

## 23. BLOK – OBRONA

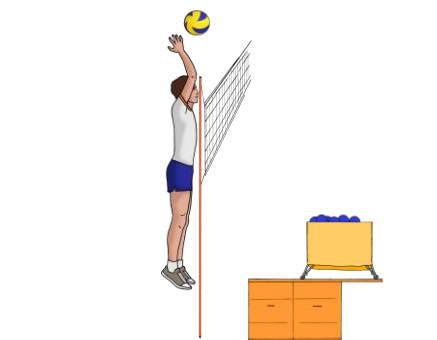
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną i blok.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

89. Ustawienie w trójkach prostopadle do siatki, dwóch przy siatce w odstępach 4 m od siebie, każdy z piłką, trzeci 7 m od siatki, naprzeciwko jednego z nich. Ćwiczący przy siatce na zmianę wykonują plasing po własnym podrzucie 6-7 m przed siebie (podrzut do plasingu w momencie obrony drugiej piłki), trzeci broni piłkę sposobem dolnym obręcz i po każdej obronie przemieszcza się krokiem dostawnym naprzeciwko drugiego ćwiczącego. Zwracamy uwagę na ustawienie nogi zewnętrznej nieco z przodu i ułożenie ręki zewnętrznej powyżej barku.
90. „Blok do skrzyni” – ćwiczący ustawieni ok. 1,5 m od linii bocznej w rzędzie, każdy z piłką. Po przeciwnej stronie siatki wzdłuż linii środkowej ok. 30 cm od siatki i linii bocznej trzy części skrzyni (bez górnej części, aby była możliwość wrzucenia piłki do wewnątrz). Dojście jednym krokiem dostawnym, wyskok do bloku z piłką trzymaną obręcz, przełożenie i wyrzut piłki tak, żeby wpadła do wnętrza skrzyni. Zwracamy uwagę na przełożenie rąk na drugą stronę jak najbliżej siatki oraz załamanie w biodrach.

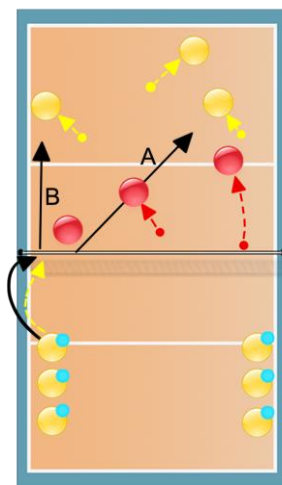


**Umiejętności:**

- przemieszczania się krokiem dostawnym w różnych sytuacjach meczowych – obrona, blok
- ustawiania się do obrony piłki przodem do atakującego.

#### Ćwiczenia syntetyczne

91. Ustawienie w dwóch grupach po przeciwnych stronach siatki. Grupa A (cz.ż): na pozycjach wyjściowych w strefach II, III i IV przygotowani do bloku pojedynczego w swoich strefach, w strefach I, VI i V przygotowani do obrony. Grupa B: w dwóch rzędach w II i IV strefie, przy liniach bocznych, 3,5 m od siatki, każdy z piłką. Ćwiczący grupy B (ż) wykonują na zmianę atak z własnego podrzutu ze strefy IV i II. W momencie podrzutu piłki przez atakującego ćwiczący grupy A ustawiony w strefie ataku wykonuje pojedynczy blok, a pozostali przemieszczają się z pozycji wyjściowych na pozycje do obrony (każdy w swojej strefie). Kolejny atak wykonywany jest po ustawieniu się ćwiczących grupy A na pozycjach wyjściowych.



#### Słowa kluczowe

- W obronie ustaw się na skraju bloku
- Pamiętaj o strefach odpowiedzialności w obronie (gra na zakładkę)
- Pamiętaj, że odpowiadasz za obronę piłek w swojej strefie – nie możesz bronić wszystkiego

#### Ćwiczenia globalne

92. Gra 6 na 6, wysokość siatki 235 cm, set do 25 punktów. Po skończonej akcji trener dodatkowo dorzuca piłkę na stronę drużyny, która wygrała i gra toczy się do zakończenia akcji. Punktacja wg przepisów, za wygranie akcji z dorzutu trenera dodatkowy punkt. Założenia gry: wystawa piłki wysokiej do stref IV i II, ale w akcji z dorzutu trenera wystawa na przeciwne skrzydło niż w pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki; zagrywka tenisowa z miejsca; ustawienie do przyjęcia w pięciu w kształcie litery W; blok pojedynczy w strefie ataku; po zdobyciu zagrywki – rotacja; wystawia zawodnik strefy III.

**Wiadomości:**

- zasady ustawienia w obronie w wariacie z czterema zawodnikami z tyłu (1-1-4).

### Część końcowa

Ćwiczenia prewencji z wykorzystaniem poduszek rehabilitacyjnych, akcent na staw skokowy.

**Sprzęt** Piłki siatkowe, skrzynia gimnastyczna, poduszki rehabilitacyjne.