

11. BLOK - OBRONA

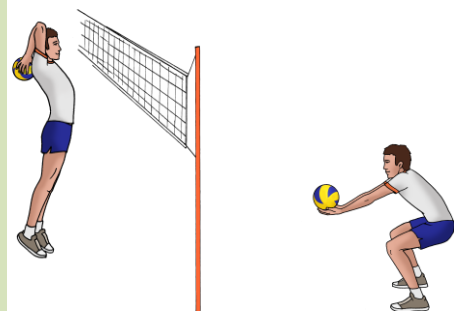
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na przemieszczenie w obronie i blok.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

41. Dwóch ćwiczących przy siatce na przemian w wyskoku z miejsca dorzuca piłki ponad siatką na różne odległości i kierunki. Naprzeciwko w odległości 7 m ustawiony obrońca i czekający za nim w kolejce kolega. Zadaniem obrońcy jest zajęcie miejsca do obrony, chwyt 5 piłek pod rząd i oddanie kozłem do partnera rzucającego. Broniący wraca na pozycję wyjściową i ponownie wykonuje zadanie. Obserwacja ręki dorzucającego przez obrońcę, reakcja i szybkie przemieszczenie krokiem biegowym, dostawnym, doskokiem i chwyt piłki. Ustawienie ciała – stopy równoległe skierowanie w kierunku dorzucającego. Każdy wykonuje zadanie 3 razy.
42. W odległości 30-50 cm od drabinki pojedyncze wysoki z miejsca do piłki umieszczonej na drabince. Zwracamy uwagę na odległość od drabinki, pozycję przygotowawczą blokującego, ułożenie ramion, palce szeroko rozstawione i usztywnione, na przedłużeniu przedramion. Dłonie ułożone na piłce bez ruchu w nadgarstkach. Jak wyżej po przemieszczeniu krokiem dostawnym z prawej i lewej strony piłki z odległości 1 - 1,5 m.

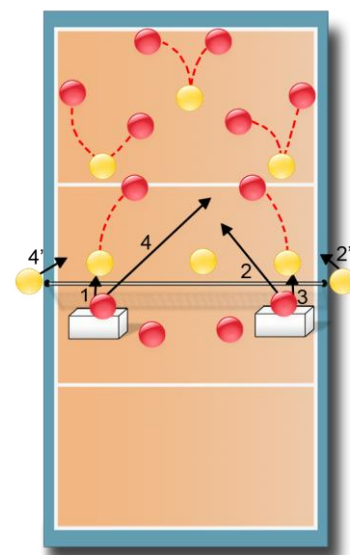


Umiejętności:

- dobierania sposobu przemieszczania w zależności od trudności dorzucanej piłki;
- przygotowanie do blokowania - ramion, przedramion i ułożonych dłoni - stanowiących jedność.

Ćwiczenia syntetyczne

43. Ustawienie drużyny A jak na rys. na pozycjach wyjściowych w obronie i w postawie gotowości do blokowania w str. II, IV. Drużyna B – dwóch na podestach w str. II i IV, dwóch – obok siatki w gotowości z piłką, dwóch pełni funkcje pomocnicze. Podrzut piłki przez zawodnika na podeście jest sygnałem do ustawienia na pozycjach w obronie (ringo) i zajęcia miejsca do bloku w miejscu ataku (blokujący ustawia się na kierunku prowadzenia ramienia atakującego prostopadłe do linii barków). Po zablokowaniu (częściej) lub obronie, drugi z zawodników atakujących z podestu, wykonuje atak po przekątnej lub po skosie z obroną przez zawodników linii obrony i nie blokującego. Jeżeli obrona jest nieskuteczna – zawodnik pomocniczy obok siatki powtarza atak po przekątnej w zawodnika popełniającego błąd. Atakujący z podestów – pierwszą piłkę atakują częściej w blok, ale mogą również atakować obok bloku lub kiwać po prostej. Obrońcy zajmują miejsce obrony – wychodząc z cienia bloku. Zmiany miejsc w trójkach oraz w formacjach: blok – obrona i całymi drużynami.



Ćwiczenia globalne

44. Gra 6 na 6. Rozpoczęcie – trener z podwyższenia obok siatki, plasuje między zawodników stref IV, V, VI, albo po drugiej stronie boiska w strefy II, I, VI. Gra prowadzona według zasad: punkty zdobywa się: 1 – za wygraną akcję, dodatkowy – za wygraną akcją blokiem lub po wygranej akcji, gdy zrealizowano obronę. Zespół wygrywający akcję jest stroną broniącą – trener plasuje na stronę przeciwnika. W drugiej partii zmiana stron boiska (i miejsca obrony plasowanej przez trenera piłki). Gra toczy się np. przez dwie pełne rotacje.

Słowa kluczowe

- Reaguj na piłkę i przeciwnika
- Kontakt wzrokowy blokującego z atakującym
- Nie tylko ręce bronią – obrona całym ciałem
- Jeżeli nie blokujesz – przejdź do obrony

Wiadomości:

- znajomość ustawień wyjściowych i pozycji w trakcie obrony

Część końcowa

Na drabinkach zwis pasywny, w siadzie kłęcznym skłon z pogłębieniem.

Sprzęt Drabinki z możliwością założenia piłki, ringo, wózki na piłki, podesty, piłki siatkowe.