

## 24. BLOK – OBRONA

### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem dolnym oburącz.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

94. Ustawienie: trzech z piłką tyłem przy siatce ustawieni: w str IV i II przy liniach bocznych, na środku w str. III; trzech w polu obrony na 7m naprzeciwko stojących przy siatce. Ćwiczący przy siatce wykonują plasing z własnego podrzutu w strefę „swojego” obrońcy. Każdy ćwiczący wykonuje 10 obron na każdej z trzech pozycji obrony. Kierunki działania wg schematu: II do V, III do VI, IV do I.

95. Ustawienie w rzędzie przy siatce, naprzeciwko atakującego ze strefy II, z drugiej strony siatki trzech ćwiczących, każdy z piłką. Dwóch ustawionych na linii 3 m przy liniach bocznych w strefach II i IV, jeden na środku strefy VI około 6 m od siatki. W strefach II i IV atak z własnego podrzutu, w strefie VI atak również z własnego podrzutu, ale z „drugiej” linii. Pierwszy z rzędu wykonuje blok piłki atakowanej przez ćwiczącego ze strefy II (1), ląduje i krokiem dostawnym przemieszcza się do strefy III, blokuje atak z VI strefy (2), po wylądowaniu przemieszcza się krokiem dostawnym do strefy IV i wykonuje blok przeciwko atakowi ze strefy IV (3). Każdy ćwiczący wykonuje po trzy serie w lewą i prawą stronę.

**Umiejętności:**

- obrona piłki na poszczególnych pozycjach - w strefach I, VI i V;
- wycucie tempa bloku w zależności od odległości ataku od siatki.

#### Ćwiczenia syntetyczne

96. Podział na dwie grupy. Jedna ustawiona w pozycjach wyjściowych do obrony i pozycjach gotowości do bloku w swoich strefach, druga po drugiej stronie siatki – wystawiający na pozycji 0, dwóch ćwiczących z piłkami na podestach w strefach IV i II, czwarty ćwiczący z wózkiem piłek na 5 m w strefie VI. Ćwiczący ustawiony w VI strefie dogrywa piłkę sposobem górnym oburącz do strefy III (1), wystawiający wykonuje wystawę na prawe (lub na lewe) skrzydło (2). Ćwiczący ustawiony na podeście, do którego wystawiona jest piłka, wykonuje z bicie obok pojedynczego bloku (3a, 3b) lub kiwnięcie (3c). Ćwiczący po drugiej stronie siatki ustawiony w strefie ataku wykonuje pojedynczy blok, a pozostali przemieszczają się z pozycji wyjściowych na pozycje do obrony (każdy w swojej strefie).

#### Ćwiczenia globalne

97. Gra 6 na 6, wysokość siatki 235 cm, set do 20 punktów. Grę rozpoczyna trener dorzutem „wolnej” piłki na zmianę - raz na stronę drużyny A, w następnej akcji na stronę drużyny B. Gra toczy się do zakończenia akcji. Założenia: wysoka wystawa do stref IV, II lub III; w strefach IV i II blok pojedynczy lub podwójny, w strefie III blok pojedynczy; asekuracja ataku w wariancie 3-2. Za wygranie akcji drużyna zdobywa 1 punkt.

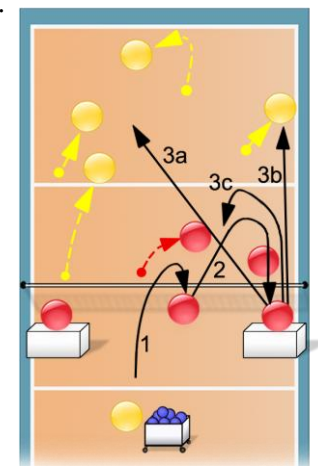
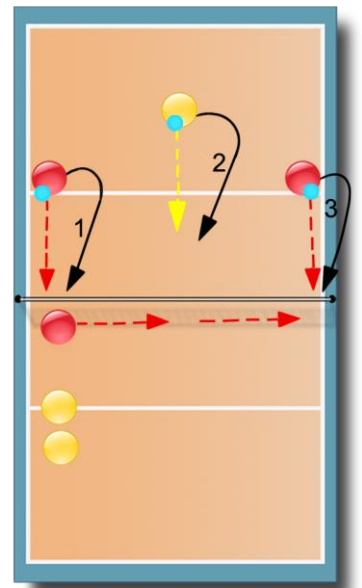
**Wiadomości:**

- zasady asekuracji ataku z piłki wysokiej w wariancie 3-2.

### Część końcowa

Ustawienie asekuracji wariantem 3 – 2 przy ataku z wysokiej wystawy w strefach IV i II.

**Sprzęt** Piłki siatkowe, podesty, wózki.



### Słowa kluczowe

- Nie wykonuj zbędnych ruchów w obronie
- Wyczekaj na swojej pozycji w obronie, nie zdradzaj za wcześnie swoich zamiarów
- Reaguj na piłkę
- Zastaw blokiem ulubioną strefę ataku przeciwnika