



## 22. ZAGRYWKA - BLOK – OBRONA – ATAK

### Część wstępna

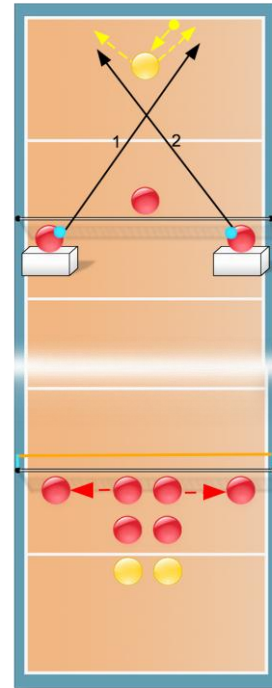
Rozgrzewka ukierunkowana na grę obronną oraz ruch ręki do ataku i zagrywki.

### Część główna

Ćwiczenia analityczne

85. Ustawienie w rzędzie w str. VI - pierwszy ćwiczący na p. w. do obrony. Z drugiej strony siatki dwóch ćwiczących na podestach w str. IV i II (ok. 30 cm od I. bocznej), każdy z piłką. Ćwiczący na podeście w str. IV wykonuje zbiórkę z własnego podrzutu po przekątnej w str. V, w 8-9 m boiska (1). W momencie podrzutu ćwiczący z VI str. przemieszcza się z p.w., broni piłkę sposobem dolnym do III str. i wraca na p. w. W tym momencie następuje zbiórkę z II str. (2), ćwiczący z VI str. przemieszcza się z p. w. i broni piłkę sposobem dolnym obręcz do III strefy. Zwracamy uwagę na to, żeby piłka była dograna na pozycję 0 ( 1-1,5m od siatki).

86. Wyskok do bloku na środku siatki, lądowanie, dojście krokiem biegowym (dostawnym) do skrzydłowego i wyskok do podwójnego bloku. Zmiana ze skrzydłowym, który idzie na koniec rzędu i ustawienie podwójnego bloku na skrzydle. Zadanie wykonujemy przekładając ręce na drugą stronę siatki pod gumą rozwieszoną ok. 30 cm nad górną taśmą siatki.

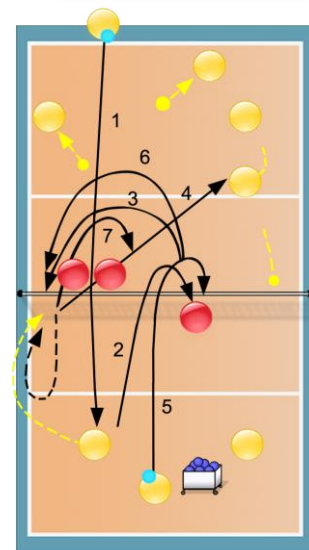


**Umiejętności:** • doskonalenie obrony piłki w VI strefie, doskonalenie bloku;

- wyniesienie rąk do bloku nad siatkę w przód - w górę, a nie tylko w górę.

Ćwiczenia syntetyczne

87. Podział na dwie grupy. Grupa A ustawiona na p. w. do obrony i pozycjach gotowości do bloku w swoich strefach, jeden z piłką na zagrywce. Grupa B po drugiej stronie siatki: R na poz. 0; dwóch ćwiczących przygotowanych do przyjęcia w str. V i I, czwarty ćwiczący w str. VI z wózkiem piłek. Ćwiczących z grupy A wykonuje zagrywkę do str. V (1), ćwiczący z grupy B dogrywa piłkę do III str. (2). R wystawia na lewe skrzydło (3), a ćwiczący ze str. IV wykonuje atak (4). W momencie wystawy środkowy atak grupy A dochodzi do skrzydłowego i wykonują podwójny blok. Pozostali przemieszczają się z p. w. na pozycje do obrony (każdy w swojej str.). W momencie lądowania bloku ćwiczący ustawiony w VI str. dogrywa piłkę sposobem górnym do R (5), który ponownie wystawia do IV str. (6); ćwiczący, który wykonywał pierwszy atak, wycofuje się za 3 m i atakuje ponownie. Zadanie wykonujemy na zmianę – lewe i prawe skrzydło.



Ćwiczenia globalne

88. Gra 6 na 6, drużyna A cały czas zagrywa, drużyna B przyjmuje zagrywkę, gramy dwa sety do 15 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, jeden R, zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa z wyskoku, przyjęcie zagrywki przez 3 zawodników, przyspieszona wystawa do stref IV i II oraz wystawa piłki w pierwsze tempo w str. III, blok pojedynczy lub podwójny w str. IV i II, blok pojedynczy w str. III, blok taktycznym kierunek 2 (skos).

### Słowa kluczowe

- Nie odchylaj się w obronie do tyłu
- Utrzymaj pozycję w obronie w pochyleniu do przodu do momentu obrony
- Ręce w bloku przekładaj blisko siatki w przód - w górę

**Wiadomości:** • zasady organizacji gry blok - obrona przy założeniu bloku taktycznego kierunek 2 (skos).

### Część końcowa

Atak piłki z krótkiego rozbiegu, ok. 3 m.

**Sprzęt** Piłki siatkowe, kosze na piłki, podesty, guma (ok. 10-11 m długości).