

20. BLOK - OBRONA - ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na ułożenie dłoni w bloku oraz ruchu ramienia atakującego.

Część główna

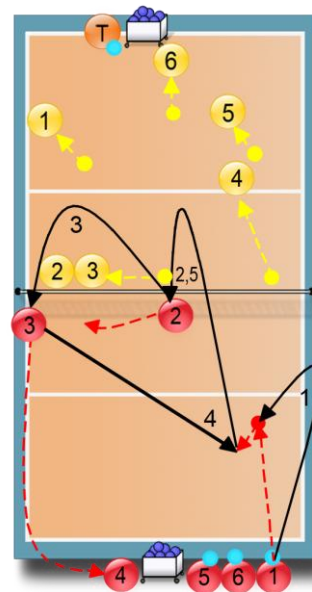
Ćwiczenia analityczne

77. W szóstkach (ż) – ustawienie na p. w. w bloku i w obronie. Obserwacja akcji po przeciwnej stronie siatki i w momencie wystawienia przez zawodnika R przemieszczenie do bloku i w obronie. W str. II i IV organizacja bloku podwójnego (blok taktyczny – kierunek prosta). Skrzydłowi w str. II i IV decydują o tempie wyskoku do bloku („hop!!!”). Obrońcy w str. V, VI i I przyjmują odpowiednie ustawienie na swoich pozycjach. Po markowaniu obrony nauczyciel dorzuca wolną piłkę w pole ataku lub obrony, a odpowiedni zawodnik wystawia sytuacyjnie. Co 5 akcji zmiana miejscami pierwsza i druga linia.

78. W szóstkach (cz) - dwóch przy siatce w str. III i IV, pozostali za I. końcową na wysokości str. I. Pierwszy z pola zagrywki sposobem górnym odbija piłkę w okolice 4-5 m i po dobiegnięciu dogrywa ją do str. III. Partner przy siatce wystawia do str. IV (1m od siatki, blisko I. bocznej). Ćwiczący w str. IV plasuje do zawodnika, który dogrywał. Obrona dowolnie w str. I VI lub V. Zmiany w szóstce po każdej akcji. Po obronie zawodnik zajmuje miejsce w str. III, ze str. III dowolnie do str. IV lub II.

Uproszczenia: ze str. IV i II zamiast Plasing - wolna piłka.

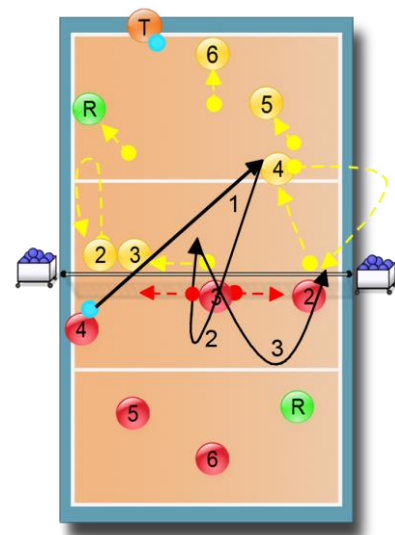
- Umiejętności:**
- przyjmowanie postawy gotowości do obrony piłki po przemieszczeniu się;
 - ustawienie tempa wyskoku do bloku w str. II i IV przez zawodnika skrzydłowego.



Ćwiczenia syntetyczne

79. Drużyna B (ż) ustawienie na p. w. do bloku i w obronie, przemieszczenie do bloku i obrony w momencie podrzutu piłki do ataku przez zawodnika str. IV drużyny A (cz). W str. II lub IV organizacja bloku podwójnego (blok taktyczny – kierunek prosta). Skrzydłowi w str. II i IV decydują o tempie wyskoku do bloku („hop!!!”). Obrona piłki plasowanej nad blokiem w środek boiska, dogranie i wyprowadzenie kontrataku (wystawia R do str. IV, II lub III). Akcja trwa do upadku piłki. Po skończeniu akcji ćwiczący wracają na p. w. w bloku i w obronie i akcją atakiem z własnego podrzutu rozpoczynają wspólnie ustawiony w str. II.

- Warianty:**
- ćwiczenie mogą rozpocząć niećwiczący lub trener
 - po dwóch stronach siatki atak plasowany lub kiwnięcie



Słowa kluczowe

- Przemierzając się w bloku obserwuj piłkę i atakującego
- W obronie „patrz i reaguj” dobiegaj do piłek kiwanych
- Przed uderzeniem piłki w ataku obserwuj zawodników blokujących i obrońców

Ćwiczenia globalne

80. Gra 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; gra w zestawieniu 4-2, z rozgrywającym w linii obrony. Zadania do realizacji to: wysoka obrona w środek boiska; wysoka wystawa do str. IV, II lub III przez zawodnika R lub wysoka wystawa sytuacyjna przez zawodnika linii ataku; atak z wystawy wysokiej ze str. IV, II lub III z blokiem podwójnym w str. II i IV lub pojedynczym w str. III. Nauczyciel plasuje piłki raz na zawodników w str. IV, V i VI, raz na zawodników str. II, I i VI. Po cztery ataki na każdą stronę i zmiana (rotacja) o 3 pozycje.

Ograniczenia:

- R w linii obrony
- W przypadku obrony przez R piłkę wystawia zawodnik str. III do IV lub II
- Gra do uzyskania 25 pkt.

Wiadomości: • zasady tempa bloku w strefach zewnętrznych.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające przy drabinkach.

Sprzęt Piłki siatkowe, kosze na piłki.