



## 2. BLOK - OBRONA

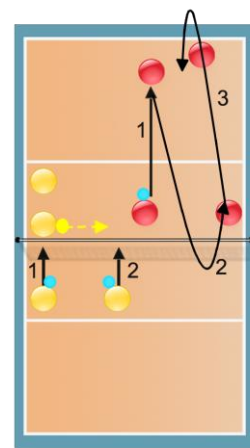
### Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze gimnastycznym (dwa materace na czwórce).

### Część główna

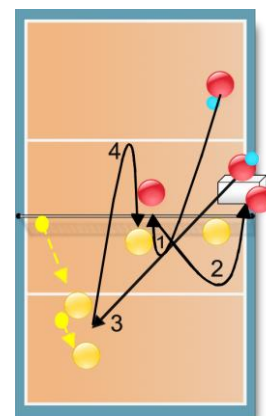
#### Ćwiczenia analityczne

- W czwórkach (ż) - dwóch ćwiczących z piłkami oddalonych od siebie o około 3-4 m, w odległości od siatki około 1,5-2 m; dwóch kolejnych po drugiej stronie siatki na wysokości jednego z ćwiczących w pozycji wyjściowej do bloku. Wysoki podrzut piłki i uderzenie przed siebie umożliwiające wykonanie bloku. Blokujący obserwuje atakującego i skacze do bloku w momencie, gdy atakujący odwodzi przedramię do ataku. Po wylądowaniu przemieszczenie krokiem dostawnym na wysokość kolejnego ćwiczącego z piłką i kolejny blok pojedynczy. Po kilku akcjach zmiana zadań.
- W czwórkach (cz) - dwie dwójki naprzeciw siebie, jedna piłka. Atak tenisowy w kierunku jednego z dwóch partnerów ustawionych na zakładkę w odległości 6-7 m w postawie gotowości do obrony. Obrona piłki w kierunku dwójki, która rozpoczęła ćwiczenie. Obronioną piłkę jeden z dwójki odbija wysoko w kierunku zawodników broniących i zadania są powtarzane. Ćwiczący starają się zachować ciągłość gry. **Uproszczenia:** można chwytać obronioną piłkę i rozpoczynać atakiem z własnego podrzutu.



#### Ćwiczenia syntetyczne

- Czwórka A (cz) - w strefie IV jeden z piłką na podeście, kolejny 1 m od siatki na linii bocznej, jeden w strefie III i jeden z piłką w strefie V. Dogranie piłki do ćwiczącego w III strefie – wysoka wystawa do strefy IV – ćwiczący ustawiony na l. bocznej chwyta wystawioną piłkę. Ćwiczący na podeście - wysoki podrzut i atak po skosie. Czwórka B (ż) – w strefie II jeden w postawie gotowości do bloku, wykonuje blok pojedynczy; jeden w strefie III chwyta obronioną piłkę; dwóch kolejnych broni w strefach IV (przemieszczenie krokiem dostawny + skrzyżnym) oraz w strefie V (przemieszczenie krokiem dostawnym). Przemieszczenie po wystawieniu piłki i przyjęcie postawy gotowości do obrony w momencie kontaktu atakującego z piłką. Współdziałanie w układzie dwójkowym nieblokującego i skrzydłowego obrony. Po czterech akcjach zmiana w czwórkach o jedną pozycję. **Warianty:** atak z podestu z piłki wystawianej.



#### Ćwiczenia globalne

- Gra 4 na 4 - gra po przekątnej; boisko o wymiarach 4,5 x 7m; atrapa bloku lub dwie antenki zawieszane w strefie II; dwóch zaw. przy siatce w III i IV strefie, jeden w strefie V na p.w. 4m od siatki i 1,5 m od linii bocznej, jeden (w kolejce) za linią boczną na wysokości 6 m. Grę rozpoczyna zawodnik str. IV, podrzutem piłki i przebicciem oburącz górką spoza linii bocznej. Po przebicciu piłki wbiega na boisko i bierze udział w grze (strefa IV). Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki (obrona w kolejnych akcjach) oraz wysoka wystawa do strefy IV. Atak w formie zbita po skosie. Każda akcja jest punktowana. Po każdym punkcie zmiana w czwórce o jedną pozycję (z V do III, z III do IV z IV do kolejki i do V).

#### Ograniczenia:

- atak tylko po skosie lub blok-aut
- gra do 15 pkt

**Wiadomości:** • zasady ustawienia w obronie na zakładkę zawodników strefy IV i V.

### Część końcowa

Przy drabinkach blok pojedynczy bez wyskoku, naprzemiennie z pół zwisami tyłem na drabince.

**Sprzęt** Podesty, atrapy bloku lub dodatkowe antenki, piłki siatkowe, kosze na piłki.

#### Słowa kluczowe

- W ataku - przy naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° w kierunku strefy V
- W obronie - przemieszczając się obserwuj piłkę i atakującego
- W obronie - moment kontaktu atakującego z piłką - zatrzymanie.