

22. BLOK – OBRONA

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i blok.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

85. Ustawienie w rzędzie w IV strefie; z drugiej strony siatki trzech ćwiczących z piłkami na podestach w strefach: II (30-40 cm od linii bocznej), III (w środku strefy) i IV (30-40 cm od linii bocznej). Pierwszy z rzędu wykonuje blok, dotykając oburącz piłki trzymanej przez ćwiczącego na podeście, ląduje, krokiem skrzyżnym przemieszcza się do drugiego stojącego z piłką na podeście, wykonuje kolejny blok, po wylądowaniu przemieszcza się krokiem skrzyżnym do trzeciego ćwiczącego na podeście i wykonuje blok. Każdy ćwiczący wykonuje po trzy serie w lewą i prawą stronę.
86. Ustawienie w trójkach, dwóch przy siatce w odstępie 4 m od siebie, każdy z piłką; trzeci 7 m od siatki, naprzeciwko jednego z nich. Przy siatce - na zmianę z własnego podrzutu wykonywany jest plasing 6-7 m po przekątnej, gdzie stoi trzeci ćwiczący. Broni on piłkę dotem oburącz do plasującego i przemieszcza się naprzeciw niego. Drugi przy siatce, wykonuje podrzut do plasingu w momencie obrony piłki i plasuje po przekątnej. Obrona - i zmiana miejsca w podobny sposób, jak w pierwszej akcji. W czasie obrony noga zewnętrzna jest w wykroku, a bark wewnętrzny jest nieco obniżony

Umiejętności: • przemieszczanie przy siatce krokiem skrzyżnym;

- ułożenie płaszczyzny odbicia przy obronie sposobem dolnym oburącz.

Ćwiczenia syntetyczne

87. Podział na dwie grupy: grupa A ustawiona w swoich strefach na pozycjach wyjściowych do obrony w pozycjach gotowości do bloku; grupa B - po drugiej stronie siatki - wystawiający na poz. 0, dwóch ćwiczących ustawionych na podestach w strefach IV i II przodem do siatki, czwarty ćwiczący w strefie VI, z wózkem piłek. Ćwiczący ustawiony w VI strefie dorzuca piłkę do wystawiającego (1), wystawiający wystawia do IV (2) lub II strefy tak, żeby osoby na podestach mogły wykonać atak. Ćwiczący na podeście w strefie, w której jest wystawiona piłka, wykonuje zbitcie (3). W momencie wystawy ćwiczący grupy A ustawiony w strefie ataku i środkowy po dojściu - wykonują dwublok, a pozostali przemieszczają się z pozycji wyjściowych na pozycje do obrony (każdy w swojej strefie).

Ćwiczenia globalne

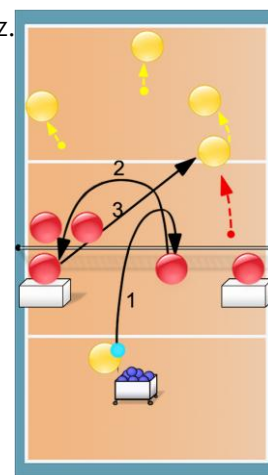
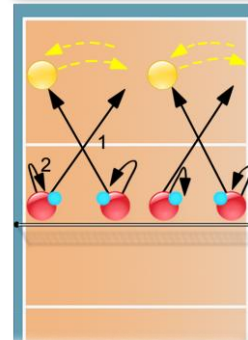
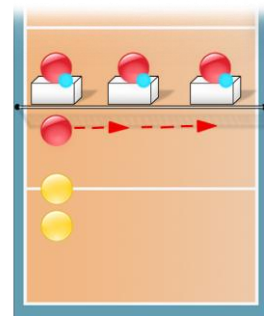
88. Gra 6 na 6, drużyna A cały czas zagrywa, drużyna B przyjmuje zagrywkę, dwa sety do 12 punktów, w drugim secie drużyna A przyjmuje zagrywkę, drużyna B zagrywa. Po każdej wygranej akcji następuje rotacja w drużynie, która ją wygrała. Założenia gry: zestawienie 5-1, gra z jednym rozgrywającym; zagrywka szybująca (bezrotacyjna) z miejsca lub tenisowa z wyskoku; przyjęcie zagrywki przez 4 zawodników ustawionych na łuku; atak z piłek przyspieszonych do stref IV i II, atak w pierwszym tempie przed rozgrywającym w strefie III; blok pojedynczy lub podwójny w strefach IV i II, blok pojedynczy w strefie III.

Wiadomości: • zasady wariantu obrony z czterema zawodnikami z tyłu (2-0-4), z możliwością asekuracji zawodnikiem nieblokującym (2-1-3).

Część końcowa

Przejście z pozycji gotowości do bloku i p. w. w obronie na p. do obrony, imitacja podwójnego bloku na skrzydle str. II i IV (środkowi bloku przemieszczają się do strefy ataku, jak do bloku, ale nie skaczą).

Sprzęt Materace, piłki siatkowe, kosze na piłki, piłki tenisowe.



Słowa kluczowe

- Traktuj grę w obronie jak pojedynek jeden na jeden
- Przed atakiem wyobraź sobie swoją obronę
- Blokuj uprzywilejowaną strefę atakującego, zmuszając go do ataku w kierunku, na którym organizujemy obronę