

35. Blok pojedynczy - ustawienie, praca ramion

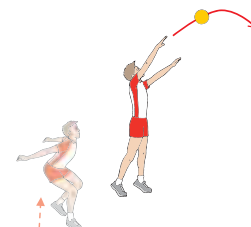
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę, blok oraz obronę.

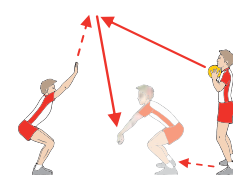
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

137. Kiwnięcie piłki z własnego podrzutu w kierunku partnera. W ćwiczeniu tym należy egzekwować wykonanie zamachu po podrzucie piłki poprzez energiczny ruch ramion od tyłu w górę. Ruch powinien być dobrze skoordynowany z przeniesieniem dłoni za głowę i odbiciem piłki. Palce dłoni powinny być dobrze rozstawione, lekko usztywnione i obejmować piłkę od dołu i z boku. Odbicie następuje poprzez ruch nadgarstka. Ćwiczenia w wyskoku powinny być poprzedzone nauką układania dłoni na piłce.



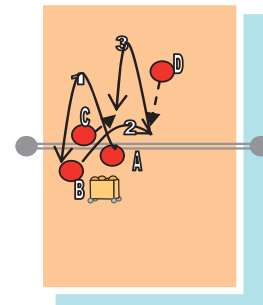
138. Jeden z ćwiczących trzyma piłkę oburącz przed sobą i wyrzuca ją poprzez wyprost ramion w kierunku partnera stojącego w postawie gotowości do bloku. Rzucona piłka powinna być kierowana powyżej głowy blokującego, na wysokości osiągalnej jego ramion. Blokujący: z ugiętymi nogami i ramionami trzymanymi powyżej głowy, w gotowości do natychmiastowego wyskoku. Rzucający natychmiast po wyrzuceniu piłki podchodzi w kierunku blokującego i asekuruje odbitą od rąk piłkę. Piłkę po odbiciu chwytają blokujący i następuje zmiana ról.



- Ramiona aktywne; prosta sylwetka w locie; odwiedzenie łokcia; palce na piłce, ruch nadgarstka.
- Szybki wyprost nóg w stawach skokowych i kolanowych; palce szeroko rozstawione, dłonie prosto.

Ćwiczenia syntetyczne

139. Trener lub ćwiczący A podrzuci piłkę (1) do atakującego B. Atakujący B po wykonaniu wyskoku kiwa piłkę (2) nad rękami blokującego C lub obok jego ramion, nisko nad siatką. Blokujący C obserwuje atakującego, wyskakuje do bloku tuż po wyskoku atakującego i przekłada ramiona w kierunku piłki. Broniący w polu D dochodzi do kiwniętej piłki (2) i odbija ją w górę (3) z zachowaniem bezpiecznej odległości od siatki. Blokujący C po wylądowaniu odwraca się w stronę akcji i chwytają piłkę. Ćwiczenie przebiega do określonej liczby powtórzeń. Zawodnicy i trener zwracają uwagę na poprawne wykonanie techniczne kiwnięcia i bloku. Broniący w polu obserwuje atakującego i stara się przewidzieć kierunek jego kiwnięcia.



Ćwiczenia globalne

140. Ustawienie 2 na 2. Zespoły rozpoczynają ćwiczenie z podrzutu piłki do atakującego, który kiwa ją za blok w ustalone miejsce. Asekuracja kiwnięcia przez ćwiczącego z głębi pola, następnie wystawienie piłki przez blokującego i kontynuowanie akcji do czasu upadku piłki z zachowaniem ustalonej sekwencji działań (blok - kiwniecie). Blokujący każdorazowo wyskakuje naprzeciwko atakującego. Skupienie uwagi blokującego na prawidłowej pracy ramion i właściwym ułożeniu ich w stosunku do siatki (przekładanie ramion ponad siatką). Gra 2 na 2. Dowolna zagrywka. Bonusowe punkty za zablokowanie piłki, skuteczne kiwniecie.

słowa kluczowe

- Wykorzystaj naskok i zamach ramion do wyskoku.
- Układaj ręce na piłce w kierunku kiwnięcia.
- Stawaj w bloku naprzeciwko ręki atakującego.
- Po bloku wystawiaj.
- W obronie obserwuj dłoń atakującego.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczenia w dwójkach. Odbitą po kozle piłkę należy odbić wysoko w górę (sposobem dolnym lub górnym) i następnie kiwnąć w kierunku partnera, który kontynuuje ćwiczenie.

PRZYBORY

Piłki.