

14. BLOK – OBRONA – ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę w obronie, atak i blok.

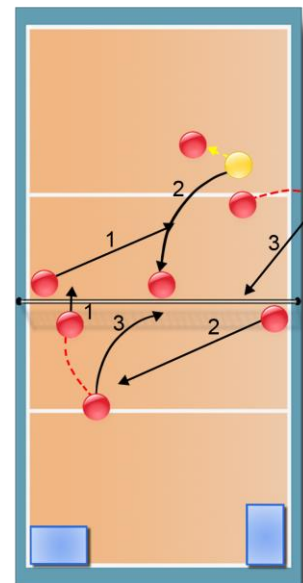
Część główna

Ćwiczenia analityczne

53. Stojąc z piłką przy siatce w str. IV zawodnik wykonuje wyskok do bloku, wynosząc ręce blisko górnej taśmy siatki – przekłada ręce ponad siatką na stronę przeciwnika i zostawia piłkę, która opada po koźle – nie wykonuje pracy nadgarstkami. Po wylądowaniu wykonuje (krokiem dostawnym lub skrzyżnym) odejście do obrony ataku po skosie wykonywanego przez partnera ze str. II. Obronią piłkę dogrywa na poz. 0. Zwracamy uwagę na prawidłową technikę prowadzenia rąk do bloku. W obronie istotny jest sposób przemieszczania, postawa w szerokim rozkroku w kierunku III str. z rękoma luźno przygotowanymi do akcji obronnej. Zmiany w dwójkach – blokujący, plasujący.
54. Dwóch ćwiczących na pozycjach obronnych w IV i V str. – obrona ataku plasowanego ze str. II i po wystawie ze str. III przejście do ataku ze str. IV w kierunku materaca. Jeżeli obrona jest nieskuteczna – zawodnik III str. wystawia piłkę z własnego podrzutu. Ważne - przyjęcie pozycji obronnej, dogranie wysoko do III str., odejście na pozycję gotowości do ataku na zewnątrz linii bocznej boiska (p. noga z przodu, ręce opuszczone, tułów nieco pochylony). Obserwacja wystawy i rozbieg w momencie rozpoczęcia opadania piłki. Zmiany w parach – obrońca z atakującym i plasujący z wystawiającym.

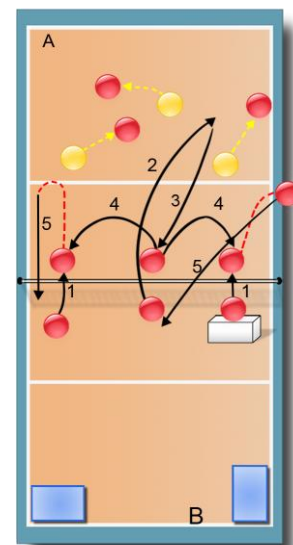
Umiejętności:

- przemieszczanie się w obronie w strefach zewnętrznych;
- praca ramion i dłoni w bloku aktywnym



Ćwiczenia syntetyczne

55. Ustawienie zespołu A – dwóch blokujących w str. II, IV, wystawiający w str. III. Obrońcy ustawieni na pozycjach wyjściowych w swoich strefach. Po stronie B w polu ataku str. II zawodnik z piłką na podeście, w str. III, IV zawodnicy przy siatce z piłkami. Zawodnicy w strefie II i IV jednocześnie rozpoczynają atak w blok z podestu i dorzut imitujący kiwnięcie. W momencie opadania blokujących zawodnik ze strefy III z miejsca plasuje piłkę na stronę A. Zadaniem zawodników obrony jest dogranie do strefy III, skąd zawodnik wystawia do atakujących w strefach II lub IV, którzy atakują starając się trafić w materac. Zawodnicy blokujący koncentrują się na przełożeniu rąk na drugą stronę. Blokujący piłkę kiwaną reaguje na ruch nadgarstka rzucającego, blokujący atak z podestu ustawia się przodem do atakującego. Obrońcy ustawiają się na pozycjach obronnych przeciwko atakowi z podestu, reagując na ruch ręki atakującego i wychodzą z „cienia” bloku. Jeżeli piłkę obronią – nie gramy piłki plasowanej. Zmiany w trójkach po wykonaniu 5 ataków, następnie zmiana całych trójek.



Ćwiczenia globalne

56. Gra 6 na 6. Po zagrywce tenisowej z odl. 6 – 7 m od siatki przyjęcie zagrywki do strefy III przez 5 zawodników ustawionych w kształcie litery W. Wysoka wystawa do strefy II albo IV – dynamiczny atak z pojedynczym blokiem w strefach IV lub II. Jeżeli nie ma dokładnej wystawy - przebiecie piłki utrudniające wyprowadzenie ataku w strefy I, II lub III. Błędem jest przebiecie piłki na drugą stronę boiska sposobem dolnym. W jednym ustawieniu wykonujemy po trzy zagrywki i po trzy przyjęcia. Akcje wygrane blokiem liczymy za dwa punkty.

Słowa kluczowe

- Przekładaj ręce w bloku na stronę przeciwnika (zgodnie z przepisami)
- Obserwuj rękę atakującego
- Będiesz atakował, jeżeli obronisz piłkę
- Zawsze utrudniaj obronę

Wiadomości:

- znajomość miejsc, w które należy przebijać piłki „za darmo”.

Część końcowa

Ćwiczenia zwiększające ruchomość obręczy barkowej z partnerem na materacu

Sprzęt Piłki, materace, podesty, wózki na piłki.