

15. BLOK – OBRONA

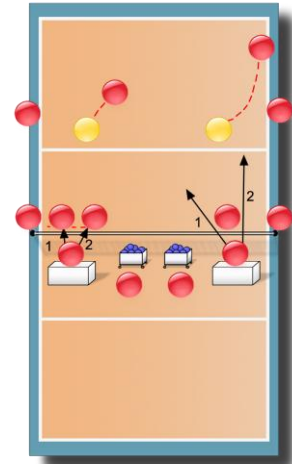
Część wstępna

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

Część główna

Ćwiczenia analityczne

58. Ustawienie jak na rysunku. Z podestów w str. II i IV zawodnicy po własnym podrzucie wykonują atak w blok lub w kierunku obrońcy. Kierunek bloku i obrony – ustalony. Zawodnik blokujący stoi obok 1 m od miejsca docelowego bloku, po podrzucie piłki wykonuje krok do miejsca wyskoku, przyjmuje pozycję gotowości do bloku i w tempie ataku blokuje ustalony kierunek. Może być zastosowany dwublok.
59. Zawodnik broniący ustawiony na p. w. – 4 m od siatki i 1,5 m od I. bocznej. Po podrzucie piłki zawodnika na podeście, przemieszcza się jak najszybciej na pozycję do obrony: krokiem skrzyżnym w kierunku środka boiska – obrona ataku po przekątnej bez bloku, krokiem biegowym tyłem wzdłuż linii bocznej – obrona ataku po prostej bez bloku. Po przemieszczeniu – zatrzymanie. Możliwe warianty ataku i bloku: 1) obrona – skos, 2) blok – prosta; 3) blok – skos, 4) obrona – prosta. Po każdej z sekwencji - zmiany ćwiczących w czwórkach. Zmiany stron obrony i bloku po 5 seriach. Zmiany czwórek blok – obrona – podesty.

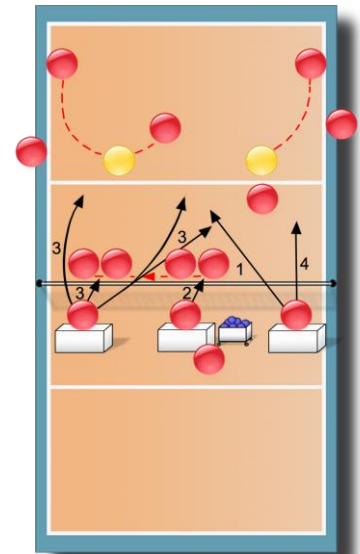


Umiejętności:

- blokowanie określonych stref po niewielkim przemieszczeniu;
- indywidualna obrona w I i V strefie.

Ćwiczenia syntetyczne

60. Ustawienie jak na rysunku. Rozpoczyna zawodnik w str. II atakiem z podestu po przekątnej bez bloku (1). Obrońca w I str. z p. w. przemieszcza się w kierunku środka boiska jednym krokiem skrzyżnym, przyjmuje pozycję do obrony - ustawienie ciała w kierunku III str. - i broni piłkę wysoko do środka boiska – po czym wraca na p. w. W tym samym czasie zawodnik z podestu z III str. atakuje z piłki wznoszącej w kierunku V str. z blokiem pojedynczym zawodnika środkowego. Blokujący skacze na wprost i w ostatniej chwili przesuwając ręce w kierunku ataku. Po lądowaniu przemieszcza się krokiem skrzyżnym do II str., gdzie razem z zawodnikiem skrzydłowym wykonują dwublok na kierunek 2 - przekątna. Zawodnik na podeście w str. IV: zbiec w środek dwubloku – sprawdzające szczelność na styku bloku; zbiec w kierunku – skos, obok dochodzącego środkowego bloku, z obroną gracza str. IV; kiwnięcie za blok lub w kierunku nieblokującego gracza IV str. Blokujący powinni po dojściu – stojąc przodem do siatki - równo przetożyć przedramiona i dłonie na drugą stronę siatki, w kierunku atakowanej piłki. Obrońcy po dojściu na pozycję do obrony przyjmują postawę do ruchu w przód – przygotowani do akcji w padzie lub w rzucie. Kolejkę kończy atak po prostej w kierunku zawodnika V str., który po powrocie na pozycję wyjściową przemieszcza się na pozycję obronną – na 7 m. Te same zadania w odwrotnym kierunku. Zmiany w czwórkach – na stronach bloku i obrony oraz czwórkami atakujący-blokujący-obrońcy co 10 akcji.



Ćwiczenia globalne

61. Gra 6na 6, boiska 9m x 9 m. Grę rozpoczyna R w ustalonym miejscu boiska realizując dyspozycję trenera – strefę ataku. Oprócz tego trener podaje kierunek ustawienia bloku zespołu broniącego – np. II/2 – atak w II str. z blokiem skosu, IV/1 – atak w czwartej strefie z blokiem prostej. Zawodnicy realizują atak o różnej trudności z ustawionym blokiem, dopasowanym do sytuacji i obroną współpracującą z ustalonym kierunkiem bloku. Zespoły grają w ustawieniu 5 akcji – zmiana rozpoczynających akcję, później zmiana ustawień. Wygrywa zespół, który wygra więcej meczy (2x5 akcji).

Słowa kluczowe

- Blok grupowy – do tego powinien dążyć zespół
- W obronie przyjmij pozycję, ale bądź gotów na jej zmianę
- Współpracuj z partnerem – ustalaj akcję bloku i obrony

Wiadomości:

- systemy obrony w zależności od sposobu gry przeciwnika – przykłady.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające z partnerem w siadzie i leżeniu.

Sprzęt Piłki, wózki na piłki, podesty.