozbiegu atakującego, wyjście z nóg i wyskok w momencie gdy rozciąga on łokieć do ataku. Zespół B atak na przemian ze strefy II i IV, blokujący blok pojedynczy na przemian w strefie IV i II. Ćwiczenie wykonywane na ścieżce do bloku lub na materacach.



Ćwiczenia globalne

140. Gra 4/4, na siatce 230 cm. Grę rozpoczyna jeden z ćwiczących zagrywką szybującą bezrotacyjną i następnie wbiega na swoją połowę boiska; kolejne akcje gra wraz z partnerami na trzy odbicia. Dwóch ćwiczących pod siatką, dwóch w polu, zawodnik który aktualnie jest w I strefie rozgrywa. Atak z blokiem pojedynczym - zadaniem blokujących jest przełożenie rąk pomiędzy taśmą, a gumą. Każda akcja jest punktowana. Blok punktowy liczony za dwa punkty, atak w aut lub w siatkę - strata dwóch punktów. Gra jeden set do 25 pkt.

słowa kluczowe

- Przy naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° w kierunku strefy V.
- W postawie gotowości w bloku nogi ugięte we wszystkich stawach: skokowym, kolanowym, biodrowym.
- Zwracaj uwagę na boisko przeciwnika.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

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

PRZYBORY

Piłki siatkowe, materace 1 x 1 m, guma zakładana na słupki, ścieżka do bloku lub materace, guma do rozciągania zamiast siatki, kosze na piłki.