

5. BLOK - OBRONA - ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na ułożenie dłoni w bloku oraz ruchu ramienia atakującego

Część główna

Ćwiczenia analityczne

17. W szóstkach (ż) – ćwiczący (nr 3) z własnego podrzutu atakuje w kierunku partnerów broniących w str. I, VI, V i IV. Zadaniem ćwiczących w obronie jest przemieszczenie po podrzucie piłki, zatrzymanie w momencie uderzenia piłki i obrona do środka boiska. Do obronionej piłki dobiega R ze w str. III i wystawia do strefy IV. Nie blokujący (nr 1) markuje atak z wystawy wysokiej, chwytą w wyskoku piłkę i ląduje na dwie nogi. Ćwiczący wracają na p.w. i zadanie jest powtarzane. Co 4 akcje zmiana o jedną pozycję wg numeracji.
18. W szóstkach (cz) – ustawienie na p. w. do bloku i w obronie. Obserwacja akcji po przeciwnej stronie siatki i w momencie wystawienia przez zawodnika R przemieszczenie do bloku i na pozycje w obronie. W str. II i IV organizacja bloku pojedynczego lub podwójnego (blok taktyczny – kierunek prostą). Skrzydłowi w str. II i IV ustawiają blok naprzeciwko rozbiegu atakującego. Obrońcy w str. V i I ustawiają się na skraju bloku; w str. VI ustawienie na styku bloku podwójnego; w str. IV i II reakcja na ruch ręki atakującego. Po każdej akcji powrót na p. w., następnie przyjęcie postawy gotowości do gry w bloku i w obronie. Zadana są powtarzane.

Umiejętności:

- dostosowanie ustawienia stóp podczas naskoku do ustawienia piłki w trzymaku;
- maksymalne rozstawienie palców, aby płaszczyzna bloku była jak największa.

Ćwiczenia syntetyczne

19. Drużyna B (cz) ustawiona na p.w. do bloku w str. IV, III i II oraz w obronie w str. I, VI i V. Drużyna A (ż) - nr 1 i 5 atak z podestów, nr 3 podaje piłki; kolejnych trzech na p.w. w obronie w strefach V, VI i I. Zadaniem atakujących z podwyższenia (podest, ławka) jest uderzenie po prostej lub po skosie obok bloku (raz z IV raz z II str.0. Drużyna B w momencie podrzutu piłki przemieszczenie do bloku i w obronie, a w momencie kontaktu atakującego z piłką - zatrzymanie i obrona piłki wysoko na środek boiska. Do obronionej piłki dobiega R i wystawia do str. IV lub II. Kontratak kierunkowy z wystawy wysokiej. Obrońcy drużyny A - obrona w środek boiska, do obronionej piłki dobiega jeden z dwójki, która nie broniła i wystawia sytuacyjnie do str. IV lub II. Co 4 ataki zmiana w zespołach o jedną pozycję wg numeracji.

Warianty:

- Obronioną piłkę zespół A przebija, a R (B) wystawia jeszcze raz do zawodnika, który atakował.

Ćwiczenia globalne

20. Gra 6 na 6 - boiska o wymiarach 9m x 9m; gra w zestawieniu 4-2, z rozgrywającym w linii ataku. Zadania do realizacji to: dogranie piłki dorzucanej przez nauczyciela lub niećwiczącego; ustawienie przed każdą akcją na p. w. do bloku i w obronie; wysoka wystawa zawodnika R do strefy IV lub II; atak z wystawy wysokiej ze strefy IV lub II, z blokiem pojedynczym lub podwójnym w str. II i IV. Każda akcja jest punktowana, lecz pkt. zdobyty blokiem oraz zakończenie akcji z kontratakem liczone jest za 2 pkt.

Ograniczenia:

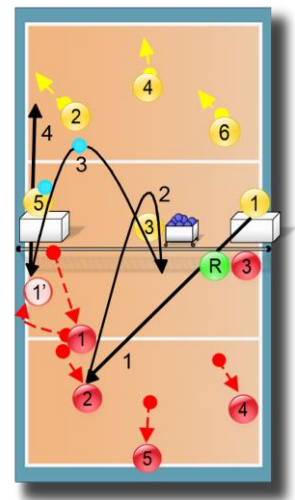
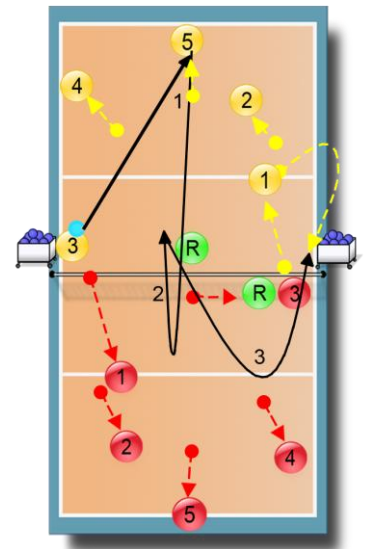
- blok pojedynczy lub podwójny w str. II i IV;
- wystawia R w linii ataku;
- nauczyciel dorzuca po 5 piłek na stronę (wygrane akcje drużyny są sumowane); set do 25 pkt; gra 3 sety.

Wiadomości: • zasady zajmowania pozycji wyjściowych do bloku i w obronie.

Część końcowa

Ćwiczenia relaksacyjne na materacach.

Sprzęt Podesty, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.



Słowa kluczowe

- Przemieszczając się w bloku obserwuj piłkę i atakującego
- W obronie „patrz i reaguj”
- Przy piłkach przebijanych za darmo informuj głosem o swoich zamiarach (np. moja, ja)