

35. Praca ramienia uderzającego - blok pojedynczy praca ramion

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę i blok.

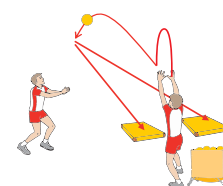
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

138. Jeden z ćwiczących na podwyższeniu podrzuca piłkę i uderza ją w kierunku partnera stojącego w odległości 3 - 4 m za plecami blokującego. Blokujący na podstawie ustawienia atakującego musi odczytać zamierzony kierunek jego ataku i przemieścić się, aby wyskoczyć na drodze piłki. Blokujący ustawia płaszczyznę dłoni powodując odbicie piłki w bok od uderzającego. Chwytający zmienia swoje ustawienia przed podrzutem piłki do uderzenia. Uderzający po podrzucie piłki wykonuje obrót w stronę chwytającego. Blokujący utrzymuje wzrok na atakującym, a nie na podrzuconej piłce.



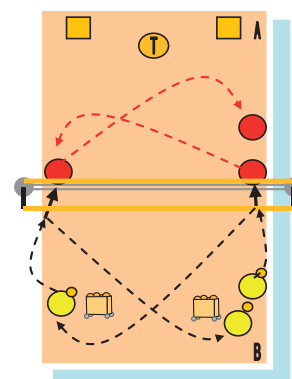
139. Atakujący w pozycji wyjściowej oczekuje na wystawienie piłki zachowując swobodną postawę z jedną nogą z przodu (lewa przy rozbiegu dwukrokowym lub prawa - trzykrokowym). Po wystawieniu piłki z własnego podrzutu przez partnera, atakujący ocenia właściwy moment rozpoczęcia dościa (po osiągnięciu przez piłkę najwyższego pułapu), wykonuje przyspieszający naskok i odbicie z zachowaniem pionowego lotu. Zadaniem atakującego jest wykonanie po kolei dwóch celnych ataków w bliższy i dalszy materac.



- Zatrzymanie wzroku na atakującym; ocena zmiany ustawienia barków atakującego; ręce do przodu.
- Późne rozpoczęcie rozbiegu; przyspieszający naskok; biodra z przodu; uderzenie piłki przed barkiem.

Ćwiczenia syntetyczne

140. Dwóch ćwiczących z drużyny B (każdy z piłką) ustawionych z prawej strony boiska, jeden z piłką z prawej. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok - dwóch pod siatką przy liniach bocznych w postawie gotowości do bloku. Atakujący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (z prawą nogą z przodu) z piłką trzymaną jednorącz w prawej dłoni (lub trzymaną swobodnie oburącz przed sobą). Krok lewą nogą i jednocześnie wysoki wyrzut piłki z rotacją postępującą, przemieszczenie zakończone naskokiem (prawa - lewa) i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Odbicie i lądowanie przed rozciągniętą gumą w odległości 0,5 - 1 m przed siatką. Zadaniem atakujących jest atak po prostej lub przekątnej w materace. Zadaniem blokujących jest ustawienie bloku na kierunek rozbiegu atakującego oraz wyskok w momencie, gdy atakujący znajdzie się w pozycji do ataku z łokciem z tyłu. Zespół B atak na przemian z prawej i lewej strony boiska.



Ćwiczenia globalne

141. Ćwiczenia zespołów trójkowych na siatce 210 cm. Rozpoczyna prowadzący bezpośrednim podrzutem piłki. Podstawowym zadaniem podczas gry jest pojedynek atakującego i blokującego. Piłka w kolejnych akcjach atakowana jest z określonego skrzydła. Blokujący ustawia się na kierunku najlepszego ataku, tj. naprzeciwko barków atakującego, zwracając szczególną uwagę na pozycję ręki atakującej. W dalszej kolejności blokujący zajmuje pozycję wyjściową pośrodku siatki przeciwko atakującym z prawego i lewego skrzydła. Gra toczy się do upadku piłki. Kończący atak liczony jest podwójnie, a blok potrójnie.

słowa kluczowe

- Obieraj zdecydowany kierunek ataku po prostej lub po skosie.
- Uderzaj w wysokim punkcie prostą ręką.
- Zajmuj pozycję naprzeciwko ręki atakującego.
- Skacz wkładając ręce w kierunku uderzenia.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przy drabinkach blok pojedynczy bez wysokości naprzemiennie z pół zwisami tyłem na drabince. Prowadzenie ramion w górę w przód z oparciem dłoni o drabinkę.

PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, guma zakładana na słupki, poduszki rehabilitacyjne, obręcz do celowania.