

## 40. Tempo wyskoku do bloku podwójnego - zasady

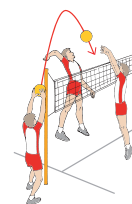
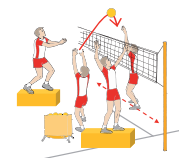
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę oraz blok.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

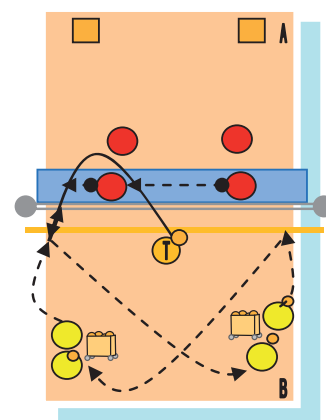
157. Jeden z ćwiczących wystawia piłkę z własnego podrzutu z ustawienia przodem do lewego skrzydła. Wystawienie do przodu lub do tyłu z neutralnej postawy albo kiwnięcie piłki prawą lub lewą ręką. Zadaniem atakujących jest uderzenie w blok. Blokujący ustawiony pośrodku obserwuje rozgrywającego reagując na próby kiwnięcia. Po wystawieniu piłki do skrzydła przemieszczenie i wyskok naprzeciw ręki atakującego, biorąc pod uwagę ustawienie jego barków.
158. Jeden z ćwiczących podrzuca piłkę pomiędzy dwóch blokujących stojących po przeciwnej stronie siatki. Blokujący w zależności od trajektorii piłki decydują się na wykonanie uderzenia bądź blokowania piłki. Kolega dorzuca piłki o różnej wysokości i w różnych odległościach od ćwiczących. Blokujący najpierw dochodzą naprzeciwko piłki, następnie wykonują wyskok. Jeżeli piłka opada po stronie jednego z zawodników, to powinien on wyasekurować ją podbijając do góry dowolnym sposobem.



- Po wystawieniu wzrok przeniesiony na atakującego; określenie momentu wyskoku wg ręki atakującej.
- Odejście od siatki; późny wyskok, aby zyskać przewagę w bloku; atak przy piłce oddalonej od siatki.

#### Ćwiczenia syntetyczne

159. Dwóch ćwiczących z drużyny B ustawionych w strefie II, dwóch w strefie IV (każdy z piłką). Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok - dwóch pod siatką w strefach IV i II postawie gotowości do bloku w środku swoich stref; dwóch w kolejce. Atakujący podają piłkę po koźle do trenera i dostosowują się: w strefie IV za linię boczną, w strefie II do linii bocznej. Po zatrzymaniu w postawie rozkroczno - wykrocznej (z prawą nogą z przodu) obserwują trenera i tor lotu dorzuconej przez niego piłki, gdy jest ona w najwyższym punkcie krok lewą nogą, naskok (prawa / lewa) i uderzenie w wyprostowaną ręką. Naskok przed rozwieszoną wzdłuż siatki gumą (0,5 - 1 m). Zadaniem atakujących jest atak w materace. Zadaniem blokujących jest ustawienie podwójnego bloku (szew bloku na kierunku rozbiegu atakującego) i wyskok w momencie, gdy atakujący rozciąga łokieć do ataku. Zespół B atak na przemian ze strefy II i IV, blokujący - blok podwójny na przemian w strefie IV i II. Ćwiczenie wykonywane na ścieżce do bloku lub na materacach.



#### Ćwiczenia globalne

160. Gra 4 na 4, gra na siatce 230 cm. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką szybującą i po niej wbiega na swoją połowę boiska, kolejne akcje grane na trzy lub dwa odbicia. Po przeciwnej stronie siatki czterech kolegów: trzech przyjmuje jeden wystawia. Gra na 3 lub 2 odbicia. Atak z blokiem pojedynczym lub podwójnym w strefach II i IV. Po upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczyna grę. Co 3 akcje zmiana zespołu zagrywającego i zmiana na pozycjach w czwórce. Gra na czas, wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy z piłką w siadzie rozkrocznym odbicia sposobem górnym oburącz o ścianę, dodatkowo można odbijać nad sobą, jednorącz itp.

### PRZYBORY

Piłki siatkowe, materace, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.

### słowa kluczowe

- Przy naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° w kierunku strefy V.
- W postawie gotowości w bloku nogi ugięte we wszystkich stawach: skokowym, kolanowym, biodrowym.
- Zwracaj uwagę na boisko przeciwnika.