



## 28. BLOK – OBRONA

### Część wstępna

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

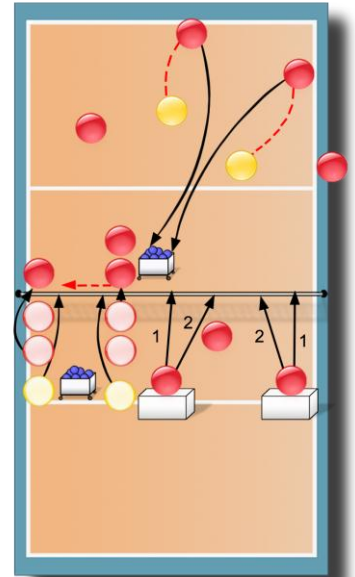
### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

110. Ustawienie jak na rysunku. Z podestów za linią ataku w I i VI str. - atak w kierunku obrońców ustawionych w VI i V str. Obrońcy bronią na zmianę – atak po prostej, atak po przekątnej. Piłka obroniona kierowana jest na poz. 0 lub w środek boiska. Po obronie - powrót do **zajęcia** pozycji obronnej – środek ciężkości przeniesiony do przodu, w gotowości do przemieszczenia w każdym kierunku. Można zmienić strefy obrony na I, VI.
111. Dwóch zawodników przygotowanych do bloku pojedynczego w str. III i po przemieszczeniu się do dwubloku - w II str. Po drugiej stronie siatki dwaj partnerzy z piłkami. Dorzut lub plasing piłki w kierunku blokujących – z różnych odległości – regulując szybkość podania i uderzenia piłki. Blokujący w pozycji gotowości – lekko ugięte nogi i ręce w łokciach. Reakcja na piłkę – wyskok i wyniesienie prostych ramion nad siatkę. Zmiana: kierunku tworzenia dwubloku – drugi koniec siatki; oraz zmiana w dwójce środkowy – skrzydłowy. W czwórkach - zmiana ćwiczących po wykonaniu 10 powtórzeń bloku i obrony.

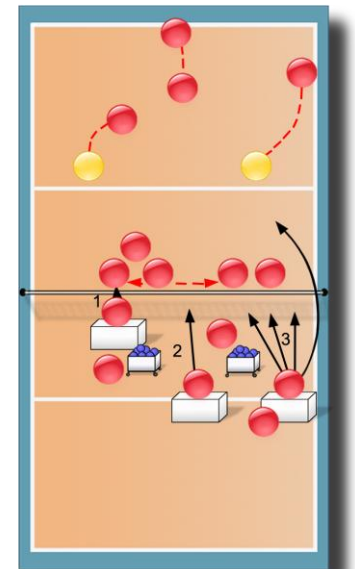
**Umiejętności:**

- blokowanie piłek atakowanych z różnych odległości;
- ustawienie w obronie bez bloku i z blokiem grupowym.



#### Ćwiczenia syntetyczne

112. Trzech zawodników na podestach, jak na rysunku. Z podestu: przy siatce między str. III i IV zawodnik imituje atak z wystawy wznoszącej się – krótka przesunięta; na środku za linią ataku - imitacja zbitcia z VI str. Po drugiej stronie: centralnie w III strefie między atakującymi – blokujący. Trener za l. końcówką boiska decyduje o kolejności wykonania akcji w ataku. Środkowy bloku przemieszcza się w kierunku zawodnika, który pierwszy podrzuca piłkę i wykonuje blok na wprost atakującego. Drugi z atakujących w tym samym czasie wykonuje atak w kierunku obrońców str. VI i I. Obydwaj obrońcy na pozycjach obronnych przemieszczają się tak, aby ustawić się najkorzystniej do atakowanej piłki – skracając pole gry, wchodząc do przodu - ponieważ bronią piłkę bez bloku. Po pierwszej akcji zawodnik środkowy przemieszcza się krokiem biegowym do IV str. do dwubloku z zawodnikiem tej strefy przeciwko atakowi z I str. Zawodnik z podestu w I str. podrzuca wysoko piłkę w momencie, gdy zawodnik Ś rozpoczyna bieg do IV str. i wykonuje atak w: blok (kierunek 1 albo 2); obrońców w I i VI str.; albo akcję z obrońcą V str. – atak lub kiwnięcie. Zawodnicy blokujący obserwują atakującego i reagują na ruch ręki w czasie akcji w ataku. Obrońcy ustawieni na swoich pozycjach, przygotowani do przemieszczenia się w każdą stronę. Zmiany w trójkach na pozycjach obrona-blok-atak – pomaganie. Po wykonaniu 8 powtórzeń - zmiany trójek.



#### Ćwiczenia globalne

113. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Po sygnale trenera – po dograniu na poz. 0 grę rozpoczyna R, wystawiając piłkę do str. VI albo I. Zadaniem zespołu broniącego jest ustawienie bloku: w III str. pojedynczego i dwubloku w IV str. z określonym kierunkiem zastawiania oraz obrony współpracującej w całościowym zabezpieczeniu pola. Gra toczy się według przepisów gry w jednym ustawieniu, do zdobycia 10 punktów. Można zmienić strefy, z których wykonywany jest atak – np. IV i VI. Zmiana zawodników linii ataku i obrony, później zmiany zawodników wystawiających.

#### Słowa kluczowe

- Blok i obrona oddzielnie nie funkcjonują – razem tak
- Próbuj dojść do bloku, nawet, gdy jesteś spóźniony
- Skracaj w obronie pole gry, jeżeli nie ma bloku

**Wiadomości:**

- strefy odpowiedzialności obrońców przy różnych ustawieniach bloku.

### Część końcowa

Ćwiczenia relaksacyjne – stretching.

**Sprzęt** Piłki, wózki na piłki, podesty.