

3. BLOK - OBRONA

Część wstępna

Rozgrzewka lekkoatletyczna z wykorzystaniem płotków.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

9. Siódemka A (cz) – A1 na podeście w str. II, Ś2 - przy koszu z piłkami - podaje piłki. P1 i Ś1 - na p. w. do bloku w środku swoich stref (IV i III). Pozostała trójka na p. w. do obrony: L w str. V, P2 w str. VI i R w str. I. A1 rozpoczyna ćwiczenie kozłem piłki o podest i po podrzuceniu piłki atakuje przy wykonanym bloku podwójnym: po skosie, między rękami blokujących i kiwa nad blokiem w środek boiska. Blokujący po podrzuceniu piłki przez A przemieszczają się i wykonują blok taktyczny na kierunku 1. Obroncy dogrywają przyjętą piłkę w środek boiska. Po każdej akcji powrót na p.w. do bloku i w obronie.

10. Siódemka B (ż) – A na podeście w str. II, Ś2 przy koszu z piłkami - podaje piłki. P1 na p. do bloku w str. IV i Ś1 na p. w. do bloku w środku strefy III. Pozostała trójka na p. w. do obrony: L w str. V, P2 w str. VI i R w str. I. Rozpoczęcie ćwiczenia jak A1 w ćw. 9, lecz blokujący wykonują blok taktyczny na kierunku 2. L i P2 podwajają obronę po prostej. Obrona piłki wysoko w środek boiska. Po każdej akcji powrót na p.w. do bloku i w obronie. **Uwaga:** po 7 akcjach - zmiana na pozycjach i po kolejnych 7 - zmiana zadań.

Umiejętności:

- ustawienie tempa bloku przez zawodników P;
- przemieszczanie blokujących w dwójkach ze str. III do str. IV.

Ćwiczenia syntetyczne

11. Ustawienie jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna Ś (2 lub 4) stojący obok słupka wystawą z podrzutu piłki. A atakuje dorzuconą piłkę po prostej. Zadaniem P2 i Ś3 jest ustawienie bloku podwójnego na kierunku 2. L2 i P4 podwajają obronę po prostej. Do obronionej piłki dobiega R i w kontrataku wystawia ją do A1, który zbija - przy bloku podwójnym (P1 i Ś1) - na kierunku 1. Ćwiczenie wykonywane jest do momentu upadku piłki. W tym momencie Ś dorzuca piłkę do A, po którego stronie upadła piłka. Zalecenia: atakujący przy bloku na kierunku 2 - atakuje po prostej, kiwa w środek boiska lub atakuje po ostrym skosie, natomiast przy bloku ustawionym na kierunku 1 - atakuje po skosie lub przekątnej, kiwa w środek boiska lub atakuje między rękami blokujących w środek boiska.

Warianty: nauczyciel może nakazać, aby pierwsze dwa zbita zawodnicy A wykonali na 50-60% i dopiero w kolejnych mogli uderzać z pełną siłą.

Ćwiczenia globalne

12. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wysokości; ustawienie do przyjęcia w trzech (na łuku); wysokie przyjęcie piłki, R - wystawa piłek szybkich lub przyspieszonych do str. IV, przyspieszonych do str. II, w I tempo do str. III (akcja 1, 3 lub A); blok podwójny w str. IV (W1: R w I. obrony - blok kierunek 1; W2: R w I. ataku - blok kierunek 2). R - z przyjęcia wystawia dowolną akcję, natomiast w kontrataku zobowiązany jest wystawiać wyłącznie do str. II lub I. Gra do 25 punktów.

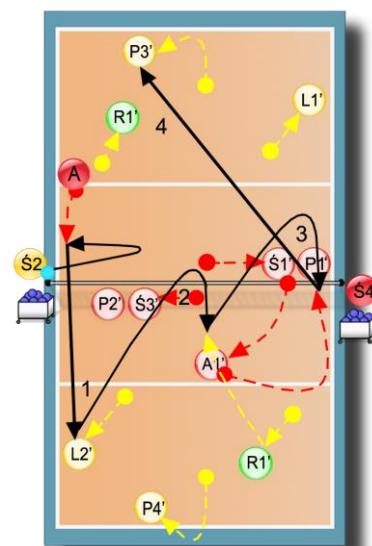
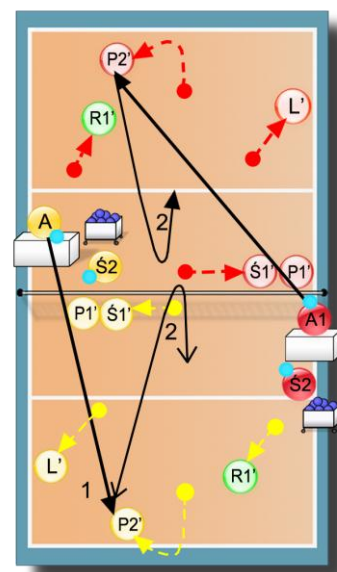
Wiadomości:

- taktyka bloku w str. IV przy R w I. ataku i w I. obrony.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające w siadzie klęcznym (akcent na mięsień czworogłowy).

Sprzęt Podesty, piłki siatkowe, kosze na piłki.



Słowa kluczowe

- W ataku uderzaj piłkę kierunkowo, wykorzystując wszystkie swoje możliwości
- Tak przemieszczaj się do bloku krokiem skrzyżnym aby w wysokości, nie mijając dłońmi miejsca przelotu piłki zbijanej.