27. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

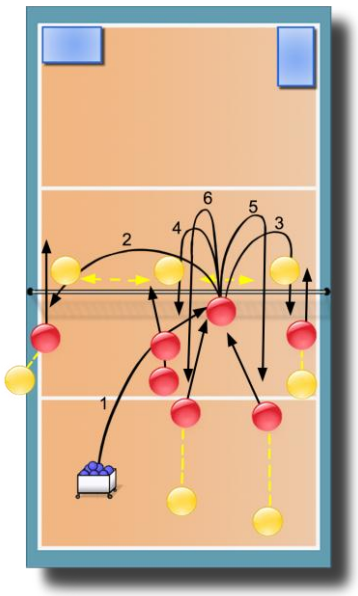
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oraz atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

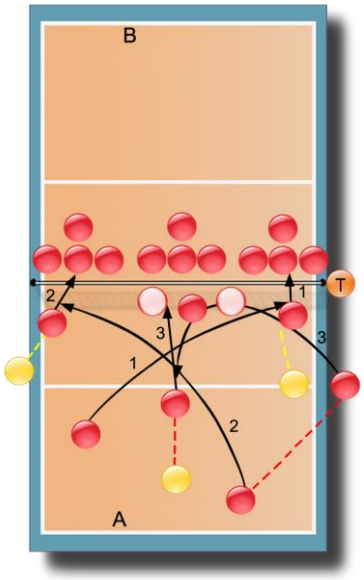
106. Trzech blokujących na pozycjach gotowości do bloku. Blok pojedynczy wykonują zawsze w swojej strefie, do bloku grupowego przemieszczają się krokiem biegowym. Wracają za każdym razem do swoich stref. Kolejność bloków: poj., 2 – II str., poj., 2 – IV str., poj., 3 – II str., poj., 3 – IV str., poj., 3 – III str. Za każdym razem zwracamy uwagę, aby blok wykonany był w miejscu, po zatrzymaniu i z właściwą pracą ramion do przełożenia na stronę przeciwnika. Zmiana trójki blokujących po pełnym cyklu, później zmiany w trójce.
107. R na poz. 0. Dorzut piłki przez trenera lub zawodnika, wystawa piłki wysoka do wszystkich stref, bez V. Atak w kierunku materaców ułożonych w rogach boiska. Blokujący wykonują blok pojedynczy w momencie wykonywania ataku w strefie bloku. Atakujący wykonuje zbicie w kierunku prostopadłym do ułożenia tułowia. Zmiany na pozycjach po każdej akcji blokujących. Zmiany blok – atak po wykonaniu 12 cykli .



Umiejętności: • atak z wystaw wysokich przeciw blokowi grupowemu;
• ustawianie trójbloku we wszystkich strefach linii ataku.

Ćwiczenia syntetyczne

108. Po stronie A: zespół w I rotacji do kontrataku – R w I strefie, zawodnik L w V. Piłka dorzucona przez trenera do str. V, I albo obok I str., tak, aby możliwa była tylko wysoka wystawa do strefy po przeciwnej stronie boiska. Po wystawie wysoko z I str. do IV, V do II oraz obok I do VI str. zawodnicy wykonują atak. Asekuracja przez partnerów, przy potrójnym bloku drużyny przeciwnej. Po drugiej stronie siatki dwie trójki blokujących; w momencie dorzutu piłki - na pozycjach wyjściowych dla blokujących, w swoich strefach. Wiedząc, gdzie będzie wystawiana piłka, reagują przemieszczając się krokiem biegowym – szybciej skrzydłowy, wolniej środkowy – do ustawienia bloku potrójnego. Zakończenie dobiegnięcia odbywa się doskokiem w kierunku siatki – blokując nogę zewnętrzną. Zawodnikiem ustawiającym blok jest skrajny skrzydłowy, do którego dobiegają pozostali. Blokujący ten zamyka kierunek – prosta, ustawiając się swoją wewnętrzną ręką na wprost ręki atakującego. Przy ataku z VI str. zawodnik Ś jest ustawiony na wprost atakującego. Zawodnicy w ataku szukają słabości bloku – w szczelności, wysokości i tempie – atakując w sposób różnorodny, starając się również wykorzystać blok w ataku blok-aut. Zespół A dokonuje zmian w zestawieniach linii ataku i obrony; w zespole B – blokuje druga trójka. Zmiany zadań dla całych szóstek po 10 min, po 5 min. dla atakujących. Częstsze zmiany blokujących – po 2–3 min.



Ćwiczenia globalne

109. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Trener dorzucając piłkę w różne miejsca boiska wymusza wysoką wystawę do str. II, IV, VI i jednocześnie reakcję blokujących w celu utworzenia bloku potrójnego. Zawodnicy atakujący mają do wyboru kilka opcji ataku – silny, techniczny, blok-aut, wyblok pozytywny, kiwnięcie w obronę. Po 8 dorzutach na jedną i drugą stronę boiska – zmiana w polu ataku i obrony. W dalszej grze – zmiana zawodników wystawiających albo L. Utrudnieniem może być np. określenie sposobu wystawy – oburącz dolne, albo sposobu wykonania pierwszej akcji np. kiwnięcie. Zwracamy uwagę na współpracę z obroną przy asekuracji bloku. Wygrywa zespół lepszy w 16 akcjach.

Słowa kluczowe

- Utworzenie trójbloku – to próba uzyskania przewagi obrony nad atakiem
- Czytając grę – łatwiej i szybciej ustawiasz blok
- Atak na potrójnym bloku jest trudny dla słabszych technicznie zawodników

Wiadomości: • miejsca asekuracji przy tworzeniu trójbloku.

Część końcowa

W truchcie - przemieszczanie z utworzeniem trójbloku w różnych strefach linii ataku.

Sprzęt Piłki, materace, wózki na piłki.