

2. BLOK – OBRONA

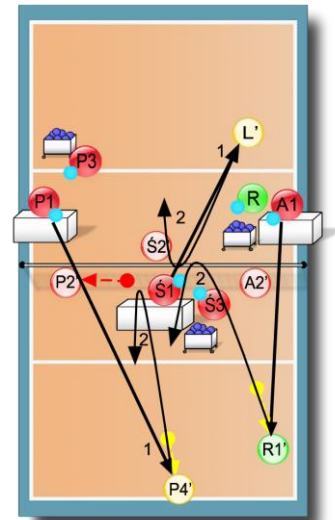
Część wstępna

W czwórkach - rozgrzewka z piłkami z akcentem na koordynację i orientację przestrzenną.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

- Trzy czwórki: P, Ś+L, A+R ustawione jak na rysunku. Atak z podestu w kierunku partnera z czwórki ustawionego w obronie po przeciwnej stronie siatki. Wysoka obrona w środek boiska z zadaniem utrzymania piłki po swojej stronie. Obrońca koryguje ustawienie w obronie względem partnera, który blokuje (P w str. IV, Ś w str. III, A i R w str. II). Co siedem akcji zmiana w czwórkach wg numeracji. Zadaniem obrońców jest ustawienie się na skraju bloku lub reakcja na ruch ręki zawodnika atakującego (moment kontaktu jego dłoni z piłką).
- Ustawienie j. w. lecz zawodnik atakuje piłkę podrzuconą przez partnera lub - w przypadku Ś - przez nauczyciela. Zadaniem atakującego jest minięcie bloku, natomiast zadaniem blokujących - zasłonięcie określonej strefy boiska. W obronie zadania jak w ćwiczeniu poprzednim. Skrzydłowi bloku skaczą nieco po atakującym (moment odwiedzenia łokcia), natomiast środkowi skaczą przed lub równo z atakującym. Zmiany wg numeracji.

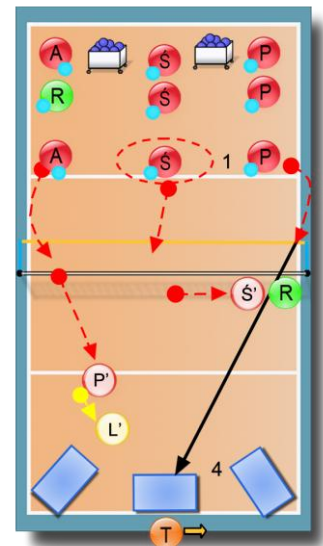


Umiejętności:

- wysokoku do bloku bez pogłębiania ugięcia nóg i opuszczania rąk przed wyskokiem;
- obrona na pozycjach do gry.

Ćwiczenia syntetyczne

- Ustawienie jak na rysunku obok. Trzech przy siatce (P, Ś, R) na p. w. do bloku w postawie gotowości, L w obronie w str. V. Pozostali na drugiej stronie w trójkach (P, Ś, A lub P, Ś, R), każdy z piłką - obserwują nauczyciela stojącego za plecami blokujących. Nauczyciel wskazuje strefę, z której ma nastąpić atak. Wskazany ćwiczący po wysokim podrzucie piłki zbija ją w ułożone materace. Zawodnicy blokujący obserwują atakującego, reagują po podrzucie piłki i po przemieszczeniu się krokiem dostawnym lub biegowym ustawiają szczelny blok na skrzydłach lub w str. III. Po lądowaniu - szybki powrót na p. w. i reakcja na kolejnego atakującego. Zmiany trójki blokujących po 10 akcjach.
Warianty: stopień trudności można regulować zwiększając lub zmniejszając wysokość podrzutu piłki do ataku.



Słowa kluczowe

- W bloku obserwuj zawodnika atakującego
- W obronie przemieszczaj się w trakcie wystawienia i obserwuj piłkę oraz atakującego
- W obronie odbijaj piłkę wysoko w środek boiska

Ćwiczenia globalne

- Gra szkolna 6 na 6, boiska 9m x 9m; trzech zawodników przy siatce, trzech w polu. Nauczyciel dorzuca po dwie piłki pod rząd na stronę każdego z zespołów (3x). Pierwsza piłka dorzucona w okolicy 4-5 m - zadaniem drużyny jest wystawić ją w pierwszym odbiciu do str. IV lub II. Kolejna piłka dorzucona dokładnie - zadaniem R jest rozegrać akcję w I tempie. Zadania do realizacji: wyprowadzenie akcji w ataku z piłki sytuacyjnej; organizacja bloku grupowego - system czytania gry przez blokujących (w pierwszej akcji), blok 1/1 na środku siatki. Drużyna zdobywa punkty wyłącznie blokiem. Aby zdobyć 1 duży pkt. zespół musi wykonać skuteczny blok w pierwszej i w drugiej akcji. Gra do zdobycia 3 pkt. i zmiana na pozycjach po przekątnych.

Wiadomości:

- zasady ustawiania bloku kierunkowego w str. III (zasłonięcie str. I lub V).

Część końcowa

W dwójkach - ćwiczenia rozciągające (akcent nogi).

Sprzęt Podesty, nadsiatka z gumą zaczepiona na słupku na wysokości bioder wystawiających, antenki, piłki siatkowe, kosze na piłki.