

20. Zasady ustawiania płaszczyzny ramion i dłoni podczas blokowania

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę i blok.

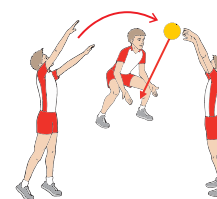
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

78. W trójkach - jeden z ćwiczących staje pomiędzy partnerami, ustawiony do nich bokiem. Stojący na zewnątrz trzyma piłkę powyżej głowy, drugi stoi w gotowości do wyskoku. Partnerzy uginają równocześnie nogi i wyskakują przekazując sobie piłkę nad głową stojącego pośrodku. Jeżeli stojący na środku jest niższy, to powinien stanąć z ramionami w górze. Ćwiczenie uczy przekładania rąk do przodu, wspólnego działania oraz lądowania w miejscu odbicia.



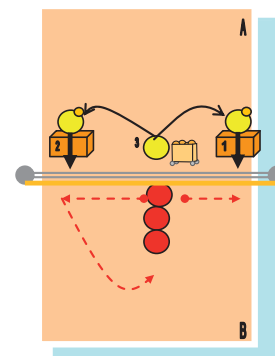
79. W trójkach - dwóch ćwiczących ustawionych w bliskiej odległości naprzeciwko siebie (jeden z piłką), trzeci staje z boku w pozycji do asekuracji. Wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją, zamach i uderzenie w blok na maksymalnym zasięgu. Blokujący w momencie podrzutu piłki wyciąga ramiona w górę, kierując je jak najbliżej w stronę ręki atakującej z takim ułożeniem dłoni, aby piłka odbijała się w kierunku asekurującego i nie przedzierała się pomiędzy kciukami dłoni. Asekurujący chwytą piłkę lub odbija ją w górę.



- Wyskok poprzez wyprost kolan; prowadzenie ramion w górę w przód; lądowanie w miejscu odbicia.
- Szytywne dłonie, ramiona, przedramiona stanowiące jedność; ustawienie ramion pod rękę atakującego.

Ćwiczenia syntetyczne

80. Zespół A ustawiony na podestach w odległości 2 - 3 m od siatki (każdy z piłką siatkową). Podrzut piłki i atak w linii prostopadłej do ustawienia tułowia pomiędzy zawieszoną gumą a siatką (ew. piłki jednorącz). Zespół B ustawiony jeden za drugim naprzeciwko pokazującego, stojącego na środku po przeciwnej stronie siatki. Pokazujący wskazuje ręką, który atakujący wykonuje uderzenie z własnego podrzutu (pokazujący po ataku dorzuca piłki stojącym na podestach). Blokujący po podrzucie piłki przemieszczają się w kierunku atakujących, wykonując krok skrzyżny po odstawieniu nogi kierkowej bezpośrednio do miejsca odbicia, skacząc naprzeciwko atakujących. Zadaniem blokujących jest przekładać ramiona jak najbliżej krawędzi siatki, pod rozwieszoną gumą. Zadaniem atakujących jest dokładny podrzut piłki i atak z podrzuconej piłki na wprost w dłonie blokującego. Stosowanie zasady kąta padania i odbicia przy ustawianiu bloku.



Ćwiczenia globalne

81. Gra 3 na 3. Ćwiczenie rozpoczyna prowadzący, podrzucając piłkę do ataku na skrzydło na przemian do drużyny A lub B. Zadaniem ćwiczących jest atak z piłki dorzuconej, wykonywany po rozbiegu (rozpoczęcie rozbiegu przy opadającej piłce). Blokujący dochodzi do punktu wyskoku ze środka siatki krokiem skrzyżnym i wyskakuje naprzeciwko atakującego. Broniący obserwują atakującego i zajmują pozycje w obronie z uwzględnieniem miejsca wykonania bloku. Każda akcja jest punktowana, jednak w przypadku bloku punkty liczą się potrójnie. Gra na czas lub do zdobycia określonej wcześniej ilości punktów.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przy drabinkach blok pojedynczy bez wyskoku naprzemiennie z pół zwisami tyłem na drabince. Następnie blok po dojsciu w prawą lub lewą stronę krokiem skrzyżnym.

PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, podesty lub skrzynie, guma do rozciągnięcia nad siatką.

słowa kluczowe

- Atakuj po kierkach na wysokim pałapie.
- Ugnij nogi w postawie gotowości w bloku.
- Rozpocznij ruch nogą kierkową.
- Skacz natychmiast po przemieszczeniu.
- Szeroko palce dłoni.