

2. BLOK - OBRONA

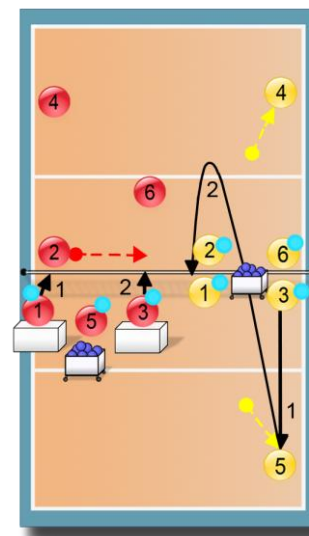
Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze akrobatycznym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

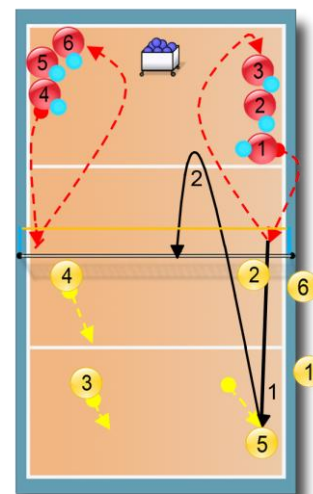
5. W szóstkach (cz)- nr 1 i 3 z piłkami na podestach, odstęp od siebie około 3-4 m, od siatki około 1,5-2 m, nr 5 podaje im piłki. Po drugiej stronie siatki nr 2 w postawie gotowości do bloku na przeciw jednego z podestów, nr 6 czeka w kolejce na 3m, a nr 4 w obronie w str. I na 6-7m w postawie gotowości. Nr 1 - podrzut piłki i atak w ręce zawodnika blokującego, który skacze do bloku w momencie, gdy atakujący odwodzi ramię do ataku. Po wylądowaniu przemieszcza się krokiem skrzyżnym na wysokość kolejnego podestu i wykonuje kolejny blok. Po kilku akcjach zmiana zadań.
6. W szóstkach (ż)- dwie trójki na każdej stronie boiska. Ćwiczący nr 3 i 6 z własnego podrzutu atakują w kierunku obrońców ustawionych w strefach I i V (nr 5 i 4) na p. w. (4m od siatki, 1,5m od l. bocznej). Ci (nr 4 i 5), w momencie podrzutu zajmują pozycję do obrony i dogrywają piłkę do str. III (nr 1 i 2). Po obronie powrót na p. w. i zadanie jest powtarzane. Po 7 obronach zmiana wg numeracji.
Warianty: • zawodnicy mogą atakować piłki wystawiane przez ćwiczących ustawionych na pozycjach nr 1 i 2.



- Umiejętności:** • przemieszczanie się blokującego w wyniku obserwacji piłki i atakującego;
• przemieszczanie się w obronie z p. w. w str. V i I krokiem dostawnym.

Ćwiczenia syntetyczne

7. Szóstka B (cz) - z piłkami w str. V nr 1,2,3 i w str. I nr 4,5,6. Zadaniem ćwiczących jest atak z własnego podrzutu po prostej lub przekątnej. Szóstka A (ż) - w str. II i IV nr. 4 i 2 w postawie gotowości do bloku, nr 6 w kolejce za linią boczną. W obronie na p.w. w str. I i V (nr 5 i 3) kolejnych dwóch obrońców, nr 1 w kolejce za l. boczną. Blok pojedynczy naprzeciw strefy, z której wykonywany jest atak. Nie blokujący przemieszcza się do obrony krokiem dostawnym lub skrzyżnym, a zawodnicy obrony - strefa V i I - krokiem dostawnym. Przemieszczenie po wystawieniu piłki i przyjęcie postawy gotowości do obrony w momencie kontaktu atakującego z piłką. Współdziałanie w układzie trójkowym nie blokującego i skrzydłowych obrony. B - zmiana po każdej akcji; A - zmiany po akcji w obronie, oddzielnie w l. ataku i oddzielnie w l. obrony.
Warianty: • blok grupowy oraz dodatkowy obrońca w str. VI; • atak z piłek wystawianych lub dorzucanych przez nauczyciela.



Ćwiczenia globalne

8. Gra 6 na 6 - boiska o wymiarach 9m x 9m; gra w zestawieniu 4-2, z rozgrywającym w linii ataku. Zadania do realizacji to: zagrywka szybująca z miejsca; ustawienie do przyjęcia przez 5-ciu w kształcie litery W; przyjęcie piłki wysoko; wysoka wystawa zawodnika R do strefy IV lub II; atak z wysokiej piłki ze strefy IV lub II, z blokiem pojedynczym w strefie II i IV. Każda akcja jest punktowana, lecz punkt zdobyty blokiem oraz skończenie akcji z kontrataku liczone są za 2 pkt.
Ograniczenia:
 - blok pojedynczy w strefie II i IV;
 - wystawia R z linii ataku;
 - gra do 25 pkt. z przewagą dwóch pkt.

Słowa kluczowe

- W ataku przy naskoku ustawiaj stopy w kierunku strefy V
- W obronie przemieszczając się obserwuj piłkę i atakującego
- W obronie odbijaj piłkę wysoko w środek boiska przy siatce

Wiadomości: • ustawiaj blok na kierunek rozbiegu atakującego.

Część końcowa

Zwisy na drabinkach.

Sprzęt Podesty, nadsiatka z gumą zaczepiona na słupku na wysokości bioder wystawiających, antenki, piłki siatkowe, kosze na piłki.