

16. BLOK - OBRONA

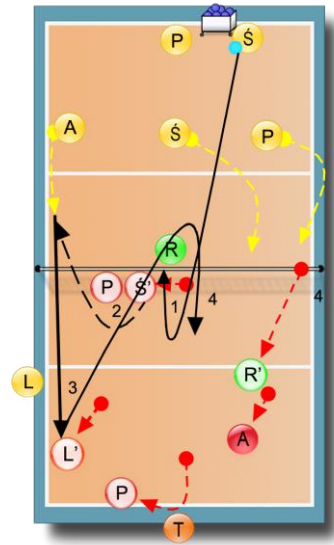
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie górne obręcz i ruch ramienia atakującego .

Część główna

Ćwiczenia analityczne

61. Szóstka B (ż) – R na poz. 0; P, Ś, A - przygotowani do ataku w str. odpowiednio IV, III, II . Ś w str. V - dogranie piłki do R, ten wystawia do str. IV lub II; kolejna wystawa do zawodnika, który nie otrzymał wystawy i w ostatniej akcji gra akcją 3/VI, 1/VI lub A/VI. Zadaniem atakujących jest skuteczne zabicie przy bloku pojedynczym lub podwójnym. Co cztery akcje zmiana zadań Ś i P.
62. Szóstka A (cz) – ustawienie na p. w. w bloku i w obronie. Obserwacja piłki i atakujących i odpowiednia reakcja na wystawienie przez R drużyny przeciwnej. Ustawienie bloku zgodnie z zaleceniami nauczyciela (blok taktyczny – kierunek 1, 2 lub 0). W przypadku bloku kończącego akcją - Ś dogrywa kolejną piłkę, zaś w przypadku obrony - organizacja kontrataku. **Uproszczenia:** nauczyciel podaje kierunek i jakość wystaw przez R.



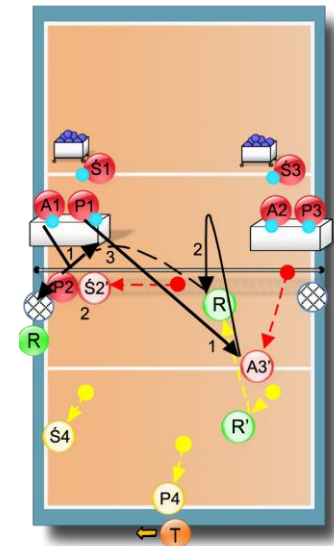
- Umiejętności:**
- rozpoczęcie ruchu do bloku przez Ś od kroku dostawnego, następnie krok skrzyżny;
 - wyprowadzenie kontrataku w sytuacji obrony piłki przez R.

Ćwiczenia syntetyczne

63. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Nauczyciel stoi za l. końcówką z tyłu za ćwiczącymi blok i wskazuje na podest, z którego rozpoczynamy ćwiczenie atakiem. Zawodnicy na podestzie (po dwóch) z piłkami atakują zbiem z własnego podrzutu. Skrajny atakuje w blok, wewnętrzny obok bloku w kierunku obrońców. W trakcie podrzutu ćwiczący organizują obronę blokiem i przemieszczają się na pozycje się w polu obrony (odbicie piłki wysoko w środek boiska). W kontrataku R lub Ś - gdy broni R - wystawia do strefy II lub IV. Po każdej akcji powrót na p. w. do bloku i w obronie i akcja jest powtarzana. Co 8 akcji zmiana na pozycjach wg. numeracji.

Warianty:

- nauczyciel nakazuje ćwiczącym, którzy omijają blok, aby zbijali piłkę na 50-60% swoich możliwości;
- obrońcy w kontrataku atakują - w zależności od dokładności dogrania - z wystawy wysokiej lub płaskiej.



Słowa kluczowe

- W bloku zamykając uprzywilejowaną strefę atakującego, zmuszamy go do ataku w innym kierunku, gdzie organizujemy obronę
- W obronie zadaniem jest utrzymanie piłki w grze. Oddaj piłkę nawet za darmo, ale żeby była ona w grze.

Ćwiczenia globalne

64. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9 m , trzech zawodników przy siatce, trzech w polu. Nauczyciel w trzech seriach dorzuca po dwie piłki pod rząd na stronę każdego z zespołów. Pierwsza piłka dorzucona jest w okolicy 4-5 m, a zadaniem drużyny jest wystawić ją w pierwszym odbiciu do str. IV lub II; kolejna dorzucona w siatkę, a zadaniem zawodników I linii jest odbicie jej i wyprowadzenie kontrataku. Zadania do realizacji: wyprowadzenie akcji w ataku z piłki sytuacyjnej; organizacja bloku grupowego – zasada czytania gry przez blokujących (w pierwszej akcji), obrona piłki odbitej od siatki i wyprowadzenie kontrataku. Drużyna zdobywa punkt atakiem lub blokiem. W przypadku błędu w organizacji wystawy sytuacyjnej punkty są zerowane. Gra do zdobycia 3 pkt. i zmiana na pozycjach po przekątnych.

Wiadomości: • cele we współdziałaniu blok-obrona.

Część końcowa

Ćwiczenia przy drabinkach – zwisy (przodem, tyłem).

Sprzęt Podesty, piłki siatkowe, kosze na piłki.