

14. BLOK – OBRONA

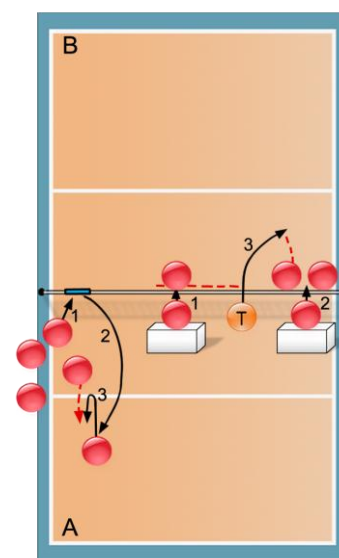
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem dolnym, pracę ramion przy bloku.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

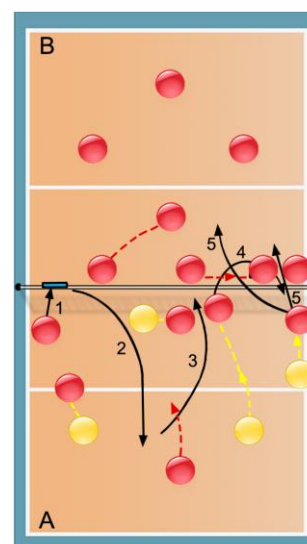
53. Po stronie A na dwóch podestach w str. II, III wykonywany jest atak na wprost. W str. III – blok pojedynczy. Zawodnik z pozycji wysokiej, ręce wyprostowane, uniesione w górę - reaguje na podrzut wyprostem nóg w momencie wznoszenia i blokuje atakowaną piłkę. Po lądowaniu - szybkie przemieszczenie krokiem skrzyżnym do str. IV, gdzie wykonuje dwublok z zawodnikiem str. IV. Ustawienie blokujących przodem do siatki z przełożeniem rąk na stronę przeciwną. Lądowanie z amortyzacją na ugięte nogi. W trakcie lądowania trener stojący między podestami dorzuca piłkę, którą jeden z zawodników musi odbić do góry – imitując samoasekurację. To samo ćwiczenie także z dwublokiem ale w II str.
54. Atak z miejsca w atrapę bloku. Zawodnik ustawiony w pewnej odległości od atrapy asekuje spadającą piłkę wykonując chwyt piłki albo dogranie do III str. Pozycja do asekuracji - niska, w gotowości do przemieszczenia i zakończenia np. doskokiem, rzutem, padem. Ustawienie atrapy pod różnym kątem nachylenia w stosunku do podłoża. Zmiany w dwójkach ćwiczących - blok, atak z podestów, asekurację - po 10 powtórzeniach.



Umiejętności: • przyjęcie właściwej pozycji w asekuracji ataku i wykonanie obrony w zachwianej równowadze; • blok pojedynczy i podwójny w różnych strefach.

Ćwiczenia syntetyczne

55. Ustawienie jak na rysunku. Po stronie A zawodnik w str. IV wykonuje atak z miejsca w atrapę bloku. Atrapa ustawiona tak, aby piłka wracała wysokim łukiem na stronę zespołu A. Pozostali zawodnicy zespołu A przemieszczając się w asekuracji współpracują w pokryciu całego boiska. Obronią piłkę dogrywają dowolnym sposobem do str. III. Zawodnik R grający w str. I wbiega do str. III, przyjmuje pozycję wysoką i wystawia piłkę wysoko do str. II. Zawodnik II str. po dojściu wykonuje z miejsca atak w dwublok zawodników zespołu B albo kiwnięcie w stronę zawodnika nieblokującego ze str. II. Po udanej asekuracji ataku - ponowna akcja, z dodaniem kiwnięcia ze str. III w kierunku zawodników str. II lub IV. Mają oni za zadanie przyjąć pozycję otwartą w kierunku str. III. Zadaniem zespołu B jest przebić drugą piłkę na stronę zespołu A, natomiast zespół A po skutecznej asekuracji ma zorganizować akcję ofensywną. Zmiany następują trójkami między liniami ataku i obrony oraz zmiana zadań między atakującymi i obrońcami po akcjach trwających np. 3 min.



Słowa kluczowe

- Pomóż partnerowi atakującemu – dobrym przyjęciem, precyzyjną wystawą, skuteczną asekuracją
- Daj znać atakującemu, że może na ciebie liczyć
- Pewny siebie atakujący – to dzięki asekuracji

Ćwiczenia globalne

56. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Zestawienie zespołów 4-2. Gra w ataku prowadzona jest bez wyskoku z asekuracją przez wszystkich zawodników. Rozpoczęcie akcji przez zawodnika str. I zagrywką sposobem dolnym jednorącz z odległości 6 m od siatki. Blok grupowym - pasywny - w strefach zewnętrznych. Zdobyte punktu i rotacja jak w grze właściwej. Zespół zdobywający 15 punktów (dwa punkty przewagi) wygrywa. Zmiany trójkami formacji np. obrony w drużynach. Można utrudnić zadanie narzucając rozegranie pierwszej akcji – np. atak obowiązkowo w blok, atak w formie kiwnięcia, itp.

Wiadomości: • zadania asekuracji jako pierwszego elementu obrony.

Część końcowa

Ćwiczenia prewencji kręgosłupa – piłki stabilizacyjne.

Sprzęt

Piłki, wózki na piłki, atrapy bloku, podesty.