

11. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

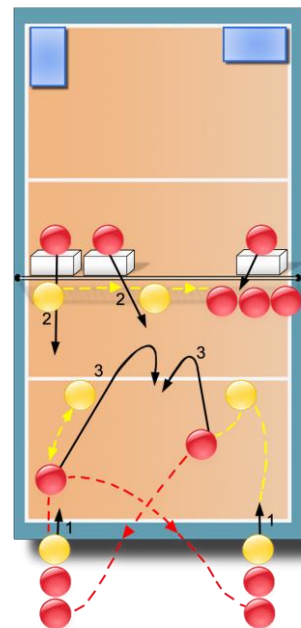
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem dolnym, pracę ramion przy bloku i ataku.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

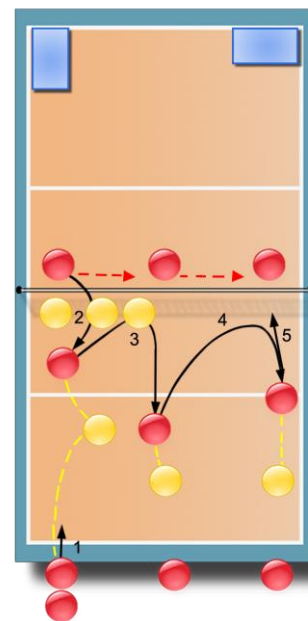
42. Ustawienie jak na rysunku. Trójki ćwiczące w polu zagrywki: zagrywka zza I i V str. w kierunku materaców ułożonych w rogach boiska w I i V str. Zagrywka wykonywana pewnie i bez błędów technicznych – po precyzyjnym podrzucie - wyprostowaną ręką z realizacją założonego kierunku. Po zagrywce - wejście na swoją pozycję i obrona ataku z podestu: po prostej - w V str. i po przekątnej - w I str. Obrona atakowanej piłki wysoko w środek boiska. Po każdej zagrywce zmiana strefy zagrywki i obrony. Zmiany trójek po wykonaniu 10 zagrywek każdy.
43. Trzech blokujących wykonuje blok pojedynczy w swojej strefie. Następnie przemieszczając się krokiem biegowym - środkowy i jeden skrzydłowy - dochodzą do drugiego skrzydłowego, wykonując trójblok. Zastawiają kierunek prosta. Zawodnik atakujący z podestu sprawdza szczelność bloku, atakując w miejsce styku dłoni zawodników skrzydłowych ze środowym. Za każdym razem zmiana wśród zawodników blokujących. Na każdej pozycji w ustawianiu bloku zawodnik powinien być 5 razy. Zadania zagrywki, obrony i bloku realizujemy w obydwie strony. Zmiany trójek w kolejności zagrywka-blok-zagrywka-atak.



Umiejętności: • wykonywanie różnym sposobem zagrywki celowanej w założone strefy boiska;
• ustawianie trójbloku po przemieszczeniu się w obu kierunkach.

Ćwiczenia syntetyczne

44. Ustawienie jak na rysunku. Zawodnik zagrywający zza str. V kieruje zagrywkę szybującą w wysokości w materac ułożony w str. I. Po zagrywce wbiega na pozycję do obrony w str. V. W chwili, gdy znany jest kierunek zagrywki - zawodnicy przy siatce przemieszczają się w kierunku zewnętrznej strefy (IV), nad którą nie przelatowała piłka. Jest to miejsce do ustawienia bloku potrójnego i dostosowania ustawienia się w obronie zawodnika zagrywającego. Blokujący mają za zadanie dojście krokiem biegowym do zawodnika ustawiającego blok i szczelne zastawienie jak największej części boiska. Zawodnik w str. II z własnego podrzutu wykonuje atak w formie kiwnięcia nad trójbokiem. Piłka obroniona w asekuracji przez zawodnika V str. dograna jest w kierunku środka boiska. Zawodnik VI str. po dojściu, wystawia piłkę wysokim łukiem w kierunku I str., skąd zawodnik wykonuje atak z II linii w kierunku materaców. Przeciw temu atakowi wyskakuje dwublok ustawiony przez zawodników str. III i IV lub trójblok. To samo zadanie z zagrywką spoza str. I w kierunku V str. i ustawieniem trójbloku w str. II. Piłkę odbitą w asekuracji powinien wystawić zawodnik grający w V str. (L) w kierunku zawodnika VI lub II str. Zmiany pomiędzy trójkami blok – obrona – zagrywka – obrona, po wykonaniu 5 trójbloków na prawym i lewym skrzydle boiska.



Ćwiczenia globalne

45. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Gra szkolna zgodnie z zasadami dotyczącymi tej kategorii wiekowej. Po zagrywce wykluczającej wystawienie piłki w ataku kombinacyjnym, zespoły powinny dążyć do utworzenia bloku grupowego – najlepiej trójbloku. Można przyznawać dodatkowy punkt za wygraną akcji takim wariantem bloku. Ułatwieniem gry w obronie może być narzucenie ataku z pierwszej piłki po przyjęciu np. w formie kiwnięcia. Gra w jednym ustawieniu do 10 punktów, zmiana ustawienia i ponownie gra, po zmianie wystawiających.

Słowa kluczowe

- Po wykonaniu zagrywki szybko stań się obrońcą
- Skuteczną zagrywką ułatwiasz zadanie obronie – czyli sobie
- Przy trójbloku zawsze powinien być zastąpiony kierunek prosta

Wiadomości: • sposoby przemieszczania i zasady tworzenia trójbloku.

Część końcowa

W truchcie przy siatce różne sekwencje tworzenia bloku grupowego – dwubloku i trójbloku.

Sprzęt Piłki, wózki na piłki, podesty, materace.