

2. BLOK - OBRONA

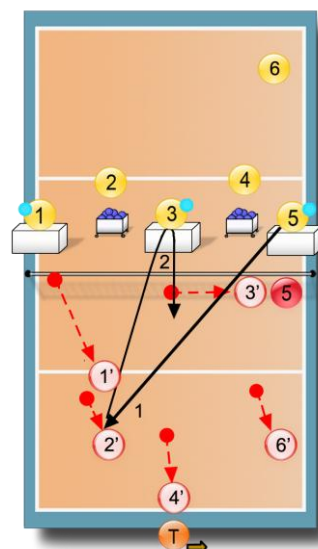
Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze lekkoatletycznym – wieloskoki.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

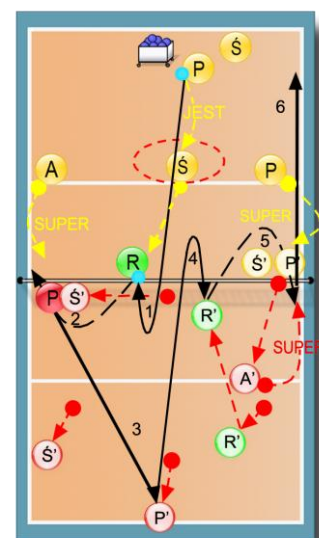
- W szóstkach – trzech ćwiczących na podestach z piłkami w str. II, III i IV (kolejno nr 1, 3, 5); dwóch podaje piłki (nr 2 i 4); nr 6 zbiera piłki. Ćwiczący na podestach obserwują nauczyciela, ten wskazuje strefę, z której wykonywany będzie atak. Wskazany ćwiczący wysoko podrzuca piłkę i atakuje obok bloku w obróńców. W strefach zewnętrznych blok taktyczny – kierunek 1 (prosta) oraz na kierunku 2 (przekątna). Nauczyciel ustala przed akcją, którą strefę będzie zastępował blok. Co 6 akcji zmiana wg numeracji.
- W szóstkach – ustawienie jak na rys. obok, trzech przy siatce na p. w. do bloku w postawie gotowości, trzech w obronie, w tym R w str. I. Zawodnicy blokujący - obserwacja atakujących ustawionych na podestach, reakcja na podrzut piłki przez ćwiczącego wskazanego przez nauczyciela. Przemieszczenie do bloku krokiem dostawnym lub biegowym, wykonanie szczelnego bloku na skrzydłach lub w str. III przeciwko zbijanej piłce. Po wylądowaniu szybki powrót na p. w. i reakcja na kolejnego atakującego. Co 6 akcji zmiana wg numeracji.



Umiejętności: • obserwacja przez blokujących: toru lotu piłki, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego • współdziałanie w układzie szóstkowym.

Ćwiczenia syntetyczne

- Drużyna A ustawiona do bloku (P, Ś, A), w obronie (R, P i Ś). Drużyna B po drugiej stronie: P w str. VI z piłką; R na poz. 0; P w str. IV; Ś w str. III; A w str. II - przygotowani do wykonania ataku. P - dogranie piłki do R, ten wystawia do str. IV i II lub VI. Ś markuje atak w pierwszym tempie przy R, a P i A atak kierunkowy obok bloku. Blokujący z drużyny A w postawie gotowości do bloku (z dłońmi powyżej głowy, łokcie ułożone swobodnie przed sobą) obserwuje toru lotu piłki, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego. Reaguje po wystawieniu przemieszczając się do odpowiedniej strefy i wykonuje dwublok. W przypadku wykonania obrony - odbicie na poz. 0, do piłki dobiega R i wystawia do str. IV, II lub VI do kontrataku kierunkowego. Po każdej akcji zawodnicy z drużyny A - powrót na p. w. Co trzy akcje w drużynie B zmiana P, A o jedną pozycję i zmiana Ś. W zależności od dokładności dogrania P i A informują R o piłce, jaką ma wystawić.



Ćwiczenia globalne

- Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; gra w zestawieniu 5-1. Zespoły zagrywają na przemian, nauczyciel dodatkowo dorzuca piłkę na stronę drużyny zagrywającej. Po 5 zagrywek każdy zespół. Aby zdobyć punkt, zespół zagrywający musi wygrać pierwszą akcję przy własnej zagrywce oraz wygrać akcję z piłki dorzuconej dodatkowo. Zadania do realizacji to: zagrywka z wyskoku; organizacja bloku grupowego w str. zewnętrznych (reakcja blokujących po wystawieniu), obrona i kontratak piłki wystawianej w drugim odbiciu (dorzuca nauczyciel). Gra w jednym ustawieniu. Po wykonaniu odpowiedniej liczby akcji zmiana ustawiania o 3 pozycje.
Uproszczenia: nauczyciel określa, że z piłki dorzuconej R. wystawia tylko do str. IV lub wyłącznie do II; nauczyciel dorzuca łatwą piłkę i po dokładnym dograniu R wystawia ustaloną akcję.

Słowa kluczowe

- W bloku przemieszczają się efektywnie krokiem dostawnym i krokiem biegowym
- Przemieszczając się w obronie obserwuj piłkę i atakującego
- W obronie - moment kontaktu atakującego z piłką - zatrzymanie

Wiadomości: • zasady organizacji obrony przy bloku ustawionym na kierunku 1 i 2. (prosta, przekątna).

Część końcowa

Obrona piłek plasowanych przez partnera (atak z własnego podrzutu - w obronie doskok w momencie uderzenia).

Sprzęt Podesty, dodatkowe antenki, piłki siatkowe, kosze na piłki.