

## 21. BLOK – OBRONA – ATAK

### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i blok.

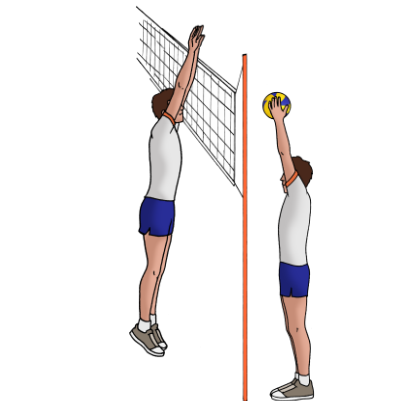
### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

81. Ustawienie w dwójkach, jeden z ćwiczących siedzi na ławeczce gimnastycznej, drugi stoi z piłką 7 m od niego. Siedzący wykonuje obronę piłki w siadzie sposobem dolnym oburącz, druga osoba z własnego podrzutu wykonuje plas przed broniącego. Zwracamy uwagę na miejsce plasingu - broniący w momencie odbicia piłki powinien być pochylony wyraźnie do przodu, ale bez wstawiania z ławki.



82. Ustawienie w dwójkach, po przeciwnych stronach siatki wykonujemy wyskok do bloku po dojściu jednym krokiem dostawnym i wyjmujemy piłkę trzymaną przez drugiego ćwiczącego (piłkę trzymamy na wyprostowanej ręce przy górnej taśmie siatki). Zwracamy uwagę na wyprostowane ramiona w stawach łokciowych podczas wyjmowania piłki, pracują same dłonie. Odległość trzymanej piłki od siatki dostosowujemy do możliwości ćwiczących.

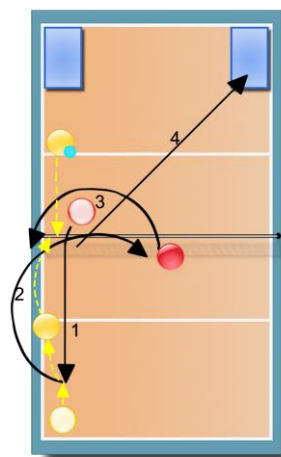


**Umiejętności:**

- pochylenie do przodu podczas obrony piłki sposobem dolnym oburącz;
- przemieszczanie się przy siatce krokiem dostawnym, przełożenie rąk i załamanie w biodrach przy bloku.

#### Ćwiczenia syntetyczne

83. Ustawienie w trójkach, jeden ćwiczący z piłką na 3 m w strefie II, po przeciwnej stronie siatki wystawiający w strefie III i trzeci ćwiczący, który wykonuje leżenie przodem w strefie V (nogi na linii końcowej). Ćwiczący z piłką z własnego podrzutu wykonuje w wysoku plas nad siatką, po prostej (1), ustawia się w pozycji gotowości do bloku naprzeciwko atakującego i w momencie ataku skacze do pojedynczego bloku. Leżący wstaje w momencie podrzutu przygotowany do obrony, broni piłkę sposobem dolnym oburącz (2) i wykonuje atak z IV strefy w jeden z Materach ułożonych w I i V strefie (4). Wystawiający wystawia wysoką piłkę do IV strefy (3). Blok zastania strefę VI.



#### Ćwiczenia globalne

84. Gra 6 na 6, wysokość siatki 235 cm, do 20 punktów, akcję rozpoczyna trener dorzutem „wolnej” piłki, na zmianę raz na stronę drużyny A, a w następnej akcji na stronę drużyny B. Gramy do skończenia akcji z założeniem, że wykonujemy wysoką wystawę do stref II lub IV, blok pojedynczy. Za wygranie akcji drużyna zdobywa 1 punkt.

#### Słowa kluczowe

- Skacz późno do bloku
- Piłkę wystawioną blisko atenki atakuj po prostej
- Przy wystawie nie dociągniętej do atenki atakuj po skosie
- W obronie musisz mieć nastawienie „bojowe”

**Wiadomości:** • organizacja obrony przy pojedynczym bloku.

### Część końcowa

Przejdźcie z pozycji wyjściowych w obronie i pozycji gotowości do bloku na pozycje obrony piłki

**Sprzęt** Piłki siatkowe, ławeczki gimnastyczne, materace.