

5. BLOK - OBRONA - ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna z elementami orientacji przestrzennej (każdy z 2 piłkami).

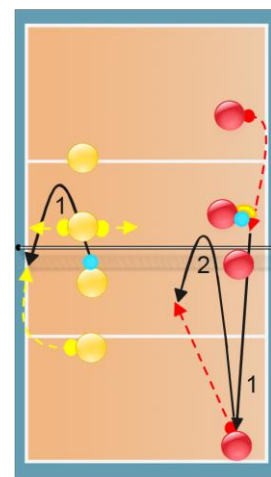
Część główna

Ćwiczenia analityczne

17. W czwórkach (ż) – pierwszy (1) podrzuca piłkę w prawo lub w lewo; drugi (2) wykonuje rozbieg do ataku i chwyta piłkę w wysoku; kolejny (3) ustawiony w postawie gotowości do bloku, łokcie ułożone przed sobą a dłonie powyżej głowy. Przemieszczenie i ustawienie bloku naprzeciwko rozbiegu atakującego. Wyskok do bloku wykonuje w momencie odwiedzenia ramienia przez atakującego. Dłonie układa do bloku pojedynczego (otwartego). Zadaniem czwartego z ćwiczących (4) jest imitacja bloku w miejscu z napięciem dłoni i przedramion ze szczególnym zwróceniem uwagi na dokładność wykonania elementu.
18. W czwórkach (cz) - partner trzyma piłkę w „trzymaiku”. Podczas rozpoczynania rozbiegu do ataku trzymający zmienia nieznacznie ułożenie trzymaka, zmuszając atakującego do korekty rozbiegu. Ustawienie bloku na kierunku rozbiegu atakującego i jednoczesna reakcja obrońcy na zmianę ustawienia trzymaka i przemieszczenie w obronie. Zadaniem atakującego jest rozbieg do miejsca ataku, ze stopniowym zwiększaniem szybkości i przyspieszeniem w ostatnich dwóch krokach P/L, wyskok i uderzenie piłki. Zadaniem obrońcy jest obrona w kierunku III strefy i chwyt piłki.

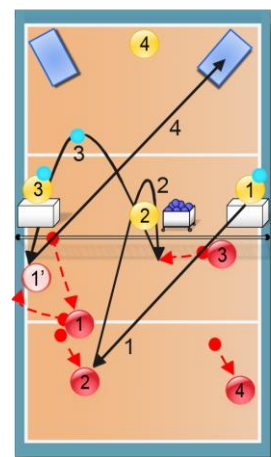
Umiejętności:

- dostosowanie ustawienia stóp podczas naskoku do ustawienia piłki w trzymaku;
- maksymalnie rozstawić palce na zewnątrz, aby płaszczyzna bloku była jak największa.



Ćwiczenia syntetyczne

19. Dwóch ćwiczących z drużyny B (cz) ustawionych w strefach I i V na pozycjach wyjściowych do obrony, dwóch przy siatce w strefie IV i II w postawie gotowości do bloku. Drużyna A (ż) ustawiona jak na rysunku obok. Atakujący stoją na podestach w postawie rozkroczno-wykrocznej, jak po naskoku do ataku (P/L), podrzucają piłkę i uderzają ją w najwyższym punkcie. Zadaniem atakujących jest atak po prostej lub przekątnej na przemian z IV i II strefy, tak, aby ominąć blok. Zadaniem blokującego jest ustawienie bloku na kierunku rozbiegu atakującego i wyskok, gdy atakujący odwodzi rękę przed atakiem. Obrońcy obserwując atakującego przemieszczają się po wystawieniu i w momencie kontaktu jego dłoni z piłką - zatrzymanie i obrona wysoko na środek boiska. Do obronionej piłki dobiega zawodnik blokujący i wystawia ją do nieblokującego, który atakuje w materace. Co 5 ataków zawodników I linii zmiana wg numeracji.



Ćwiczenia globalne

20. Gra 6 na 6 - boiska o wymiarach 9 m x 9 m; trzech zawodników przy siatce, trzech w polu; zagrywka tenisowa z miejsca; Zadania do realizacji to: ustawienie do przyjęcia przez 5-ciu w kształcie litery W; przyjęcie piłki wysoko; wystawa wysoka do strefy IV lub II przez zawodnika strefy III; atak z wystawy wysokiej w strefie IV i II, bloki pojedynczy w strefie IV i II. Jeżeli nie można dokładnie wystawić piłki, zespół zobowiązany jest przebić sytuacyjnie do strefy I lub II. Każda akcja jest punktowana, lecz akcja po obronie jest za 2 pkt. Rotacja po wygranej akcji z przyjęcia.

Ograniczenia:

- atak wyłącznie z wysokiej wystawy; blok pojedynczy w strefie II i IV.
- gra do 25 pkt. z przewagą dwóch pkt.

Wiadomości: • znajomość pozycji wyjściowych do bloku i w obronie.

Część końcowa

Ćwiczenia na materacach zwiększające ruchomość w stawach biodrowych.

Sprzęt Podesty, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.

Słowa kluczowe

- Reaguj na rękę atakującego (w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką - zatrzymanie).
- W ataku ze strefy IV po naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° do linii środkowej (w kierunku strefy V).