19. BLOK - OBRONA - ATAK

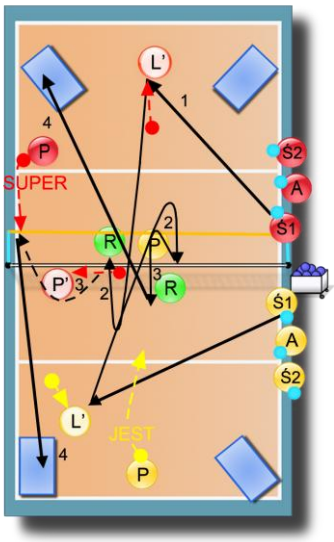
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie górne oburącz i ruch ramienia atakującego .

Część główna

Ćwiczenia analityczne

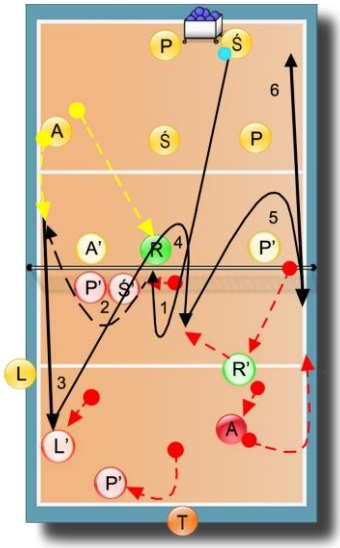
74. Siódemka A (cz) – stały R na poz. 0 wystawia akcje: piłka przyspieszona do str. II (P i A) lub w I tempo (Ś – akcja A lub 1). Ś1 z piłką w str. IV - atak z własnego podrzutu w L, który broni w str. VI. Dogranie do R: w tym momencie P przemieszcza się do l. bocznej. P rozpoczyna rozbieg do ataku (krok l. nogą) w momencie, gdy piłka jest w dłoniach R (natomiast Ś - gdy piłka dogrywana zaczyna opadać); wyskok i zbicie kierunkowe P z blokiem pojedynczym w materac. W kolejnej akcji ponownie atakuje A i Ś. Zmiany po każdej akcji P, Ś, A. Po 4 atakach zmiana blokującego.
75. Siódemka (ż)– stały R na poz. 0, wystawia piłkę w II tempo do str. VI (P) lub I (A). Dodatkowo w I tempo (Ś – akcja 1). Ś1 z piłką w str. II - atak z własnego podrzutu do L, który broni w str. V. Dogranie do R; w tym momencie P zatrzymuje się w postawie wykrocznej z p. nogą z przodu (Ś rozpoczyna akcję z 4-5 m na środku boiska). P rozpoczyna rozbieg do ataku (krok l. nogą) w momencie, gdy piłka jest w dłoniach R, natomiast Ś - gdy piłka dogrywana zaczyna opadać. Zmiany jak w ćwiczeniu powyżej po każdej akcji.



Umiejętności: • atak w I tempo w różnych wariantach, ze stałej pozycji wyjściowej, w systemie płynnym (akcja przy i za rozgrywającym) oraz stałym (krótka przesunięta).

Ćwiczenia syntetyczne

76. Trójka (P, Ś, A) przygotowana do ataku ze swoich pozycji, R na poz. 0; szóstka (cz) na p. w. do bloku (P w str. IV, Ś w str. III, A w str. II) i w obronie (R w str. I, P w str. VI i L w str. V). Ś dogrywa piłkę na poz. 0 i R wystawia ją kolejno do str. IV, III i II. Zadaniem atakujących jest atak kierunkowy obok bloku podwójnego, a zadaniem blokujących jest obserwacja piłki, wystawiającego i atakujących i organizacja bloku grupowego. W kontrataku R gra akcję 1/IV, A/IV lub 3 /II. Dodatkowo w każdej akcji do ataku przygotowany jest zawodnik str. VI. Kontratak z blokiem pojedynczym. Po trzech akcjach zmiana P i Ś z dogrania na atak - atakujący cały czas na swojej pozycji. Po kilku minutach zmiana zadań.
Uwaga: L bronią na zmianę w strefie V.



Ćwiczenia globalne

77. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; trzech zawodników przy siatce, trzech w polu. Nauczyciel dorzuca 3 piłki pod rząd na stronę jednego zespołu i 3 piłki na stronę drugiego. Pierwsza piłka dorzucona jest na poz. 0, a zadaniem R jest wystawić ją do strefy IV lub II. Z kolejnej piłka zadaniem R jest rozegrać akcję A/IV (1/IV). Z ostatniej piłki R wystawia akcję 1 lub A/VI. Zadania do realizacji: wyprowadzenie akcji w ataku wg założeń; organizacja bloku grupowego – system czytania gry przez blokujących w pierwszej akcji i opcja w drugiej. Punkty zdobywa się atakiem i blokiem: za 3:0=2pkt; za 2:1=1 pkt. Gra do zdobycia przez jeden z zespołów 7 dużych punktów.

Słowa kluczowe

- W bloku obserwuj jakość dogranej lub przyjętej piłki i dostosuj swoje działania
- W bloku - komunikacja Ś z zawodnikami P, A i R

Wiadomości: • zasady płynnego przechodzenia z systemu gry opcjami na system czytania gry przez blokujących.

Część końcowa

Ćwiczenia prewencyjne na niestabilnym podłożu (akcent na staw skokowy).

Sprzęt Nadsiatka z gumą zaczepiona na słupkach na wysokości bioder wystawiającego, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.