

## 2. BLOK - OBRONA

### Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna na materacach (1 materac na piątkę).

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

5. W piątkach (cz)- nr 1 i 3 na podestach z piłkami , odstęp od siebie około 3-4 m, około 1,5 - 2 m od siatki; nr 5 podaje piłki; po drugiej stronie siatki nr 2 w postawie gotowości do bloku na wysokości jednego z podestów; nr 4 czeka w kolejce na 3 m. Nr 1 - podrzut piłki i atak w ręce zawodnika blokującego, który skacze do bloku w momencie, gdy atakujący wykonuje zamach do ataku. Po lądowaniu przemieszczenie się kr. skrzyżnym na wysokość kolejnego podestu i kolejny blok pojedynczy. Blokujący przekładają ręce na drugą stronę pomiędzy górną taśmą, a rozwieszoną gumą.
6. W piątkach (ż) - ćwiczący nr 1 i 5 na przemian wykonują atak z miejsca w kierunku obrońców ustawionych na p. w. w str. I, VI lub V (nr 2 i nr 4), a nr 3 zbiera i podaje piłki. Obrońcy obserwując atakującego w momencie podrzutu i lot piłki, przemieszczają się kr. dostawnym do miejsca obrony i odbijają piłkę w kierunku środka boiska. Następnie dobiegają do niej i po zatrzymaniu wystawiają sytuacyjnie do str. IV (nr 2) i str. II (nr 4). Po obronie powrót na p. w. i zadanie jest powtarzane. Po 7 obronach zmiana wg numeracji.  
**Uproszczenia:** zawodnicy tylko bronią piłki.

**Umiejętności:**

- obrona na poszczególnych pozycjach do gry;
- aktywne przekładanie rąk na drugą stronę siatki.

#### Ćwiczenia syntetyczne

7. Drużyna B (cz) – ustawiona jak na rysunku; z piłkami w str. V nr 3 i w str. I nr 4, którzy z własnego podrzutu dogrywają piłki do R stojącego na pozycji 0. Po wystawie przyspieszonej zadaniem ćwiczących nr 1 i 2 jest atak ze str. IV lub II z blokiem pojedynczym. Szóstka A (ż) – w str. II i IV - nr 1 i 3 w postawie gotowości do bloku; w obronie na p.w. w str. VI i V - nr 4 i 2, R stały w str. I. Blok pojedynczy naprzeciwko strefy, z której wykonywany jest atak. W obronie (po wystawieniu piłki) w str. IV przemieszczenie krokiem dostawnym + skrzyżnym, a w strefie V, VI i I krokiem dostawnym. Współdziałanie w układzie czwórkowym przez: nie blokującego, zawodnika strefy VI i skrzydłowych obrony. B – nr 1 i 3 oraz nr 2 i 4 - zmiany po każdej akcji; Atakujący – zmiany po 10 akcjach w I. ataku, a obrońcy w I. obronie.  
**Warianty:** obronioną piłkę drużyna A przebija i akcja w ataku jest powtarzana.

#### Ćwiczenia globalne

8. Gra 5 na 5, boiska o wymiarach 9m x 9m; dwóch zawodników przy siatce w str. IV i II, trzech w polu (R stałe gra w str. I); rozpoczęcie gry przez nauczyciela, który plasuje na przemian, na stronę drużyny A i B; Zadania do realizacji to: obrona piłki plasowanej przez nauczyciela; wysokie dogranie na poz. 0; wystawa przyspieszona do str. IV lub II; atak z blokiem pojedynczym (atakujący - komunikacja z R – „super”); obrona. W przypadku obrony przez R, wystawiają sytuacyjnie pozostali gracze. Gra do 25 pkt.  
**Ograniczenia:**
  - R na stałe gra w str. I;
  - zawodnicy U - zmiany wg rotacji (każdy gra w str. VI, V, IV i II) co 5 pkt.

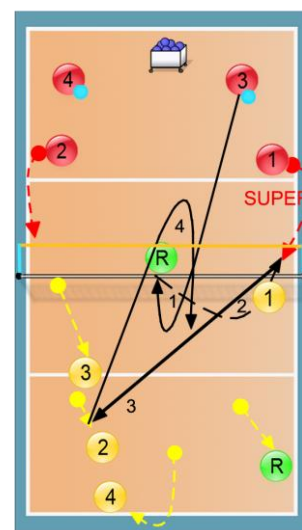
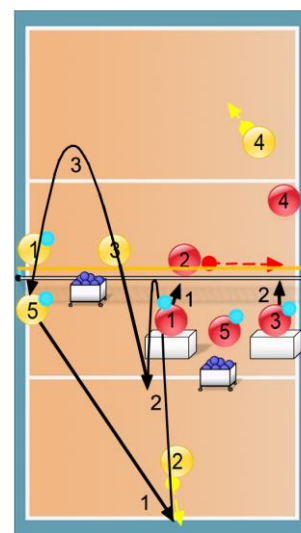
**Wiadomości:**

- w strefie IV i V obrońcy ustawieni na zakładkę.

### Część końcowa

Zagrywka tenisowa w wysoku za strefy I w materac ułożony w strefie I i V, po 8 razy.

**Sprzęt** Podesty, atrapy bloku lub dodatkowe antenki, piłki siatkowe, kosze na piłki.



### Słowa kluczowe

- W ataku po naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° w kierunku strefy V
- W obronie - przemieszczając się obserwuj piłkę i atakującego
- W obronie – w chwili kontaktu atakującego z piłką zatrzymaj się