

14. Obserwacja przeciwnika w bloku i obronie

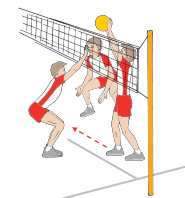
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

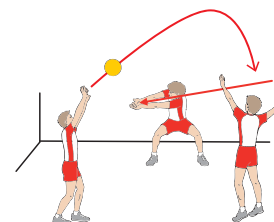
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

54. W trójkach - dorzucający piłkę przemieszcza się w prawo lub w lewo wzdłuż siatki, trzymając piłkę powyżej głowy. Blokujący w postawie gotowości do wyskoku, z dłońmi powyżej głowy i łokciami skierowanymi do środka, przemieszcza się za kolegą, który w dowolnym momencie skacze w górę i rzuca piłkę na wprost, w kierunku ustawienia barków. Blokujący skacze równocześnie z nim prowadząc ramiona przy krawędzi siatki (przekładanie ramion na stronę przeciwnika). Trzeci ćwiczący asekuje rzucającego, chwytając odbitą od bloku piłkę i przejmuje jego rolę.



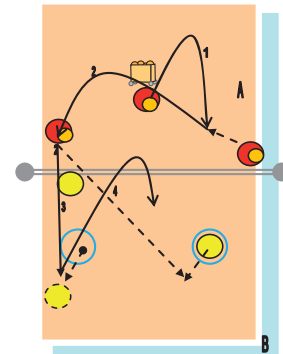
55. W trójkach - atak w kierunku obrońcy stojącego tyłem do ściany po wystawieniu piłki przez partnera. Atakujący wykonuje zamach, ustawiając ramiona w pozycji do uderzenia. Odwodzenie łokcia do tyłu odbywa się dzięki sile bezwładności ramienia idącego w górę. Faza uderzenia rozpoczyna się od skręcenia bioder w stronę celu, ruchu przedramienia za głowę i prostowania ręki w kierunku piłki. Uderzenie następuje w najwyższym punkcie, wspomagane wspięciem na palce. Broniący koncentruje się na szybkim reagowaniu ramionami w kierunku piłki.



- Prowadzenie ramion prostopadle przy krawędzi siatki; przekładanie rąk; równa płaszczyzna dłoni.
- Ustawienie w kierunku uderzenia; dwie fazy ataku: zamach i uderzenie piłki; łączenie ramion pod piłką.

Ćwiczenia syntetyczne

56. Dwóch atakujących zespołu A staje przy liniach bocznych. W głębi pola ustawiony jest dorzucający piłki (1) do atakujących. Gdy piłka dorzucana jest do jednego, drugi odchodzi od siatki do ataku. Zadaniem atakujących jest uderzenie piłki (3) po kierunkach (po prostej lub po skosie) po wystawieniu jej (2) przez partnera z przeciwnej strony. Dwóch ćwiczących z zespołu B ustawionych na pozycjach wyjściowych do obrony (zaznaczone taśmą) ze stopami ustawionymi równoległe do kierunku uderzenia. Jeden staje pod siatką naprzeciwko atakującego w postawie gotowości do wyskoku bloku. W momencie kontaktu atakującego zespołu A z piłką obrońcy przyjmują średnią postawę siatkarską i bronią piłki (4) wysoko w kierunku środka boiska. Obronioną piłkę chwytają blokujący, odrzucają do uderzających i zmieniają swoje ustawienie w bloku (z lewej strony na prawą). Po skończeniu akcji zmiana w zespole B o jedną pozycję.



Ćwiczenia globalne

57. Ustawienie 3 na 3. Ćwiczenie rozpoczyna się atakiem z prawego lub lewego skrzydła po wystawieniu piłki przez jednego z atakujących do którego została dorzucona piłka. Blokujący na prawej i lewej stronie ustawiają blok pojedynczy na kierunku ręki uderzającej atakującego. Nieblokujący odchodzi od siatki do obrony po skosie i po obronie zajmuje pozycję wyjściową do ataku na swoim skrzydle lub wystawia sytuacyjnie, gdy piłka obroniona jest w jego kierunku. Ćwiczenie uczy wszechstronnego działania w zależności od sytuacji, przejścia z obrony do kontrataku w różnych sytuacjach gry. Gra 3 na 3 z dwoma blokującymi na swoich skrzydłach i wejściem zagrywającego do rozegrania.

słowa kluczowe

- Wyskakuj przodem do kierunku ataku.
- W postawie gotowości w bloku nogi ugięte we wszystkich stawach: skokowym, kolanowym, biodrowym.
- Szukaj piłki w obronie na „skraju” bloku.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

W dwójkach jeden z ćwiczących z piłką, drugi ustawiony naprzeciwko. Jeden trzyma wyprostowane ramiona jak do bloku, drugi odbija piłkę o jego dłonie sposobem oburącz górnym i broni dolnym.

PRZYBORY Piłki, kosze na piłki, taśmy, guma zamiast siatki.