

7. BLOK – OBRONA – ATAK

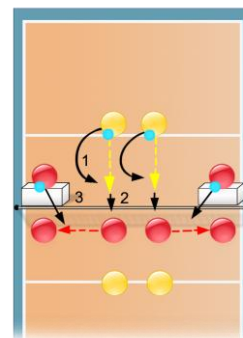
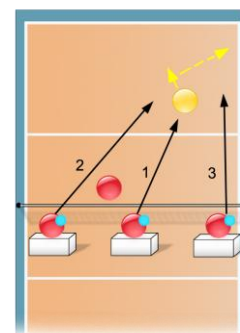
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę w obronie i blok.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

25. Obronca ustawiony na p. w. w str. V, drugi ćwiczący na poz. 0, imituje rozgrywającego i łapie bronione piłki. Z drugiej strony siatki - trzech ćwiczących na podestach w str. IV, III i II, każdy z piłką. Ćwiczący na podestach wykonują zbiórkę do strefy V wg schematu: 1) ze str. III - imitacja I tempa, 2) ze str. IV - imitacja ataku z lewego skrzydła po skosie 3) ze str. II - imitacja ataku z prawego skrzydła po prostej. Ćwiczący w V str. wykonuje trzy kolejne obrony z uwzględnieniem korekty miejsca ustawienia do obrony przeciwko atakom z poszczególnych stref.
26. Ćwiczący z piłkami w dwóch rzędach w str. III za 3 m i dwóch z piłkami na podestach w str. II i IV. Po drugiej stronie siatki, naprzeciwko podestów - dwóch blokujących (str. II i IV) i dwóch z piłkami stojących naprzeciwko (str. III). Wszyscy w pozycjach gotowości do bloku. Ćwiczący z piłkami z własnego podrzutu (1), wykonują atak (2), do którego skacze blok pojedynczy wykonany przez stojących naprzeciwko. Blokujący po lądowaniu dochodzi na skrzydło do ustawienia dwubloku. W momencie lądowania bloku pojedynczego ćwiczący na podeście wykonuje podrzut i następnie zbiórkę pomiędzy blokujących (3).

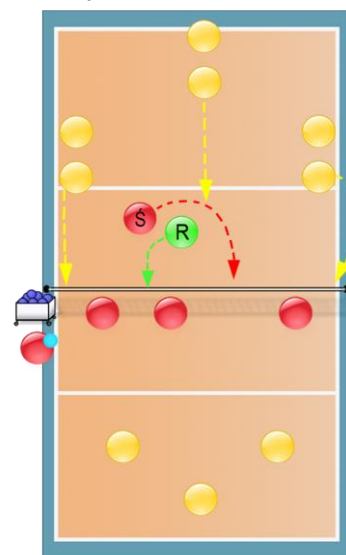


Umiejętności:

- doskonalenie gry w obronie z uwzględnieniem zajęcia pozycji w danej strefie;
- blok pojedynczy w strefie III i blok podwójny w strefach IV i II.

Ćwiczenia syntetyczne

27. Podział na dwie grupy. Grupa A ustawiona na pozycji do obrony i pozycjach gotowości do bloku w swoich strefach. Trener (ćwiczący) z koszem piłek z boku boiska. Grupa B: ustawienie w rzędach, ćwiczący przygotowani do ataku w str. II, VI i IV; R na poz. 0, wbiega jak w ustawieniu VI; Ś w strefie II. Trener (ćwiczący) z koszem piłek z boku boiska rozpoczyna dorzuceniem piłki na drugą stronę siatki do II lub IV str. Pierwszy z rzędu w strefie, do której dorzucona została piłka, dogrywa do R, a ten wystawia jeden z czterech wariantów: 1) wystawa na lewe skrzydło do IV str., 2) na prawe skrzydło do II str. 3) na drugą linię do str. VI 4) do ataku w I tempie. Gra przez trzy kolejne akcje wg zasady: jeśli grupa A wykonała skuteczną obronę - przebija na drugą stronę „wolną” piłkę i gramy kolejną akcję; jeśli grupa B wygrała akcję skutecznym atakiem lub grupa B skutecznym blokiem, kolejna akcja rozpoczyna się z dorzutu trenera. W każdej z trzech kolejnych akcji rozgrywający nie może powtórzyć wcześniejszego rozegrania.



Ćwiczenia globalne

28. Ustawienie jak wyżej, ale gra na punkty. W drużynie A po każdej potrójnej akcji - przejście, w drużynie B po każdej akcji atakujący przechodzą na koniec rzędu w swojej strefie. Gra - dwa sety do 18 punktów, w drugim secie drużyny zmieniają się rolami.

Słowa kluczowe

- Piłki sytuacyjne najczęściej wystawiane są na skrzydła
- W obronie nie ma piłek straconych
- Najlepiej broniącego ustawiamy w strefie, w którą najsukuteczniej atakuje zespół przeciwny

Wiadomości:

- organizacja gry w kontrataku po obronie;

Część końcowa

Pozycja bazowa do bloku, dojsie do skrzydła w trzech krokach (bez wyskoku do bloku).

Sprzęt Piłki, kosz z piłkami, podesty.