

## 31. Szew bloku podwójnego - atak z własnego podrzutu

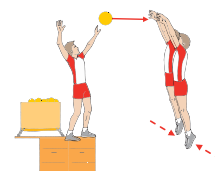
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę i blok.

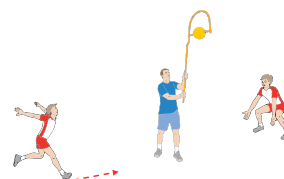
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

122. Jeden z ćwiczących uderza piłkę po własnym podrzucie prostopadle do linii ustawienia barków w kierunku blokujących. Blokujący ustawieni w odległości 1- 1,5 m od siebie, wykonują krok dostawny do środka i wyskakują naprzeciwko atakującego. Zadaniem blokujących jest stworzenie równej i szczelnej płaszczyzny ramion, pochylonej w kierunku piłki. Atakujący uderza na pułapie rąk blokujących. W kolejnych ćwiczeniach atakujący uderza z podwyższenia, a blokujący wykonują wyskok po dościsnięciu w bok. Atakujący i blokujący mogą również wyskakiwać podczas każdej akcji.



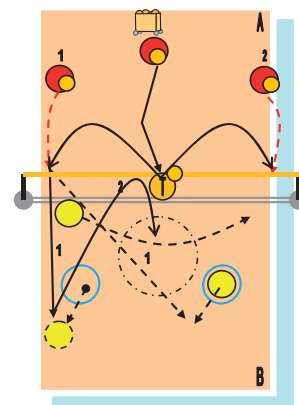
123. W trójkach jeden atakuje z piłki trzymanej przez trenera (lub partnera) w „trzymaaku”. Zadaniem atakującego jest dościsnięcie do ataku z zachowaniem właściwej koordynacji nogi - ręce. Trzymający piłkę zmienia nieco ustawienie trzymaka zmuszając atakującego i obrońcę do przemieszczania się. W ćwiczeniu tym należy wyegzekwować zarówno umiejętność dostosowania się do piłki, jak i poprawność techniczną wykonania ataku oraz obrony.



- Dojście „stopa do stopy”; przedramiona, przed wyskokiem, opuszczone w dół; równy wyskok.
- Stawianie stóp prawa na piętę (ramiona z tyłu) - lewa do przodu na palce; przyspieszające odbicie.

#### Ćwiczenia syntetyczne

124. Dwóch ćwiczących z drużyny B ustawionych na pozycjach wyjściowych do obrony, jeden w strefie IV pod siatką w postawie gotowości do bloku. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Zadaniem atakujących jest atak po prostej lub przekątnej (wg numeracji - 1, 2) z piłek wystawianych (dorzucanych) przez prowadzącego. Atakujący stoją w postawie rozkroczno - wykroczonej (prawa noga z przodu). Obserwują trajektorie wystawionej piłki i gdy piłka jest w jej najwyższym punkcie, wykonują długi krok lewą nogą, przyspieszające odbicie (prawa- lewa) i uderzają piłkę w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Naskok przed rozwieszoną wzdłuż siatki gumą (0,5 - 1 m). Zadaniem atakujących jest uderzanie po kierunkach. Zadaniem blokującego jest ustawienie bloku na kierunek rozbiegu atakującego i wyjście z nóg w momencie, gdy atakujący „rozciąga” łokieć do ataku. W czasie podrzutu piłki, obrońcy przemieszczają się, obserwując atakującego i w momencie kontaktu jego dłoni z piłką zatrzymują się i bronią wysoko na środek boiska (oznaczone kredą, taśmą itp.).



#### Ćwiczenia globalne

125. Gra w zespołach trójkowych, na siatce 210 cm. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką tenisową rotacyjną i po zagrywce wbiega na swoją połowę boiska. Kolejne akcje gra z partnerem na trzy odbicia. Po przeciwnej stronie siatki jeden ćwiczący, który przyjmuje zagrywkę, wystawia i atakuje przy bloku pojedynczym (gra na 3 lub 2 odbicia). Zadaniem zagrywającego jest poprawne technicznie wykonanie zagrywki i obrona piłek, zadaniem przeciwnika - przyjęcie zagrywki na swojej połowie i poprawne wykonanie pozostałych elementów (wystawienie, atak), zadaniem blokującego - koncentrowanie się na zajęciu właściwej pozycji do bloku. Po upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczyna grę. Zmiany w trójce po 5 zagrywkach o jedną pozycję, każdy indywidualnie sumuje małe punkty.

#### słowa kluczowe

- Wykonaj naskok pod niewielkim kątem w kierunku uderzenia.
- Skacz naprzeciwko atakującego biorąc pod uwagę rękę uderzającą.
- Reaguj na rękę atakującego (w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką - zatrzymanie).

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przy drabinkach blok pojedynczy bez wyskoku, następnie włączenie kroku dostawnego i skrzyżnego. Mocne napinanie dłoni przy wyciągniętych ramionach. Naprzemiennie z pół zwisami tyłem na drabince.

### PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, guma zakładana na słupki, ewentualnie guma do rozciągnięcia zamiast siatki.