

26. Zasady ustawiania się w obronie - warunki „agresji” w bloku

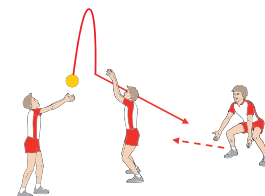
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę i blok.

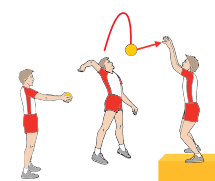
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

102. W trójkach, ustawienie jak na rysunku. Atakujący wykonuje wysoki podrzut ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją. Uderzenie piłki na zasięgu, dłoń nakrywa piłkę. Blokujący w postawie gotowości - wyjście z nóg i ustawienie szczelnej płaszczyzny dłoni na piłkę. Obrońca ustawia się na linii uderzenia wychodząc z cienia bloku - w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką zatrzymanie i chwyt piłkę prostymi ramionami z akcentem na amortyzację (ruch ramion do tułowia). W kolejnych akcjach zamiast chwytu piłka broniona jest prostymi ramionami w stawach łokciowych.



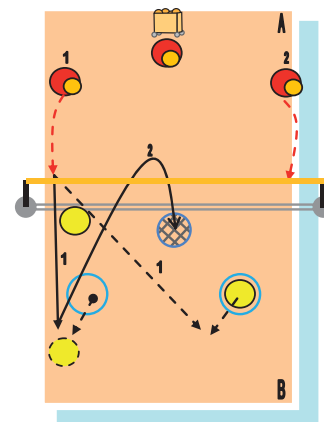
103. W trójkach, dwóch atakuje z własnego podrzutu, a trzeci, ustawiony na podeście lub ławce, blokuje. Atakujący wykonuje wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z nadaniem jej rotacji. Atak rotacyjny z wysokości na maksymalnym zasięgu w kierunku rąk blokującego, dłoń nakrywa piłkę. Ćwiczący na podeście w postawie gotowości - prostuje nogi i ustawia płaszczyznę usztywnionych dłoni na piłkę. Atakujący kolejno uderzają w blok, atakując piłkę na jego wysokości. Blokujący koryguje ustawienie ramion, kierując piłkę w dół, w bok.



- Obserwacja atakującego; wyjście z cienia bloku; postawa dynamiczna „do przodu”.
- Maksymalnie rozstawienie palców; przegięcie dłoni w bok; ramiona w kierunku piłki; ryglowanie łokci.

Ćwiczenia syntetyczne

104. Dwoch ćwiczących z drużyny B ustawionych na pozycjach wyjściowych do obrony (hula - hop lub ringo) ze stopami ustawionymi równolegle, jeden pod siatką w postawie gotowości do bloku. Drużyna A ustawiona, jak na rysunku obok. Zadaniem atakujących jest atak po prostej lub przekątnej z własnego podrzutu po dojściu, według numeracji (1, 2). Atakujący stoją w postawie rozkroczno - wykroczonej (prawa noga z przodu praworęczni), piłka trzymana jednorącz w prawej dłoni (lub trzymana swobodnie oburącz). Wysoki podrzut piłki długi krok lewą nogą, naskok (prawa - lewa) i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Naskok przed rozwieszoną wzdłuż siatki gumą (0,5 - 1 m). Zadaniem atakujących jest trafienie w obrońcę. Co 6 podwójnych akcji zmiana w zespole A. W czasie podrzutu piłki obrońcy przemieszczają się w obronie, obserwując atakującego. W momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką zatrzymują się i bronią piłkę wysoko na środek boiska, w kierunku celu (radar, materac). Blokujący zmienia strefę działania (z IV do II) i akcja jest powtarzana. Po jej skończeniu zmiana w zespole B o jedną pozycję.



Ćwiczenia globalne

105. Gra w zespołach trójkowych, na niskiej siatce. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką tenisową rotacyjną. Po zagrywce wbiega na swoją połowę boiska, grając kolejne akcje wraz z partnerem na trzy odbicia. Po przeciwnej stronie jeden ćwiczący, który przyjmuje zagrywkę, wystawia i atakuje przy pojedynczym bloku (gra na 3 lub 2 odbicia). Zadaniem zagrywającego jest poprawne technicznie wykonanie zagrywki i obrona piłek. Zadaniem przeciwnika jest przyjęcie zagrywki z utrzymaniem piłki na swojej stronie i poprawne wykonanie pozostałych elementów (wystawienie, atak). Zadaniem blokującego jest ustawienie bloku na kierunek rozbiegu atakującego i poprawne tempo wysokości. W momencie upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczyna grę. Zmiany w trójce po 5 zagrywkach o jedną pozycję, każdy indywidualnie sumuje małe punkty.

słowa klucze

- Wykonuj rozbieg w kierunku planowanego uderzenia.
- Przemieszczając się w bloku i obronie obserwuj piłkę i atakującego.
- Reaguj na rękę atakującego (w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką zatrzymanie).

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przy drabinkach blok pojedynczy bez wysokości naprzemiennie z pół zwisami tyłem na drabince.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, hula - hop lub ringo, radary, guma do rozciągnięcia, kosze na piłki.