



6. BLOK – OBRONA – ATAK

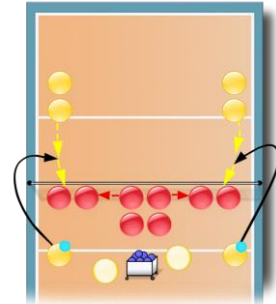
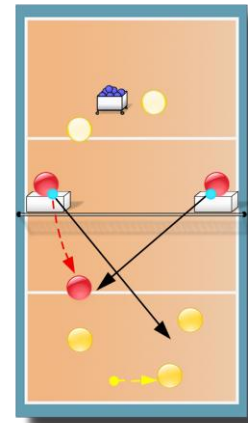
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym obręcz i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

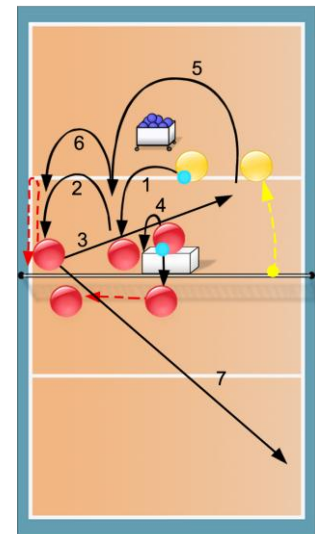
- Ćwiczący ustawieni: w str. IV w pozycji gotowości do bloku i w str. V, I i VI na p. w. do obrony. Z drugiej strony siatki dwóch na podestach w str. IV i II (ok. 30 cm od l. bocznej), każdy z piłką. Ćwiczący na podestach wykonują zbiecie z własnego podrzutu po przekątnej: ze str. II do str. I i VI oraz ze str. IV do str. V i IV. W momencie podrzutu ćwiczący ustawieni w p. w. przemieszczają się na p. do obrony zbiecia, dogrywając piłkę do str. III na poz. 0.
- Ustawienie w dwóch rzędach w str. III, a w str. IV i II ćwiczący ustawieni naprzeciwko atakujących – wszyscy w pozycjach gotowości do bloku. Za ustawiającymi blok na skrzydle, - na 3m przy l. bocznej stoją ćwiczący, których zadaniem jest wystawa piłki na drugą stronę siatki. Z drugiej strony siatki ćwiczący w dwóch rzędach na 3 m, przy liniach bocznych w strefach II i IV - przygotowani do ataku w swoich strefach. Ćwiczący z piłkami ustawieni za blokującymi na zmianę wystawiają piłkę sposobem górnym obręcz do atakujących po przeciwnej stronie siatki. Atakujący (pierwsi z rzędów) wykonują zbiecie kierując piłkę po prostej lub między blokującymi. Blokujący obserwują wystawę (przebiecie piłki), atakującego i po dojściu wykonują podwójny blok. Każdy ćwiczący wykonuje po 10 bloków w str. II i IV.



Umiejętności: • obrona piłek przeciwko atakowi po przekątnej w str. IV/V i I/VI;
• wycucie tempa i miejsca ataku na podstawie obserwacji atakującego.

Ćwiczenia syntetyczne

- Ustawienie w trójce przy siatce w str. II, III (na pozycji 0) i IV; w str. III za 3 m ćwiczący z koszem piłek i drugi ćwiczący z piłką przy siatce na podeście, przodem do siatki. Po drugiej stronie siatki dwóch ćwiczących w pozycjach gotowości do bloku w str. III (naprzeciwko ćwiczącego na podeście) i IV. Ćwiczenie zaczyna ustawiony za 3m dograniem piłki na poz. 0 (1), R wystawia piłkę do tyłu do ćwiczącego w II str. (2), który plasuje ją do IV str. (3). Ćwiczący w str. IV w momencie wystawy przemieszcza się do obrony piłki plasowanej, którą dogrywa na poz. 0 (5). R wystawia ponownie do tyłu do strefy II (6), ćwiczący ze str. II po plasingu wycofuje się i wykonuje zbiecie piłki (7). Równocześnie z plasingiem (3) ćwiczący na podeście wykonuje podrzut i plasing przed siebie (4), blokujący ustawiony naprzeciwko plasującego z podestu wykonuje pojedynczy blok w str. III. Po lądowaniu przemieszcza się do str. IV i razem ze skrzydłowym wykonują blok podwójny przeciwko atakowi w II str.



Ćwiczenia globalne

- Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, gra do 20 punktów. Akcję rozpoczyna trener dorzutem „wolnej” piłki, na zmianę - raz na stronę drużyny A, w następnej akcji na stronę drużyny B. Na stronę drużyny, która wygrała akcję trener dodatkowo plasingiem wprowadza drugą piłkę i znów gra toczy się do skończenia akcji. W zespołach - zmiany na pozycjach (pierwsza linia z drugą) po trzech punktach zdobytych przez daną drużynę. Gra do końca akcji z założeniem, że wykonana jest wystawa przyspieszona do strefy II lub IV, wystawa w I tempo w str. III oraz w drugie tempo do strefy VI. Za wygraną każdej akcji drużyna zdobywa 1 punkt.

Wiadomości: • zasady kombinacji ataku w pierwszym tempie oraz ataku w drugim tempie z VI strefy.

Część końcowa

Przejście z pozycji gotowości do bloku i pozycji wyjściowej w obronie na pozycję do obrony przeciwko atakowi piłki przesuniętej w I tempie.

Sprzęt Podesty, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.

Słowa kluczowe

- Ustawiając blok - uwzględnij miejsce nabiegu do ataku zawodnika drużyny przeciwnej
- Tempo bloku uzależnione jest od atakującego drużyny przeciwnej