

29. BLOK – OBRONA – ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem dolnym i ruch ręki atakującej.

Część główna

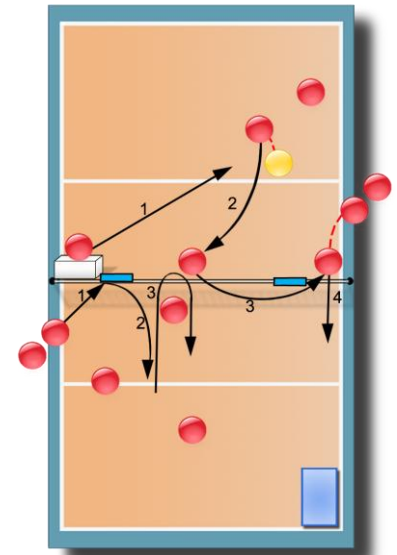
Ćwiczenia analityczne

112. Ustawienie jak na rys. Zawodnik broniący ustawiony na p. w. w str. V. Z podestu ustawionego przy I. bocznej w str. II pod siatką zawodnik wykonuje plasowany atak w kierunku obrońcy. Po podrzucie piłki obrońca przemieszcza się krokiem skrzyżnym w miejsce obrony, broniąc piłkę w kierunku III str., skąd zawodnik wysoko wystawia piłkę do IV str. do ataku obok atrapy bloku po prostej. Zmiany za piłką, a po 10 atakach – zmiana zawodnika na podestu. To samo zadanie ze zmianą miejsc ataku: podest w IV str., obrona w VI, atak ze str. II po prostej.

113. W str. II atrapa bloku ustawiona na kierunek – przekątna. Po przeciwnej stronie siatki zawodnik z piłką stojąc na podłożu atakuje w różne miejsca atrapy tak, aby piłka wracała różnorodnym torem lotu na stronę atakującego. Zawodnicy w str. III, V i VI mają za zadanie skutecznie asekurować piłkę przed kontaktem z podłożem. Wszyscy zawodnicy w pozycji niskiej, z rękoma opuszczonymi, lekko ugiętymi w łokciach – starają się szybko zareagować na spadającą piłkę i podbić ją lub złapać tuż nad podłożem. Zmiany miejsc w asekuracji między zawodnikami co 5–6 uderzeń. Zmiana z zawodnikami atakującymi. To samo zadanie wykonywane w str. II, z atrapą w IV str. Zadania 1 i 2 wykonywane na zmianę.

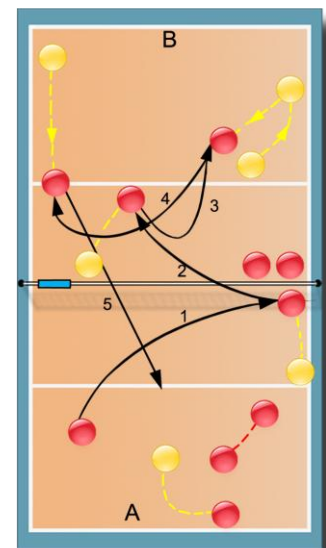
Umiejętności:

- asekuracja piłek atakowanych i bronionych;
- atak piłki po obronie i wysokiej wystawie.



Ćwiczenia syntetyczne

114. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik V str. zespołu A. Po własnym podrzucie – wysoka wystawa do II str., gdzie atakujący przy podwójnym bloku w str. IV – wykonuje kiwnięcia w kierunku nieblokującego z II str. zespołu B. Poprzedzone jest to ustawieniem atakującego przy I. bocznej i oczekiwaniem na moment rozbiegu, aż piłka rozpocznie fazę opadania. Obrońcą kiwnięcia jest R – broni piłkę wysoko w środek boiska. Zadaniem zawodnika str. V – jest wykonanie wysokiej wystawy w kierunku atakującego w str. I. Zawodnik tej strefy rozpoczyna rozbieg do ataku z 7–8 metra, zakończony naskokiem przy linii ataku. Atak wykonywany jest obok atrapy bloku, ustawionej na kierunek prosta, do zawodników obrony w str. I i VI. Jeżeli piłka trafi w atrapę bloku – po asekuracji atak jest ponawiany w str. IV z blokiem zawodników zespołu A grających w str. II i III. Jeśli piłka jest obroniona przez stronę A – akcja rozgrywana jest ponownie na tych samych zasadach. Zmiany według numeracji zawodników w ramach ich specjalizacji po wykonaniu 10 akcji.



Ćwiczenia globalne

115. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Każdą akcję rozpoczyna zawodnik V str. wystawiając wysoko piłkę do ataku w I albo II str. (w zależności od tego, gdzie gra atakujący). Przeciwnik powinien ustawić blok grupowy w IV str. i obronę zgodnie z założeniami. Skuteczny blok w grze premiowany jest dodatkowym punktem. Gra toczy się w ustawieniu jak w kontrataku – z zawodnikiem atakującym i wystawiającym w str. I albo II – do zdobycia 10 punktów. Zmiany ustawień, a później zmiany zawodników wystawiających.

Słowa kluczowe

- Blok bez obrony jest bezużyteczny
- Dobrze ustawiony blok umożliwia skuteczną obronę nawet, jeżeli piłka nie jest blokowana
- W ataku – szanuj piłkę obronioną

Wiadomości:

- możliwości gry w ataku przy obronie przez zawodnika wystawiającego.

Część końcowa

Ćwiczenia umożliwiające odciążenie kręgosłupa po wielu skokach w ataku i bloku podczas zajęć.

Sprzęt Piłki, materace, wózki na piłki, podesty.