

22. BLOK – OBRONA – ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i blok.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

85. Ustawienie w rzędzie w III strefie, na 3 m, każdy z piłką. Trener (ćwiczący) ustawiony na środku przy siatce przodem do IV strefy. Pierwszy z rzędu rzuca piłkę do trenera (ćwiczącego), który łapie ją i rzuca pionowo do góry (2-2,5 m) nieco przed sobą, blisko siatki; ćwiczący po rozbiegu i wyskoku wykonuje atak w V strefę. Kierunek ataku można wyegzekwować np. przez ustawienie ławeczki gimnastycznej.
86. Ustawienie w dwójkach po przeciwnych stronach siatki przy antenie. Jeden z dwójki z piłką, równoczesny wyskok do bloku i przekazanie piłki nad siatką, przemieszczenie się jednym krokiem skrzyżnym do środka boiska i powtarzamy zadanie itd.

Umiejętności:

- atak w II tempie z III strefy, wycucie tempa bloku;
- doskonalenie dojścia do bloku krokiem skrzyżnym.

Ćwiczenia syntetyczne

87. Ćwiczący w trójkach ustawieni po jednej stronie siatki. W strefie II dwaj ćwiczący przygotowani do dwubloku, trzeci ustawiony z piłką na podeście w strefie IV. Z drugiej strony siatki jeden ćwiczący ustawiony w II strefie przy linii bocznej, skierowany przodem do IV strefy, drugi na pozycji 0 przygotowany do wystawy i trzeci w IV strefie w pozycji gotowości do bloku. Ćwiczący stojący na podeście podrzuca piłkę i plasuje w strefę IV (1). Ćwiczący po drugiej stronie siatki ze strefy IV wycofuje się w momencie podrzutu i broni piłkę do wystawiającego (2), który sposobem górnym oburącz wystawia do tyłu (3), w strefę II, gdzie stojący zawodnik plasuje piłkę ponownie w IV strefę (4). Ćwiczący ustawiony w strefie IV wykonuje ponowną obronę do wystawiającego (5), który wystawia mu piłkę do str. IV.
88. Atak obok dwubloku w jeden z materacy ułożonych w strefach I i V po drugiej stronie siatki (7a i 7b). Wybór kierunku ataku uzależniony jest od ustawienia bloku.

Ćwiczenia globalne

89. Dwie drużyny ustawione po dwóch stronach siatki. Z jednej strony drużyna A na pozycjach wyjściowych w strefach I, VI i V oraz pozycjach gotowości do bloku w strefach II, III i IV. Z drugiej strony drużyna B - wystawiający ustawiony na pozycji, pozostali w trzech rzędach po dwóch w strefach IV, II i III. Trener z koszem piłek w strefie VI po stronie drużyny B, dogrywa piłkę do wystawiającego, który wykonuje wystawę do strefy IV, III lub II. Zawodnicy drużyny A w momencie wystawy organizują dwublok w strefie II i IV albo pojedynczy w strefie III. Ćwiczący nie biorący udziału w bloku zajmują pozycje do obrony. Drużyna A zdobywa 1 punkt: skutecznym blokiem lub wyprowadzeniem skutecznego kontrataku (kontratak jest zaliczony, jeśli po obronie drużyna wyprowadzi dowolną formę ataku w wyskoku, kierując piłkę w materac ułożony w strefie I). Drużyna B zdobywa 1 punkt, jeśli wykona skuteczny atak.

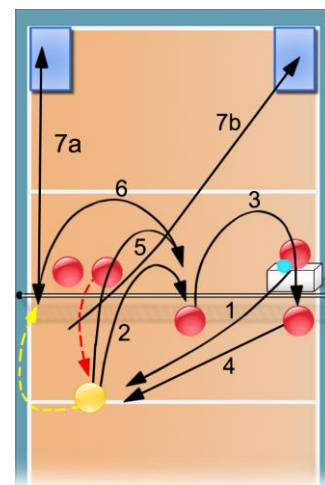
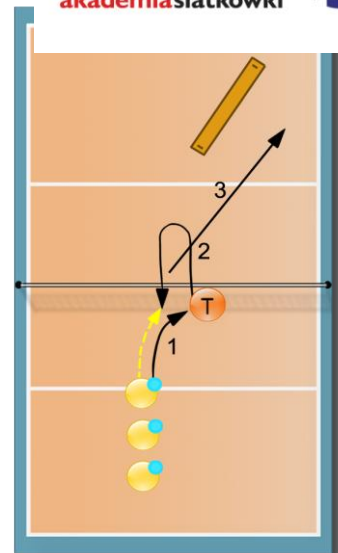
Wiadomości:

- zasady organizacji gry blok-obrona przeciwko atakowi ze strefy III.

Część końcowa

Ćwiczenia prewencji z wykorzystaniem poduszek rehabilitacyjnych, akcent na staw kolanowy.

Sprzęt Piłki siatkowe, wózki, ławeczka gimnastyczna, materace, poduszki rehabilitacyjne.



Słowa kluczowe

- W obronie stań tak, żeby mieć boisko i piłkę z przodu
- Broń piłki w kierunku celu
- Blokując skacz do „ręki” atakującej
- Blokujący kontroluje działania atakującego stojącego naprzeciwko