

27. BLOK – OBRONA – ATAK

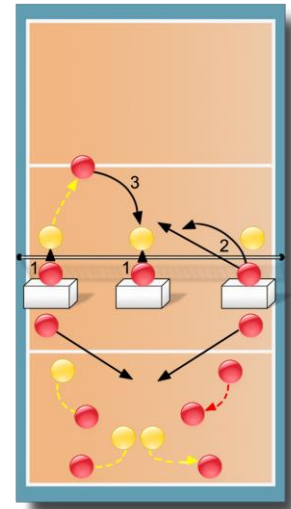
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na przemieszczanie się w obronie, pracę ręki atakującej i blok.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

106. W dwóch trójkach: jedna trójka na podestach w str. II, III, IV, a po przeciwnej stronie siatki blokujący w pozycji gotowości naprzeciwko podestów. W strefie III i IV zawodnicy na podestach wykonują wysoki podrzut i zbiecie na wprost w blok pojedynczy - sprawdzając szczelność. W momencie opadania bloku w str. II atak po skosie w kierunku II str. lub kiwnięcie do str. III. Zawodnik w str. II po odejściu krokiem dostawnym, skrzyżnym lub odskokiem (III str.) broni piłkę wysoko. To samo zadanie w kolejności: atak/blok – str. II, III, atak ze strefy IV w kierunku str. III, IV. Zmiany blokujących rotacyjnie co 8 bloków środkowego.
107. W trzech dwójkach po jednej stronie boiska: dwóch zawodników z piłkami w str. II, IV wykonuje atak z miejsca po przekątnej w kierunku dwóch par zawodników str. V i VI oraz I i VI. Zadaniem obrońców po podrzucie piłki przez atakujących jest przemieszczenie, przyjęcie pozycji obronnej i współpracując ze sobą – obrona piłki do góry. Po obronie - chwyt piłki przez zawodnika, który nie bronił i odrzut do atakującego. Zmiany w dwójkach obrońców i plasujących co 10 powtórzeń.

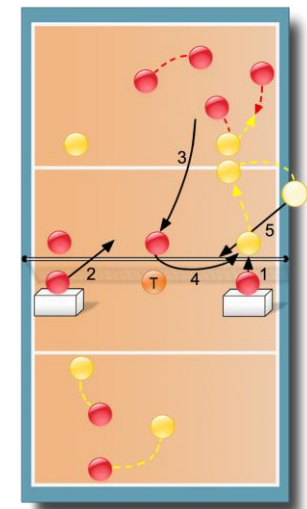


Umiejętności:

- blokowanie piłki atakowanej po kierunku – obserwacja atakującego – technika ruchu;
- współpraca w obronie grupowej zawodników zewnętrznych stref.

Ćwiczenia syntetyczne

108. Ustaw. jak na rysunku. Z podestu w strefie II atak na wprost w blok. Blokujący obserwuje do końca ruch ręki atakującego, reagując na wysokość podrzutu i odległość atakowanej piłki od siatki. Za blokiem ustawieni są dwaj obrońcy. Z drugiego podestu w momencie wykonania bloku - wysoki podrzut i atak piłki (lub kiwnięcie) obok bloku w str. II z obroną grupową w str. IV, V i VI. Obrona powraca na pozycje wyjściowe po ataku. Po wysokiej obronie do strefy III - wystawa przez R do atakującego w str. IV. Atakujący dostosowuje szybkość rozbiegu do dokładności obrony i wystawy i wykonuje atak do str. V, VI w kierunku obrońców. Jeżeli broniącym jest zawodnik ze str. IV, wystawiający musi wystawić piłkę wyżej tak, aby atakujący mógł wykonać odejście poza linię boczną boiska. Można wprowadzić utrudnienie w postaci wyboru kierunku wystawy przez wystawiającego, który może wystawić również do zawodnika w str. II. Dla uzyskania ciągłości gry - przy braku precyzji obrony – można wprowadzić jako alternatywę dorzut piłki przez trenera ze str. III.



Ćwiczenia globalne

109. Gra 6 na 6 w klasycznym ustawieniu zespołów. Trener stojący poza boiskiem jednego z zespołów wskazuje ręką na strefę rozpoczęcia gry zespołu po drugiej stronie siatki – II albo IV. Zespół broniący nie wie, z której strefy będzie rozpoczęta akcja. Po stronie rozpoczynającej zawodnicy stref II, IV z piłkami, przygotowani do wykonania ataku z własnego podrzutu. O tym, który z nich będzie atakował decyduje trener. Zawodnicy blokujący przy siatce przygotowani do wykonania bloku grupowego w strefach II albo IV, obrońcy do przemieszczenia się na pozycje w obronie. Po rozpoczęciu atakiem gra toczy się do wygrania akcji. Aby zdobyć punkt atakujący muszą wygrać dwie akcje, obrońcy jedną akcję.

Słowa kluczowe

- Blokujący i obrońca muszą współpracować, aby osiągnąć sukces w postaci wygranej akcji
- Obrona, tak jak przyjęcie zagrywki, to pierwszy niezbędny etap wyprowadzenia ataku
- Blokuj mądrze, broń ofiarnie, atakuj z głową

Wiadomości:

- znaczenie obrony we współczesnej siatkówce, kontratak kluczem do wygrania seta, meczu.

Część końcowa

Ćwiczenia funkcjonalne – profilaktyka kontuzji – wzmacnianie miejsc szczególnie narażonych na kontuzje.

Sprzęt Piłki, wózki, podesty.