

## 24. BLOK – OBRONA

### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i blok.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

77. Ustawienie w p. w. do obrony w str. I i V. Z drugiej strony siatki w str. IV i II (ok. 30 cm od l. bocznej) dwóch ćwiczących na podestach, każdy z piłką. Ćwiczący na podeście w str. IV wykonuje zbiórkę z własnego podrzutu po przekątnej, w str. V – tak, jakby omijał podwójny blok (1). Ćwiczący w str. V broni, kierując piłkę do III str. W momencie obrony ćwiczący na drugim podeście w str. II wykonuje zbiórkę po prostej do str. V (2). Ćwiczący w V str. po pierwszej obronie przemieszcza się na pozycję obrony piłki zbijanej po prostej i broni ją kierując dogranie na poz. 0. To samo zadanie wykonywane jest analogicznie na drugim skrzydle (3 i 4), ćwiczenie wykonujemy na zmianę. Zwracamy uwagę, żeby piłka była dograna 1-1,5 m od siatki.
78. Ustawienie w dwóch rzędach przy siatce w str. III, w p. gotowości do bloku; dwóch ćwiczących w p. gotowości do bloku w str. IV i II. Po drugiej stronie siatki dwóch ćwiczących z piłką ustawionych w str. III na podestach. Ćwiczący na podeście wykonuje zbiórkę tak, żeby trafić w ręce blokującego, pierwszy z rzędu wykonuje blok na środku siatki, po lądowaniu - „dojście” do skrzydłowego (krokiem biegowym) i wyskok do bloku podwójnego. Ćwiczący po wykonaniu bloku jako środkowy zmienia się ze skrzydłowym (który idzie na koniec rzędu) i ustawia w następnej akcji podwójny blok na skrzydle.

**Umiejętności:** • obrony piłek atakowanych po „ostrym skosie” i po prostej;  
• blok przeciwko atakowi w pierwszym tempie, dojście do podwójnego bloku.

#### Ćwiczenia syntetyczne

79. Ustawienie w grupach po przeciwnych stronach siatki. Z jednej strony ćwiczący ustawieni w rzędzie w str. IV gotowi do ataku, z drugiej trzech ćwiczących w p. do bloku w str. IV, III i II, czwarty i piąty ćwiczący na p. w. do obrony w str. V i VI, szósty z wózkiem piłek na 3 m w strefie II przy linii bocznej. Ćwiczący w str. II odbija piłkę sposobem górnym na drugą stronę siatki obok atencji w str. IV (imitując wystawę). Ćwiczący ustawieni w III i II str. przy siatce ustawiają podwójny blok, ćwiczący ze str. IV, V i VI przemieszczają się na pozycje do obrony. Pierwszy z rzędu po drugiej stronie siatki wykonuje atak z IV str. Zadaniem atakującego jest zdobycie punktu atakiem po skosie obok podwójnego bloku, **który ma za zadanie ustawienie bloku taktycznego na kierunek 1 (zasłaniają prostą).**

#### Ćwiczenia

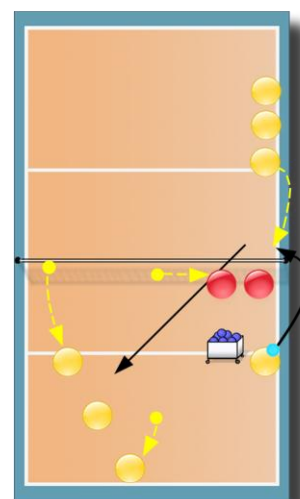
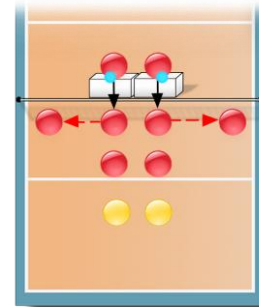
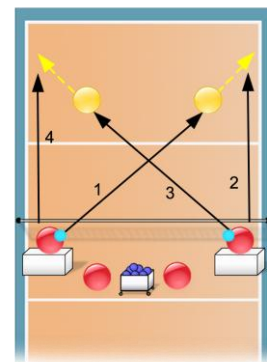
80. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 25 punktów. Założenia gry: wystawa piłki przyspieszonej do str. IV i II; wystawa piłki w I tempo w str. III; zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa z wyskoku; ustawienie do przyjęcia we trzech; blok podwójny lub pojedynczy w str. IV i II, w str. III blok pojedynczy. Gra na jednego R w zestawieniu 5-1. Po zagrywce - blok taktyczny kierunek 1 (prosta), w pozostałych przypadkach blok taktyczny 2 (skos).

**Wiadomości:** • zasady organizacji gry blok - obrona przy ustawieniu bloku taktycznego kierunek 1 (prosta) i kierunek 2 (skos), zmiana założeń w zależności od sytuacji meczowej.

### Część końcowa

Przejdźcie z pozycji wyjściowej w obronie w strefach I i V na pozycję do obrony przeciwko atakowi po skosie. Powrót do pozycji wyjściowej i przejście na pozycję do obrony przeciwko atakowi po prostej.

**Sprzęt** Piłki siatkowe, kosze na piłki, podesty, piłka dla R (ciężka).



#### Słowa kluczowe

- Blok taktyczny – kierunek 1 wyklucza wykonanie zbiórek po prostej
- Blok taktyczny wymusza kierunek ataku przeciwnika