



6. BLOK – OBRONA – ATAK

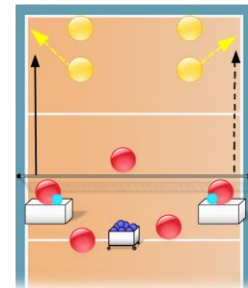
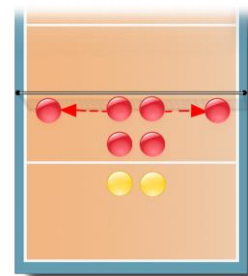
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym i dolnym oburącz.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

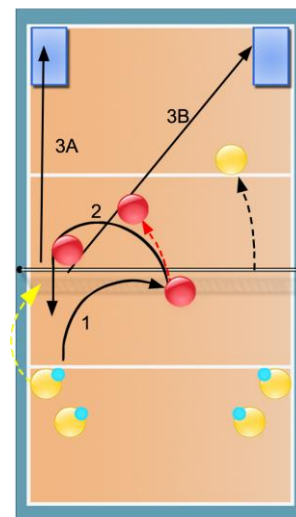
- Wyskok do bloku na środku siatki, lądowanie, „dojście” do skrzydła krokiem biegowym (dostawnym) i wyskok ze skrzydłowym do podwójnego bloku. Zmiana ze skrzydłowym, który idzie na koniec rzędu; ustawienie podwójnego bloku na skrzydle.
- Ustawienie w rzędach w str. I i V, pierwszy ćwiczący z rzędów na p. w. do obrony. Z drugiej strony siatki w strefach IV i II (ok. 30 cm od l. bocznej) dwóch ćwiczących na podestach, każdy z piłką. Ćwiczący na podestach wykonują zbiórkę piłki z własnego podrzutu po prostej, w str. I i V. W momencie podrzutu ćwiczący ustawieni na pozycjach wyjściowych przemieszczają się do miejsca obrony i dogrywają piłkę do str. III na poz. 0.



Umiejętności: • dojście do podwójnego bloku po próbie bloku przeciwko atakowi w I tempie, ustawienie bloku na skrzydle; • obrona ataku po prostej w strefach I i V.

Ćwiczenia syntetyczne

- Ustawienie po dwóch stronach siatki. Z jednej strony trzech ćwiczących przygotowanych do bloku pojedynczego w swoich strefach. Z drugiej strony R ustawiony na poz. 0 i dwie dwójki gotowe do wykonania ataku ze str. IV i II. Każdy z dwójki z piłką - jeden w str. IV (II), drugi w str. V (I). Ćwiczący ustawiony w str. IV dogrywa piłkę do R (1) i atakuje w jeden z materaców ułożonych w str. I i V po przeciwnej stronie siatki (3A lub 3B). Po ataku drugi ćwiczący z dwójki dogrywa piłkę do R, który wykonuje ponownie wystawę do IV str. Atakujący po pierwszym ataku wycofuje się do 3 m i wykonuje drugi atak jak wcześniej. Zadanie wykonujemy na zmianę, czyli dwa ataki z lewego skrzydła i dwa ataki z prawego.



Ćwiczenia globalne

- Dwie drużyny ustawione po dwóch stronach siatki. Z jednej strony drużyna A ustawiona w poszczególnych strefach linii ataku i obrony. Z drugiej strony drużyna B: R ustawiony na poz. 0; pozostali w trzech rzędach w str. IV, II i III. Trener ustawiony w str. VI po stronie drużyny B, z koszem piłek - dogrywa piłkę do R, który wykonuje wystawę przyspieszoną na lewe skrzydło (do str. IV), przyspieszoną na prawe skrzydło (do str. II) lub wystawę na środek w I tempo (do III str.). Zawodnicy drużyny A w momencie wystawy organizują blok w strefie ataku (w III str. tylko blok pojedynczy) oraz obronę. Drużyna A zdobywa 1 punkt: skutecznym blokiem lub wyprowadzeniem skutecznego kontrataku (kontratak jest zaliczony, jeśli po obronie drużyna wyprowadzi dowolną formę ataku z wyskoku, kierując piłkę w materac ułożony w str. I). Drużyna B zdobywa 1 punkt, jeśli wykona skuteczny atak.

Słowa kluczowe

- Mocno atakowaną piłkę broń wysokim łukiem do III strefy
- Przy obronie mocnego ataku nie dogrywaj piłki blisko do siatki
- Po obronie wystawiaj wysoko piłkę na skrzydło tak, by piłka spadała na linię boczną 1 m od siatki

Wiadomości: • technika podstawowych sposobów obrony.

Część końcowa

Przejście z pozycji wyjściowej w obronie w strefach I i V do miejsca obrony przeciwko atakowi po prostej.

Sprzęt Piłki siatkowe, kosze na piłki, podesty, materace.