

## 19. ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK

### Część wstępna

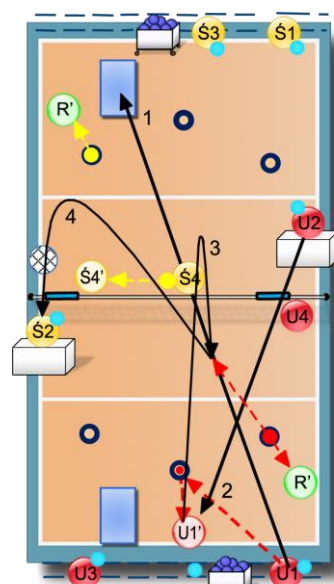
Rozgrzewka z elementami gimnastyki funkcjonalnej (stabilizacja lędźwiowego odcinka kręgosłupa).

### Część główna

Ćwiczenia analityczne

73. Piątka ustawiona jak na rysunku. Dwóch Ś - nr 1 i 3 za str. V w polu zagrywki, jeden Ś - nr 4 w str. III w postawie gotowości do bloku, kolejny - Ś nr 2 na podeście w str. IV. Zagrywka tenisowa z wysoku w materac ułożony na granicy str. V i VI. Raz zagrywa Ś1, raz Ś3, po czym wbiega na p. w. do obrony w str. VI lub V. Na podeście Ś2 - wysoki podrzut piłki i atak: obok bloku, między rękami blokujących, kiwnięcie nad blokiem, atak w blok. Ś4 - reakcja po podrzucie piłki przez partnera, przemieszczenie do str. II i wyskok do bloku obok atrapy. Co 7 akcji zmiana wg numeracji. R wystawia lub broni.

74. Piątka ustawiona jak na rysunku. Dwóch U - nr 1 i 3 za str. V i I w polu zagrywki. Jeden U - nr 4 w str. II w postawie gotowości do bloku, kolejny U - nr 2 na podeście w str. IV. Zagrywka tenisowa z wysoku w materac ułożony na granicy str. I i VI. Raz zagrywa U1, raz U3 i wbiega na p. w. do obrony w str. VI, V lub I. Na podeście U2, wysoki podrzut piłki i atak (zadania j. w.). U4 - wyskok w momencie odwiedzenia ramienia przez atakującego i blok obok atrapy. Co 4 akcje zmiana U4 i R; po 8 akcjach zmiana wg numeracji U. W przypadku obrony R lub U - wystawa sytuacyjna do str. IV lub II.

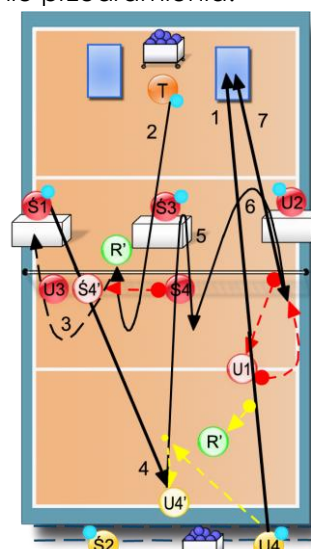


**Umiejętności:** • utrwalenie nawyku trzymania prostych ramion w stawach łokciowych w momencie odbicia; • prowadzenie ramienia uderzającego z akcentem na odwiedzenie przedramienia.

Ćwiczenia syntetyczne

75. Ćwiczący ustawieni jak na rysunku: trzech na podestach w str. IV (U2) w str. III (Ś3) i w str. II (Ś1); jeden R na poz. 0 i kolejny w obronie na p. w. w str. I; trzech blokujących przy siatce na p. w. do bloku: U - w str. II (U1) i str. IV (U3); Ś4 w str. III; dwóch zagrywających za str. I lub V (Ś2 i U4). Zagrywka tenisowa z wysoku w kierunku materaców ułożonych na granicy stref V/VI oraz I/VI. Po zagrywce - wbiegnięcie do obrony na p.w. i reakcja na wystawę R (po przeciwnej stronie) piłki dogranej przez nauczyciela (wystawa do str. IV, II lub III). Przy siatce organizacja bloku pojedynczego w str. III lub podwójnego w str. II i IV, w głębi pola obrona w środku boiska. Do piłki dobiega R i wystawia do zawodnika nieblokującego (do str. II lub IV), który zbija w kontratak w rozłożone materace. Po kilku akcjach zmiana na pozycjach Ś, U i R.

**Uproszczenia:** w przypadku skutecznego bloku lub braku obrony nauczyciel dorzuca piłkę na stronę zagrywających.



### Słowa kluczowe

- Komunikacja między blokującymi i asekurującymi za blokiem
- Skrzydłowi bloku decydują o tempie w str. zewnętrznych
- Ś - do końca czekaj w postawie gotowości

76. Gra 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m. Trzech zawodników przy siatce, trzech w polu (R stale gra w str. I lub po zmianie w str. II). Nauczyciel rozpoczyna akcję rzutem piłki na przemiennie, na stronę drużyny A 5x i 5x na str. B; Zadania do realizacji to: asekuracja piłki dorzuconej przez nauczyciela w siatkę przez zawodników bloku lub asekurujących w polu; wyprowadzenie kontratak - wystawa wysoka do str. IV lub II, I, organizacja bloku grupowego w strefach zewnętrznych (reakcja blokujących po wystawieniu), atak kierunkowy, w kolejnych akcjach jeżeli wyprowadzany jest kontratak - R wystawia do str. IV (super), II lub I (wysoka) i III (wariant 1 lub A). Liczenie punktów, a w przypadku remisu - gra do przewagi 2 pkt. W drużynach zmiana - pierwsza z drugą linią i powtórzenie zadań.

**Wiadomości:** • zasady tempa dojścia do ataku z piłki sytuacyjnej.

### Część końcowa

Zagrywka tenisowa z miejsca (wysoki podrzut) w rozłożone materace na granicy str. I/II i IV/V.

**Sprzęt** Podesty, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.