

20. Ustawienie blokującego uwzględniające działania atakującego

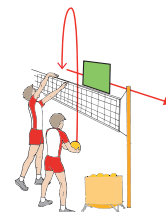
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę oraz blok.

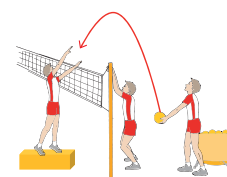
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

77. Jeden z ćwiczących podrzuca piłkę wysokim łukiem do atakującego ustawionego na pozycji wyjściowej. Atakujący rozpoczyna rozbieg gdy piłka zaczyna opadać; wykonuje szybki naskok prawa - lewa i uderza piłkę, w wysoku, w możliwie najwyższym punkcie. Ćwiczący podrzuca piłkę po trajektorii spadającej naprzeciwko zawieszonyj atrapy bloku (lub dwóch antenek, zawieszonych obok siebie). Atakujący uderza piłkę omijając przeszkodę poprzez ustawienie tułowia w momencie naskoku na „wolny” kierunek.



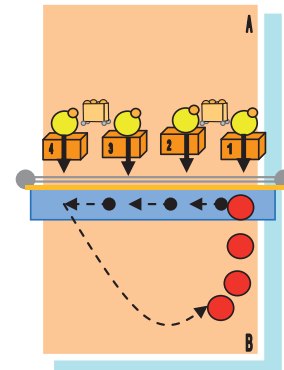
78. Jeden z ćwiczących na podwyższeniu, drugi przygotowany do bloku naprzeciwko uderzającego, trzeci podrzucający piłkę zza pleców blokującego. Podrzucający kieruje piłkę ponad blokującym pod rękę uderzającego na podwyższeniu. Uderzający ustawia tułów w kierunku zamierzonego uderzenia (uderzenie prostopadłe do linii barków). Blokujący przemieszcza się na przewidywany kierunek ataku, obserwuje uderzającego i wyskakuje w momencie prostowania ramienia do piłki. Po lądowaniu zadaniem blokującego jest przytrzymać przez chwilę ręce nad głową.



- Ocena możliwości ataku; ustawianie stóp przy odbiciu nieco pod kątem planowanego kierunku ataku.
- Ustawienie w bloku naprzeciwko ręki atakującej zakładając uderzenie prostopadłe do linii barków.

Ćwiczenia syntetyczne

79. Drużyna B ustawiona 1 - 1,5 m od siatki na podestach (każdy z piłką siatkową). Podrzut piłki i atak pomiędzy zawieszoną gumą a siatką. Możliwość rzutu piłki jednorącz. Drużyna A w strefie II ustawiona jak na rysunku obok, blokujący w postawie gotowości naprzeciw atakującego. Blok pierwszej piłki, przemieszczenie krokiem dostawnym naprzeciw 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 rozwieszona gumą. Wyjście z nóg w górę w momencie, gdy atakujący rozciąga łokieć do ataku. Zadaniem atakujących jest dokładny podrzut piłki i atak z podrzuconej na wprost w dłoń blokującego. Blokujący przemieszczają się krokiem dostawnym na rozłożonej wzdłuż siatki ścieżce do bloku lub materacach. 3x krokiem dostawnym, 3x krokiem skrzyżnym.



Ćwiczenia globalne

80. Gra 4 na 4 na siatce 230 cm. Rozpoczyna nauczyciel przerzucając piłkę nad siatką na przemian do drużyny A lub B. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Dwoch ćwiczących pod siatką dwóch w polu, zawodnik który aktualnie jest w I strefie, rozgrywa. Atak z blokiem pojedynczym - zadaniem blokujących jest przełożenie rąk pomiędzy taśmą a gumą. Każda akcja jest punktowana. Nauczyciel dorzuca piłkę na stronę drużyny która wygrała ostatnią akcję. Blok punktowy liczony za dwa punkty, atak w aut lub w siatkę - strata dwóch punktów. Gra jeden set do 25 pkt.

słowa klucze

- W postawie gotowości w bloku nogi ugięte we wszystkich stawach: skokowym, kolanowym, biodrowym.
- Maksymalnie rozstaw palce, skręć dłonie na zewnątrz, tak aby płaszczyzna bloku była jak największa.
- Trzymaj naprężone dłonie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

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

PRZYBORY

Piłki siatkowe, podesty lub skrzynie drabinkowe, guma do rozciągnięcia nad siatką, ścieżka do bloku lub materace, kosze na piłki.