

27. BLOK – OBRONA

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem dolnym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

104. Ustawienie jak na rysunku. Z podestu wykonywany jest atak po prostej. Obrońca po przemieszczeniu z p. w. przyjmuje pozycję do obrony w odl. 7 m. od siatki. Noga zewnętrzna obrońcy powinna być nieco z przodu, powodując ustawienie ciała w kierunku środka boiska. Po obronie ataku obrońca broni rzutem lub padem piłkę dorzucaną przez zawodnika III str. w kierunku VI str. w odl. 4 – 4,5 m.
105. W momencie ataku z podestu na skrzydle zawodnik str. III wykonuje blok pojedynczy z przyłożeniem dłoni do piłki trzymanej przez będącego naprzeciwko; przemieszczenie w kierunku strefy, skąd nie był wykonywany atak z podestu i wspólnie z zawodnikiem skrzydłowym dwublok z położeniem rąk na piłce trzymanej przez zawodnika na podeście. Zmiany grup ćwiczących: obrońcy – atakujący – obrońcy – blokujący po 3 -4 min.

Umiejętności: • blokowanie pojedyncze w III str. i grupowe w strefach II i IV;
• obrona indywidualna po przemieszczeniu w strefach zewnętrznych.

Ćwiczenia syntetyczne

106. Trzech zawodników na podestach w str. II, III, IV (A). Po drugiej stronie siatki (B) blokujący i obrońcy w str. I i V. Rozpoczyna strona A - w str. III atak przez zawodnika Ś, blok ustawiony po stronie ręki atakującego. Uproszczenie – blokujący ma zadanie położyć dłonie na piłce trzymanej przez atakującego. Jednocześnie atak z II str. po przekątnej w kierunku I str. Ś po lądowaniu przemieszcza się w kierunku blokującego w strefie II i wykonuje dwublok przeciwko atakowi (ze str. IV). Atak i blok wykonywane są na kierunku – prosta. Skrzydłowy ustawia miejsce bloku – prawa ręka powinna być ustawiona przy antenie tak, aby atak po prostej nie był możliwy. Ś układa dłonie równoległe do siatki, a skrzydłowy bloku w ostatniej chwili zewnętrzną dłoń skręca do środka boiska. Jednocześnie z atakiem w dwublok w str. II – z drugiej strony Ś wykonuje atak w kierunku obrońcy będącego w niskiej pozycji w str. V. Zawodnik ten stara się obronić piłkę wysoko, by pozostała w grze. Po obronie ataku z piłki wznoszącej się, przemieszcza się na pozycję do obrony ataku po prostej do str. V. Po wycofaniu broni atak ze str. II po prostej – w kierunku środka boiska. Utrudnieniem może być dodanie po obronie po prostej dorzutu piłki przez Ś, zmuszające obrońcę do rzutu, bądź padu. To samo zadanie wykonane w odwrotną stronę. Zmiany w trójkach broniących i blokujących po każdej akcji, zmiany obrona – blok – obrona – atak po 12 pełnych cyklach bloku.

Ćwiczenia globalne

107. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Grę rozpoczyna zawodnik II albo IV str. – decyduje głosem trener – przebijając piłkę zbiciem stojąc, w dowolne miejsce boiska przeciwnika przy dwubloku ustawionym w strefie ataku. Może również zastosować inne formy – kiwnięcie, plasing. Zespół broniący po obronie z dograniem i wystawie piłki – pierwszą akcją wykonuje kiwając na stronę drużyny przeciwnej. Dalej gra toczy się według zasad zgodnych z przepisami, do zdobycia co najmniej 15 punktów, tak, aby każdy z zawodników miał okazję rozpocząć grę w opisany sposób. Wprowadzać można piłkę z różnych stref – w zależności od zaleceń trenera.

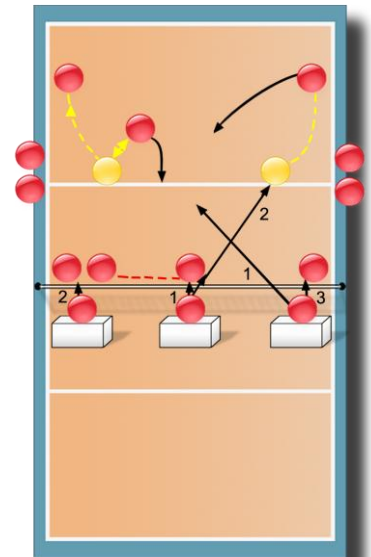
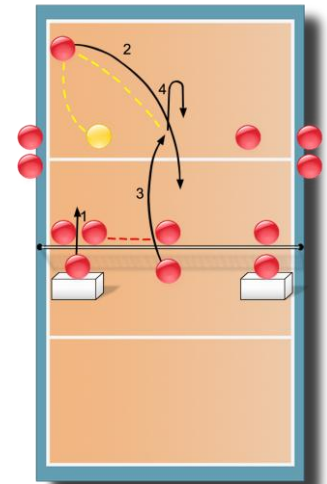
Wiadomości: • sposoby przemieszczania w obronie w zależności od trudności piłek bronionych.

Część końcowa

Ćwiczenia relaksacyjne – wyciszające, po trudach obrony.

Piłki, wózki na piłki, podesty.

Sprzęt



Słowa kluczowe

- Obrona nie zna słowa – strach!
- Blokując - obserwuj jak najdłuższą rękę atakującego
- Obrona - to ciągłe przemieszczanie, ale jeżeli jesteś już na pozycji obronnej – stój twardo