



## 27. BLOK – OBRONA – ATAK

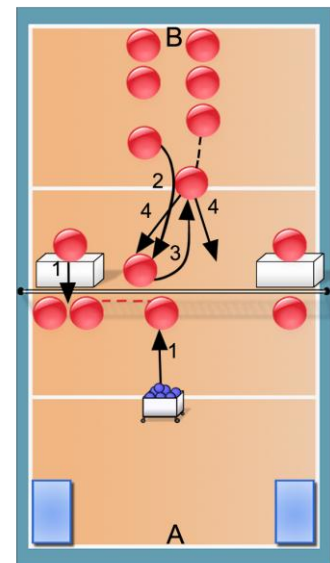
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem dolnym i ruch ręki atakującej.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

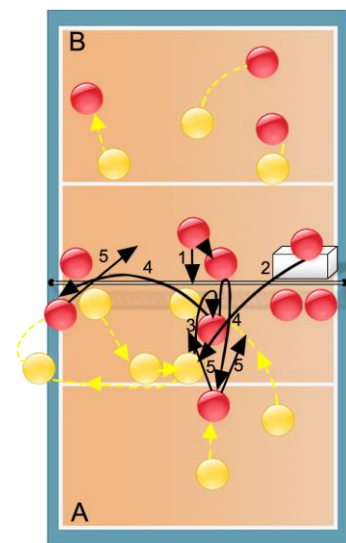
90. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Z podestu w str. II atak w miejsce złączenia dłoni zawodników blokujących. Blok ustawiony jest na kierunku zadanym przez trenera – 1 albo 2. Atak sprawdza szczelność bloku. Zawodnik środkowy ze str. III w momencie wykonywania wystawy przez zawodnika strony B, przemieszcza się krokiem skrzyżnym i dołącza do zawodnika w str. IV tworząc dwublok. To samo zadanie wykonują zawodnicy w str. II. Wariantem zadania będzie wprowadzenie asekuracji dwubloku przez zawodnika nieblokującego. Zmiany blokujących w strefach po każdym bloku, a zmianę stron blok – atak ogłasza trener.
91. Trener w str. VI plasuje piłkę do VI str. na stronę zespołu B. Dwóch zawodników ustawionych w tej strefie dzieląc się zadaniami dogrywa piłkę do str. III, gdzie R wystawia ją do str. IV. Zawodnik, który nie dogrywał - po zajęciu p.w. wykonuje rozbieg i atakuje wystawioną piłkę w kierunku materaców ułożonych w narożnikach boiska A. Rozbieg rozpoczyna się razem z dograniem piłki do wystawiającego i korektą tempa ze względu na precyzję dogrania i wysokość wystawy. Zmiany w dwójkach dogrywających po dwóch atakach.



**Umiejętności:** • ustawiania dwubloku w str. II lub IV z akcentem na sposób przemieszczania się zawodnika środkowego; • obrona lub asekuracja piłek kierowanych za blok.

#### Ćwiczenia syntetyczne

92. Ustawienie jak na rysunku. Zawodnik po stronie B w str. III wykonuje atak z miejsca w blok. Blokujący w III str. w pozycji gotowości reaguje na ruch ręki zawodnika atakującego, wnosząc dłonie i przedramiona nad taśmą na drugą stronę siatki. Po bloku przemieszcza się do str. II celem wykonania dwubloku, pamiętając o oporowaniu przed wyskokiem nogą zewnętrzną. Zawodnik na podeście atakuje w utworzony dwublok lub - markując zbiecie - kiwa piłkę w kierunku zawodnika nieblokującego w str. IV. Po ataku w blok zawodnicy strony B asekurują atakującego, broniąc piłkę wysoko do str. III. Po wystawie ponawiany jest atak z IV str. Natomiast po udanej asekuracji przez zawodnika nieblokującego zespołu A – wystawienie piłki do str. IV z blokiem pojedynczym albo do str. VI do ataku w drugim tempie z blokiem zawodnika III str. strony B. Zawodnik nieblokujący grający w str. IV, po asekuracji przemieszcza się krokiem biegowym do l. bocznej przyjmując pozycję gotowości do wykonania dościa i ataku. Zmiany na pozycjach według numeracji zawodników po np. 5 min.



### Słowa kluczowe

- Współpraca obrońców z blokującymi jest kluczem do skutecznej obrony
- Dzięki dobrej obronie masz szansę zdobyć punkt przy swojej zagrywce
- Blok ma za zadanie zastąpić wycinek pola

#### Ćwiczenia globalne

93. Gra 6 na 6, wymiary boisk 9m x 9m. Zestawienie zespołów 4-2, Po przyjęciu zagrywki akcja w ataku musi być wykonana: po wystawie do str. I, II albo IV przy bloku grupowym - w formie kiwnięcia; po wystawie do wszystkich stref z blokiem pojedynczym – w formie plasingu. Zagrywka powinna być wprowadzeniem piłki do gry – istotą gry jest gra w obronie i formowanie bloku grupowego. Gra w jednym ustawieniu toczy się do zdobycia 10 punktu. Zmiany następują formacjami: obrona – atak. Wygrywa zespół, który uzyska więcej zwycięstw w grach do 10 punktów.

**Wiadomości:** • zasady współpracy bloku z obroną.

### Część końcowa

Ćwiczenia odcciążające kręgosłup – profilaktyka.

**Sprzęt** Piłki, materace, wózki na piłki, podesty.