

18. BLOK – OBRONA - ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze akrobatycznym (pady, rzut).

Część główna

Ćwiczenia analityczne

69. W szóstkach - staty R na poz. 0 wystawia piłkę sytuacyjną - wysoko do str. IV lub II. Nauczyciel z piłkami w str. VI - dorzuca piłkę w okolice 4-5 m od siatki, R przemieszcza się do piłki przodem w kierunku str. IV i wystawia wysoko piłkę sytuacyjną - na przemian do str. IV i II. W str. IV - wyjście tuż za l. boczną boiska i zatrzymanie z p. nogą z przodu. Rozbieg, wyskok i atak kierunkowy obok bloku (atrapa zawieszona przy antence i Ś, który skacze przy atrapie). Zmiany po każdej akcji: z ataku do kolejki, po podaniu piłki nauczycielowi w wolne miejsce do ataku.
70. W szóstkach: jeden Ś w postawie gotowości do bloku w str. III; dwóch z piłkami w str. II na l. bocznej i jeden w str. IV; L w str. VI - dogrywa dorzucane przez partnerów piłki. Ś obserwuje akcję po drugiej stronie siatki. Reagując na wystawienie piłki przemieszcza się i wyskakuje do bloku obok zawieszanej atrapy. Po lądowaniu obraca się w kierunku obrońców, przemieszcza się na środek boiska, obserwując dogrywaną piłkę i wykonuje rozbieg do ataku w I tempie. R' wbiega na poz. 0 i wystawia ustaloną akcję (I lub A). Atak kierunkowy w materace. Po każdej akcji zmiana Ś.

Umiejętności: • tempo dojścia do ataku z piłki sytuacyjnej;

- ataku w I tempie w kontrataku po wykonaniu akcji w bloku w str. IV lub II.

Ćwiczenia syntetyczne

71. Dwie szóstki. Nauczyciel z piłkami w str. VI po stronie drużyny A - dorzuca piłki w okolice 4-5 m od siatki. R przemieszcza się i z ustawienia przodem w kierunku str. IV i wystawia wysoko piłkę do str. IV lub II. P lub A - atak z piłki sytuacyjnej przeciwko dwublokowi i po obronie drużyna wyprowadza kontratak w strefie IV, VI lub II. Po skończonej akcji drużyna A wraca na pozycje wyjściowe do bloku i w obronie. Zawodnik Ś przemieszcza się w kierunku strefy, z której atakował jego partner, skacze do bloku i po lądowaniu wykonuje rozbieg do ataku w I tempie. Nauczyciel dorzuca dokładną piłkę i Ś atakuje ze str. III przy bloku pojedynczym. Po 5 akcjach zmiana na pozycjach do gry: Ś, A, P. Po całym obiegu zmiana zawodników R.

Warianty:

- Nauczyciel określa, jak R wystawia z piłki dorzuconej dokładnie (wariant I lub A).

Ćwiczenia globalne

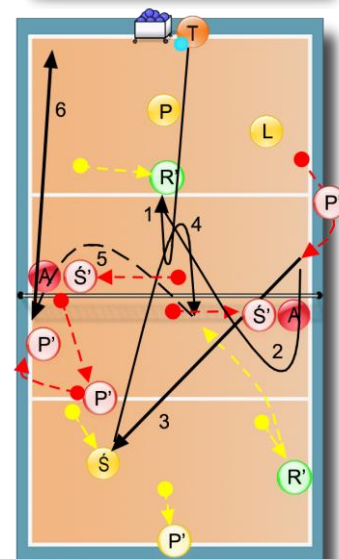
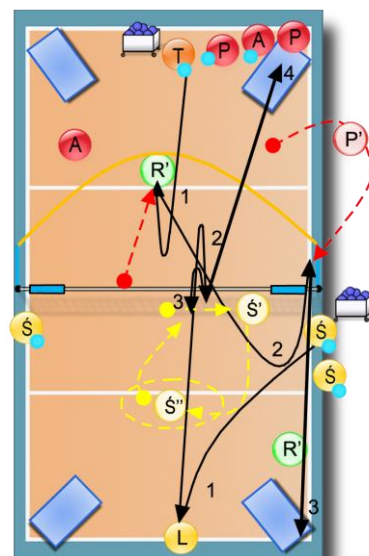
72. Gra szkolna 6 na 6; boisko o wymiarach 9m x 9m; zespoły w zestawieniu 5-1; zespoły zagrywają na przemian i dodatkowo nauczyciel dorzuca piłkę na stronę drużyny zagrywającej. Po 5 zagrywek każdy zespół. Aby zdobyć punkt zespół zagrywający musi wygrać pierwszą akcję przy własnej zagrywce oraz wygrać akcję z piłki dorzuconej dodatkowo. Zadania do realizacji to: zagrywka z wyskoku; organizacja bloku grupowego w str. zewnętrznych (reakcja blokujących na wystawę); dogranie i kontratak z piłki wystawianej w trzecim odbiciu (I tempo: R w I. obrony - A; R w I. ataku - I). Gra w jednym ustawieniu. Po wykonaniu odpowiedniej liczby akcji - zmiana ustawiania o 3 pozycje.

Wiadomości: • zasady przebijania piłek sytuacyjnych (nieodkładnie wystawionych) - zawsze do str. I/II.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające w siadzie klęcznym.

Sprzęt Nadsiatka z gumą zaczepona na słupku na wysokości bioder wystawiającego, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.



Słowa kluczowe

- W obronie w str. V i I ustawiaj się na skraju „cienia” bloku, piłkę obronioną kieruj wysoko w środek boiska
- Piłkę przebijaną za darmo dogrywaj bardzo dokładnie na poz. 0
- Jako Ś pamiętaj o gotowości do ataku po udziale w bloku