

## 23. ZAGRYWKA – BLOK – OBRONA – ATAK

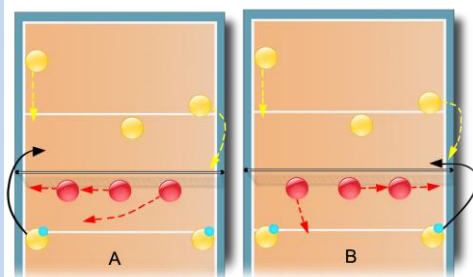
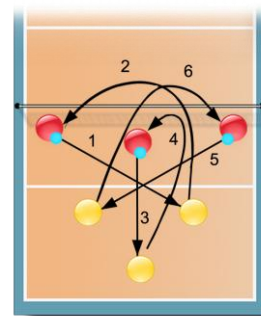
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i blok.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

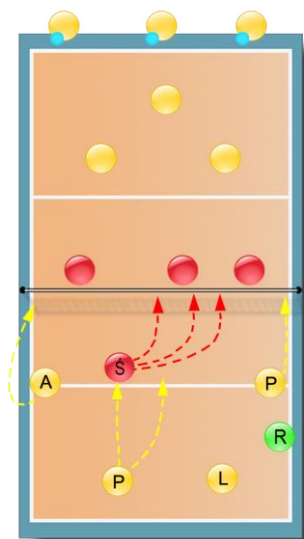
90. Ustawienie w dwójkach - jeden przy siatce, drugi w głębi boiska, wg schematu: ćwiczący w str. IV jest w dwójce z ćwiczącym stojącym w str. I, III z VI i II z V. Ćwiczący przy siatce wykonują plasing w strefę, gdzie ustawiony jest współćwiczący, który broni sposobem dolnym obręcz w taki sposób, że można wykonać kolejny plasing. Plasujący zwiększa siłę w kolejnych uderzeniach. Po pięciu plasingach i pięciu obronach bez błędu - zmiana miejsc w dwójce. W każdej z trzech pozycji dwójka ćwiczy 3 minuty.
91. Ustawienie po przeciwnych stronach siatki. Z jednej strony ćwiczący ustawieni w rzędach w str. I i IV, gotowi do ataku. Z drugiej - trzech ćwiczących ustawionych w p. gotowości do bloku w str. IV, III i II, dwóch ćwiczących w str. IV i II, na 3 m przy l. bocznych z piłkami. Faza A: ćwiczący z piłką ustawiony w str. IV odbijają piłkę górną obręcz na drugą stronę siatki, imitując wystawę w I str., ćwiczący ustawiony w str. I po drugiej stronie wykonuje atak, ćwiczący ustawieni w III i IV str. przy siatce wykonują podwójny blok, ćwiczący ze str. II przemieszcza się na pozycję do obrony (asekuracja za blokiem). Faza B: ćwiczący z piłką w str. II odbijają piłkę sposobem górnym obręcz na drugą stronę siatki, imitując wystawę w IV str., ćwiczący ustawiony w str. IV po drugiej stronie wykonuje atak, ćwiczący ustawieni w II i III str. przy siatce wykonują podwójny blok, ćwiczący ze str. IV przemieszcza się na pozycję do obrony (nie blokujący skrzydłowy).



**Umiejętności:** • gra obronna w strefach I, VI i V; • wycucie tempa bloku, obrona nie blokującego (ze skrzydła) przeciwko atakowi ze strefy I i IV.

#### Ćwiczenia syntetyczne

92. Podział na dwie grupy: grupa A ustawiona na pozycjach do obrony i pozycjach gotowości do bloku - w swoich strefach, jeden z piłką na zagrywce (indywidualizacja zagrywki z za dowolnej strefy); grupa B - ustawienie do przyjęcia zagrywki (np. pierwsza szóstka). Zadaniem grupy A jest zdobycie punktu zagrywką, blokiem lub obroną piłki i wyprowadzenie kontrataku. Zadaniem grupy B jest w pierwszej kolejności zdobycie punktu z pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki. Po czterech akcjach następuje zmiana miejsc między przyjmującymi, środkowym i libero oraz rozgrywającym i atakującym. Zaczynamy ustawieniem I (po zmianie miejsc między zawodnikami na pozycjach, automatycznie zespół przechodzi w ustawienie IV), następne VI ustawienie (po zmianie III) i ustawienie V (po zmianie II). Ćwiczenie wykonujemy do zakończenia akcji. Wygrywa grupa, która wygrała większą liczbę akcji. Zwracamy uwagę to, aby ataki I tempo i VI strefa nie „nakładały” się na siebie.



#### Ćwiczenia globalne

93. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 20 pkt. Po zdobyciu punktu bezpośrednio zagrywką, blokiem w pierwszej akcji po zagrywce, atakiem po przyjęciu zagrywki - trener dodatkowo dorzuca piłkę na stronę drużyny, która wygrała i gra toczy się do zakończenia akcji. Punktacja normalna, za wygranie akcji z dorzutu trenera dodatkowy punkt. Założenie gry: blok taktyczny kierunek 2 (skos).

#### Słowa kluczowe

- Zagrywaj na przyjmującego, który lepiej atakuje, żeby utrudnić mu wykonanie szybkiego ataku
- Kombinacje ataku w I tempie i w VI str. organizujemy tak, żeby miejsca ataku nie nakładały się na siebie

**Wiadomości:** • pozycje do obrony przy wykonaniu bloku taktycznego - kierunek 2 (skos).

### Część końcowa

Wykonanie po pięć zagrywek tenisowych z wyskoku ze strefy I w materac ułożony w strefie V.

**Sprzęt** Piłki, kosz z piłkami, materace.