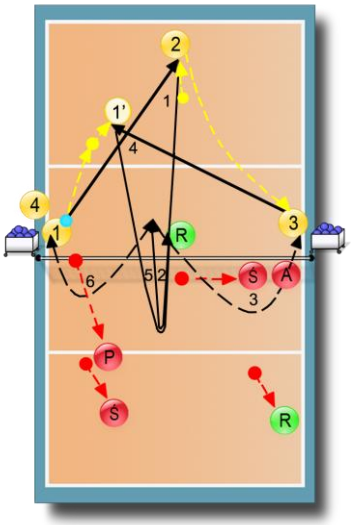
5. BLOK - OBRONA - ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna z elementami prewencji (akcent - staw kolanowy).

Część główna

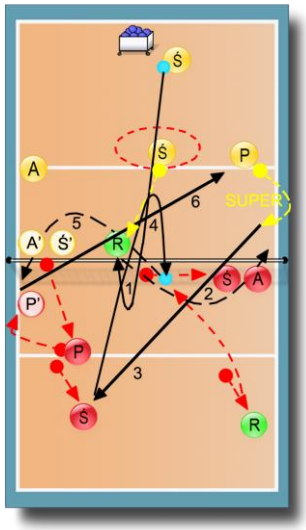
17. W piątkach (ż) - stały R na poz. 0 wystawia piłki przyspieszone na przemian do str. IV i II. Nr 1 z piłką w str. II rozpoczyna plasingiem lub wolną piłką w kierunku ćwiczącego nr 2, który po przemieszczeniu (w momencie podrzutu, a w kolejnych akcjach w momencie wystawy) broni na swojej pozycji w kierunku poz. 0. R wystawia do str. IV w kierunku ćwiczącego nr 3, ustawionego 1m od siatki na I. bocznej. Wystawioną piłkę nr 3 plasuje w kierunku str. I, gdzie znajduje się nr 1 po przejściu do obrony. Dograną piłkę R wystawia do str. II do nr 4, który wszedł na miejsce nr 1. Zmiany za piłką.
18. W piątkach (cz) – ustawienie jak na rys. obok. Trzech przy siatce na p. w. do bloku w postawie gotowości; dwóch w obronie, w tym R w str. I. Zawodnicy blokujący obserwują przebieg ćwiczenia nr 17. Reagując na wystawę przez R, przemieszczają się krokiem dostawnym lub biegowym do dwubloku na skrzydłach. Po bloku szybki powrót na p. w. i reakcja na wystawienie następnej piłki przez R. W czasie każdej akcji zawodnicy drugiej linii (Ś i R) zajmują pozycje do obrony. Ś przy siatce po wykonaniu po 5 x bloku w str. II i 5 x w IV, zmienia się pozycją ze Ś w obronie. Skrzydłowi blokują w str. IV i II i są odpowiedzialni za miejsce i tempo wyskoku do bloku. Po całym obejściu zmiana zadań z piątką po drugiej stronie siatki.



Umiejętności: • ułożenie dłoni blisko siebie (styk bloku)podczas kontaktu z piłką w dwubloku;
• przemieszczanie w warunkach meczowych i współpraca obrońców (ustawienie na „zakładkę") .

Ćwiczenia syntetyczne

19. Drużyna A (cz) ustawiona na p. w. do bloku (P, Ś, A) i w obronie (R i Ś). Drużyna B (ż): Ś obrony ze str. VI dogrywa piłkę do R na poz. 0. P w str. IV, Ś w str. III, A w str. II - przygotowani do wykonania ataku. R wystawia w II tempie, na przemian do str. IV i II, gdzie P i A atakują bez bloku, a Ś markuje atak w pierwszym tempie przy R. Blokujący z drużyny A w postawie gotowości do bloku (z dłońmi powyżej głowy, łokcie ułożone swobodnie przed sobą) obserwują wystawiającego, tor lotu piłki i atakujących zespołu przeciwnego. Ś reagując na wystawę, przemieszcza się do odpowiedniej strefy, gdzie wykonuje blok grupowy. W obronie - dogranie piłki w środek boiska, R dobiega do niej i wystawia do str. IV, III lub II. W kontrataku - zbicie kierunkowe. Po każdej akcji zawodnicy z drużyny A wracają na p. w. Co dwie akcje w drużynie B zmiana Ś, co cztery akacje zmiana P z A. Po całym obejściu w drużynie B zamiana zadań. P i A w zależności od dokładności dogrania informują R, jak ma wystawić piłkę.



Ćwiczenia globalne

Gra 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m, trzech zawodników przy siatce w linii ataku, trzech w polu (R stale gra w str. I lub po zmianie w str. II); nauczyciel dorzuca piłkę na przemian, do drużyny A 5x i 5x do drużyny B; Zadania do realizacji to: wystawa wysoko piłki dorzuconej do str. IV, II lub I, organizacja bloku grupowego w str. II i IV (reakcja blokujących na wystawę), atak kierunkowy, w kolejnych akcjach z kontrataku - R wystawia do str. IV („super"), II lub I (wysoko) i III (niska 1). Liczenie punktów i w przypadku remisu - gra do przewagi 2 pkt. W drużynach - zmiana pierwszej z druga linią i powtórzenie zadań. **Uproszczenia:** nauczyciel określa, gdzie R wystawia z piłki dorzuconej - tylko do str. IV, czy wyłącznie do II.

Słowa kluczowe

- Przemieszczając się obserwuj piłkę i atakującego
- W obronie - reaguj na ruch ręki atakującego (w momencie kontaktu dłoni z piłką - zatrzymanie)
- Kończąc naskok ustawiaj stopy pod katem 45° do linii, w kierunku strefy V

Wiadomości: • zasady ustawiania bloku w strefach zewnętrznych (styk bloku podwójnego na piłkę).

Część końcowa

Ćwiczenia stabilizacyjne z wykorzystaniem bosu .

Sprzęt Piłki siatkowe, kosze na piłki.