

25. BLOK – OBRONA – ATAK

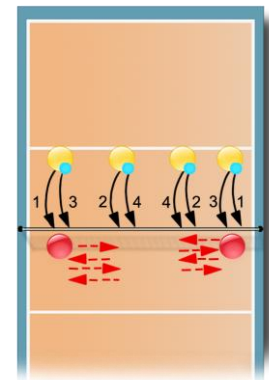
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i blok.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

97. Ustawienie w trójkach, dwóch z piłkami na 3 m, przodem do siatki, w odległości 4 m od siebie, trzeci w pozycji gotowości do bloku po drugiej stronie siatki, naprzeciwko jednego z ćwiczących z piłką. Ćwiczący z piłkami wykonują na zmianę płaski rzut piłki na wprost oburącz od dołu, tuż nad górną taśmą. Trzeci ćwiczący wykonuje serię czterech bloków przemieszczając się krokiem skrzyżnym po każdy blok, na zmianę w prawo - w lewo.
98. Ustawienie: w grupach 4-osobowych ustawionych w rzędzie za materacem, twarzą do siatki, każdy z piłką, materac ułożony na linii końcowej boiska. Wykonanie wysokiego wyrzutu piłki tak, żeby spadła z drugiej strony za materaca, wykonanie przewrotu w przód na materacu i chwyt piłki, zanim spadnie na podłoże. Po chwycie piłki wykonanie rzutu siatkarskiego trzymając piłkę oburącz i wyrzucając ją przez szybki ruch nadgarstków przed lądowaniem.

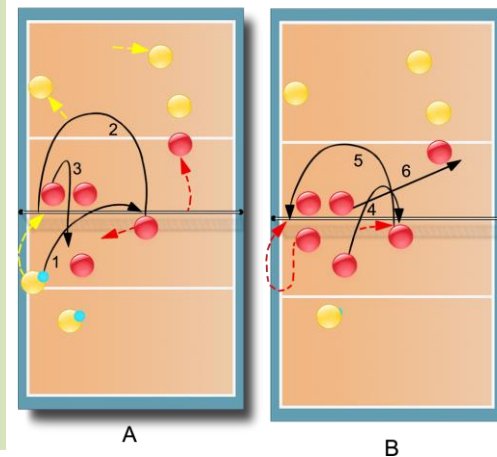


Umiejętności:

- przemieszczanie przy siatce krokiem skrzyżnym, wyczucie tempa bloku;
- doskonalenie rzutu siatkarskiego jako jednej z form obrony o zachwianej równowadze.

Ćwiczenia syntetyczne

99. Podział na dwie grupy: jedna ustawiona w p. wyjściowych do obrony i pozycjach gotowości do bloku w swoich strefach; druga po przeciwnej stronie siatki – R w III str., A z piłką przygotowany do ataku z IV strefy 3,5 m od siatki, na 5 m 1,5-2 m od linii bocznej ćwiczący z piłką (jeśli jest taka konieczność dorzuca piłkę dla zachowania ciągłości), na 3 m ćwiczący gotowy do asekuracji własnego ataku. Ćwiczenie wykonywane w dwóch fazach: A) Atakujący dogrywa piłkę do R (1), ten wystawia na lewe skrzydło (2), atakujący wykonuje atak w IV str. w taki sposób, żeby piłka uderzona od bloku wróciła na „naszą” stronę (3). B) Piłka jest asekurowana przez R i ćwiczącego, którego zadaniem jest asekuracja (4); ten, który nie obroni piłki ponawia wystawę do IV str. (5). Atakujący wykonuje drugi atak, ale zadaniem jest już zdobycie punktu (6). W przypadku nieudanej asekuracji przy pierwszym ataku, piłkę dorzuca ćwiczący stojący na 5 m i kontynuujemy fazę B.



Ćwiczenia globalne

100. Dwie drużyny ustawione po dwóch stronach siatki. Z jednej strony drużyna A na p.w. do obrony oraz w pozycjach gotowości do bloku. Z drugiej strony drużyna B: wystawiający ustawiony na poz. 0, pozostali w trzech rzędach w strefach IV, I i III. Trener z koszem piłek, stojąc w strefie VI po stronie drużyny B dogrywa trzy kolejne piłki do wystawiającego, który wystawia: na lewe i prawe skrzydło, do drugiej linii (strefa I), w pierwszym tempie na środek (III strefa). Drużyna A w momencie wystawy organizuje blok w miejscu ataku (w str. III tylko blok pojedynczy) oraz obronę przeciwko atakowi. Dorzut przez trenera drugiej i trzeciej piłki po skończeniu akcji. Każdy z trzech kolejnych ataków wykonywany jest w innej strefie. Drużyna A zdobywa punkt: skutecznym blokiem lub skutecznym kontratakiem (zaliczony, jeśli po obronie drużyna wyprowadzi atak z wyskoku, kierując piłkę w materac ułożony w strefie I). Drużyna B zdobywa 1 punkt, jeśli wykona skuteczny atak.

Słowa kluczowe

- Miejsce ustawienia w obronie zależne jest od miejsca i ułożenia bloku
- Przy zamkniętym podwójnym bloku ustawia się na skraju bloku
- Przy otwartym podwójnym bloku ustawia się na styku bloku
- W strefach piłek konfliktowych w obronie przemieszczają się „na zakładkę”

Wiadomości:

- zasady gry w obronie, ustawienie na skraju bloku, ustawienie na styku bloku;

Część końcowa

Przejście z pozycji wyjściowej (w strefach V i I) i gotowości do bloku (w strefach IV i II), reakcja na piłkę konfliktową, atakowaną po skosie (imitacja płaskim rzutem z za głowy) z lewego i prawego skrzydła.

Sprzęt Piłki siatkowe, kosze na piłki.