

10. Blok pojedynczy po kroku dostawnym - praca ramion nad górną taśmą siatki

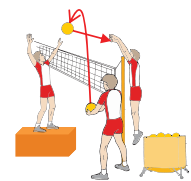
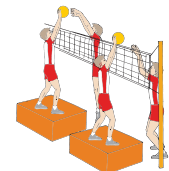
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę i blok.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

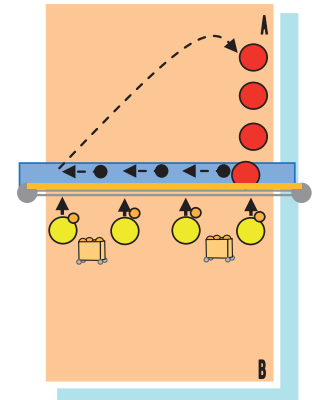
37. W czwórkach - dwóch ćwiczących z piłkami na podestach. Dwóch kolejnych po przeciwnej stronie siatki, w postawie gotowości w bloku z dłońmi powyżej głowy i łokciami ułożonymi przed sobą. Ustawianie bloku naprzeciwko trzymających piłki. Ułożenie rąk do bloku przy krawędzi siatki (przekładanie ramion na stronę przeciwnika pod rozwieszoną gumą). Wyjście nogami w górę bez pogłębiania ugięcia nóg; ustawienie szwu bloku pojedynczego na piłkę. Przemieszczenie jednym krokiem dostawnym pomiędzy kolegami na podestach.
38. Ćwiczący na podeście uderza piłkę z podrzutu partnera w kierunku rąk blokującego, pomiędzy rozwieszoną gumą, a górną taśmą siatki. Zadaniem blokujących jest obserwacja atakującego i w momencie rozciągnięcia łokcia do ataku wyjście z nóg i wyskok do bloku. Ćwiczenie wykonywane na ścieżce do bloku lub rozłożonych wzdłuż siatki materacach. Po lądowaniu zadaniem blokujących jest przytrzymać przez chwilę ręce nad głową.



- Łączenie dłoni (kciuki) w bloku na linii piłka - cel; utrzymanie naprężonych dłoni, przedramion i ramion.
- Wymachowa praca ramion do ustawienia łokcia z tyłu; uderzenie w kierunku prostopadłym do tułowia.

Ćwiczenia syntetyczne

39. Drużyna B ustawiona pod siatką 2 - 3 m (każdy z piłką siatkową). Podrzut piłki i atak pomiędzy zawieszoną gumą, a siatką (bez wyskoku). Możliwość przebicia piłki sposobem górnym oburącz. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok, ćwiczący w postawie gotowości w bloku naprzeciwko atakującego. Blok pierwszej piłki, przemieszczenie krokiem dostawnym naprzeciwko kolejnego atakującego, blok, przemieszczenie, blok, przemieszczenie, blok. Po wykonaniu trzeciego wyskoku do bloku, zadanie rozpoczyna partner z zespołu. Zadaniem blokujących jest przekładać ramiona jak najbliższej krawędzi siatki, pod rozwieszoną gumą. Wyjście z nóg w górę w momencie gdy atakujący rozciąga łokieć do ataku. Zadaniem atakujących jest dokładny podrzut piłki i atak z podrzuconej piłki na wprost w dłonie blokującego. Blokujący przemieszczają się krokiem dostawnym na rozłożonej wzdłuż siatki ścieżce do bloku lub materacach. 3x w prawa stronę, 3x w lewą i zmiana zadań.



Ćwiczenia globalne

40. Gra 4 na 4 na obniżonej siatce, bez wyskoku. Rozpoczyna nauczyciel przerzucając piłkę nad siatką na przemian do drużyny A lub B. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest wykonanie ataku z miejsca, na zasięgu, przy bloku pojedynczym (bez wyskoku). Blokujący przekładają ręce pomiędzy taśmą, a gumą. Każda akcja jest punktowana. Nauczyciel dorzuca piłkę na stronę drużyny, która przegrała ostatnią akcję. Blok punktowy liczony za dwa punkty, atak w aut lub w siatkę - strata dwóch punktów. Gra prowadzona na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

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

PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, ścieżka do bloku lub materace, guma lub sznurek.

słowa kluczowe

- Atakuj w możliwie najwyższym punkcie.
- Stawaj nieco pod kątem do kierunku uderzenia.
- Blokując maksymalnie rozstaw palce, zbliżaj łokcie do siebie.
- Prowadź ramiona przy krawędzi siatki.
- Kciuki blisko siebie.