

## 40. Koordynacja w ataku i bloku

### CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

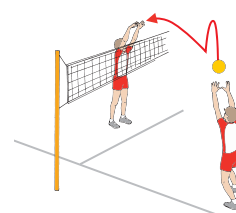
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

157. Trener z piłką w trzymaku lub w wyciągniętej ręce stoi na podwyższeniu. Trzymający piłkę nieznacznie zmienia swoje ustawienie. Atakujący dostosowuje swój naskok do położenia piłki. Atakowaną piłkę broni ćwiczący, który tak jak atakujący dostosowuje swoją pozycję do położenia piłki. Atakujący zwraca uwagę na wykonanie swobodnego, wysokiego wyskoku (wspomagane wymachem ramion), który pozwoli na pełną pracę ramion do ataku. Należy wykorzystywać siłę wymachu ramienia do ustawienia bioder z przodu oraz łokcia ręki atakującej z tyłu.



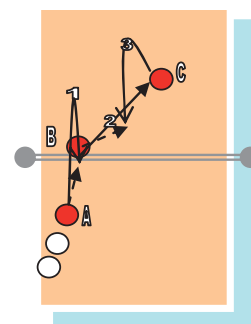
158. Blokujący ustawiony przy siatce naprzeciwko atakującego z piłką. Postawa wyjściowa blokującego z ramionami w górze. Atakujący podrzuca piłkę do góry, zmienia ustawienie swoich barków i przebija płasko palcami w kierunku blokującego. Blokujący dostosowuje się do ustawienia tułowia atakującego, ugina nogi w stawach skokowych i kolanowych i wyskakuje prowadząc ramiona na stronę rywala, blisko krawędzi siatki. Piłka powinna odbić się w dół od usztywnionych dłoni. Amortyzowanie lądowania.



- Dwie fazy ataku: pozycja z łokciem z tyłu oraz ruch przedramienia za głowę i wyprost ręki do piłki.
- Szeroko rozstawione palce rąk; dłonie na przedłużeniu przedramion; zawsze przekładanie ramion.

#### Ćwiczenia syntetyczne

159. Atakujący A podrzuca piłkę (1) wysokim łukiem do ataku w kierunku siatki. Blokujący B z pozycji przy siatce dostosowuje się do atakującego A, stając naprzeciwko jego ścieżki dojścia do wyskoku. Zadaniem blokującego B jest wybranie właściwego momentu odbicia, aby spotkać się z piłką w najwyższym punkcie wyskoku. Atakujący A uderza piłkę (2) prostopadłe do ustawienia tułowia. Reakcja zawodnika C w obronie na kierunek dojścia atakującego do piłki z uwzględnieniem pozycji bloku (wyjście z cienia bloku). Obrona piłki (3) w górę z zachowaniem bezpiecznej trajektorii lotu (dalej od siatki). Blokujący B chwycił obronioną piłkę i podaje do atakującego. W dalszej kolejności zawodnik blokujący staje nieco dalej od siatki i ocenia (obserwując piłkę i atakującego), czy skuteczniejsze będzie blokowanie, czy obrona w polu.



#### Ćwiczenia globalne

160. Ustawienie 2 na 2. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik wystawiający, który z własnego podrzutu z ustalonego miejsca na boisku wystawia piłkę do ataku. Atakujący skoncentrowani są na prawidłowym dojściu do piłki i wyskoku w odpowiednim miejscu. Uderzenie piłki następuje na kierunku rozbiegu na wysokim pułapie. Blokujący decyduje, czy ma iść do bloku, czy bronić piłki w głębi pola. Jeżeli w akcji będzie występował blok, to wystawiający asekuje atakującego. Ćwiczenie toczy się do upadku piłki. Gra 2 na 2 z podwójnym liczeniem punktów za skuteczny atak i blok.

#### słowa kluczowe

- Idź do ataku po ocenie trajektorii piłki.
- Uderzaj w linii rozbiegu na wysokim pułapie.
- Blokuj prowadząc ramiona przy krawędzi siatki.
- Przewiduj kierunek ataku.
- Broń piłki w górę.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczący w dwójkach ustawiają się blisko siebie. Jeden uderza piłkę na wysokim pułapie w ręce drugiego trzymającego wyprostowane ramiona w górze, jak podczas blokowania.

### PRZYBORY

Piłki, trzymak do piłek lub podest dla trzymającego piłki do ataku.