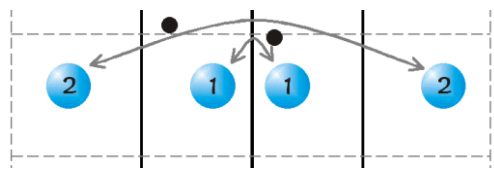
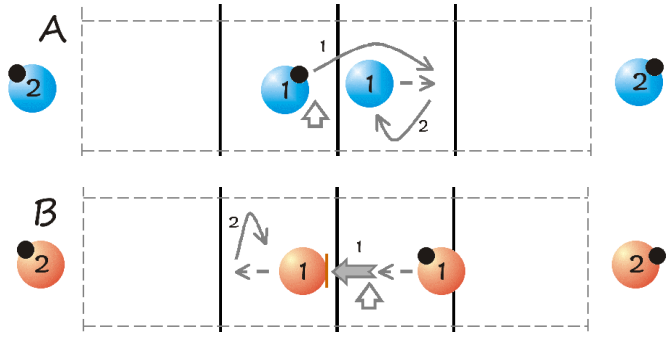
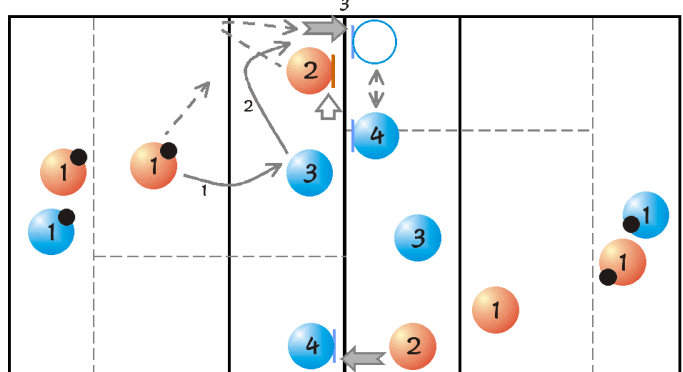


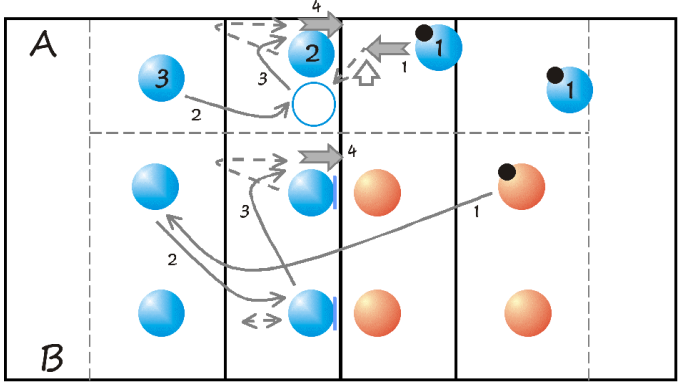
### 6-10. Blok - doskonalenie, kontratak po blokowaniu

U: przemieszczanie się od bloku do ataku

M: skoczność, moc ramion, koordynacja (łączenie)

W: jaki rozbieg jest lepszy w kontrataku? pełny czy krótki? jakim krokiem szybciej wycofać się do kontrataku?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>50-1. Zabawa rzutna: "piłki nie zderzają się".</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Odbijajcie do siebie ponad siatką - odbiciem "górnym". Stańcie blisko siatki - w polu ataku. Odbijaj nisko, tuż za siatkę. Trudną piłkę można najpierw odbić nad siebie.</li> <li>- (2) Z pola obrony przrzucacie nad siatką daleko - pod linię końcową (7m), do swojego kolegi z pary. Rzucacie tak wysoko, żeby wasza piłka nie zderzyła się z piłką drugiej pary.</li> </ul>	<p>Dwójkami, piłka na dwójkę.</p> <p>Po dwóch stronach siatki. Dwie pary w tym samym pasie ćwiczeń.</p> <p>Na sygnał trenera pary zamieniają się rolami i zamieniają się piłkami.</p>
rozgrzewka 10'	<p>50-2. Doskonalenie. Ćwiczenia kształtujące.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Przy siatce. Przebiecie oburącz, markowanie bloku, asekuracja. Z własnego podrzutu przebij oburącz na linię ataku. Ustaw się przy siatce. Markuj blok - w ustawieniu przy siatce podnieś ramiona tuż przed przebieciem kolegi. Wycofaj się i dograj przebijaną piłkę, złap i zacznij cykl od początku.</li> <li>- (2) Na linii końcowej.</li> </ul> <p>Wykonujcie zadania (ćwiczenia kształtujące) z piłkami lekarskimi 1kg.</p> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Z własnego podrzutu kiwnij nad blokiem kolegi tuż za jego plecy. Ustaw się przy siatce. Wyskocz do bloku w momencie kiedy kolega przebija piłkę. Wyląduj, obróć się za piłką i odbij w samo-asekuracji.</li> <li>- (2) Ćwiczenia w podporach i leżeniu z piłkami lekarskimi.</li> </ul>	<p>Zadania z piłkami lekarskimi (każdy z piłką) podaje trener.</p> <p>Zmiany ról po wykonaniu zadanej liczby powtórzeń w ćwiczeniu z piłkami lekarskimi, np. 16x lub na czas, np. 20 sek.</p>
analityczne 10'	<p>50-3. Nauczanie. Forma ściśta: przemieszczanie się od bloku do ataku.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Dogranie i asekuracja ataku. Z własnego podrzutu dograj do wystawiającego. Asekuruj atak. Przejdź na markowanie bloku i kontratak.</li> <li>- (2) Markowanie bloku i kontratak.</li> </ul>	<p>Zmiana na pozycji stałej (2) i (3) na sygnał trenera.</p> <p>Objaśnienia i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- po bloku ląduj na ugięte nogi,</li> <li>- lądując obracaj się twarzą do środka boiska,</li> <li>- wycofanie zaczynaj nogą prawą (do kontrataku z lewego skrzydła),</li> <li>- zrób krótki rozbieg do ataku (tylko naskok)</li> <li>- atakuj ze skrzętem, tułowia do prostej,</li> <li>- uderzaj w prawą dłoń blokującego.</li> </ul>

	<p>Wyskocz do bloku w momencie kiedy kolega podrzuca piłkę do dogrania. Wycofaj się krokiem skrzyżnym do linii ataku. Zaatakuj "blok-aut" "po prostej". Idź po swoją piłkę i ustaw się w kolejce dogrania po drugiej stronie siatki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– (3) Wystawa i asekuracja ataku - pozycja stała.</li> <li>– (4) Blok i samo-asekuracja - pozycja stała.</li> <li>– Jeżeli piłka "wróci" od bloku, to grajcie dalej.</li> </ul>	
<p>syntetyczne i globalne 15'</p>	<p>50-4. Doskonalenie.</p>  <p>ćw. A. Fragment gry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– (1) Przebiecie oburącz i wystawa. Z własnego podrzutu przebijaj oburącz w wyskoku: "skrót" lub w pole obrony. Przejdź pod siatką i wystaw. Po wystawie przejdź na obronę - dogranie.</li> <li>– (2) Markowanie bloku i atak. Markuj blok. Asekuruj "skrót". Wycofaj się do ataku. Atakuj "po prostej". Idź po swoją piłkę. Ustaw się po drugiej stronie w kolejce do przebiecia oburącz.</li> <li>– (3) Obrona - dogranie. Dograj piłkę do wystawiającego. Po akcji przejdź na pozycję markowania bloku z atakiem.</li> </ul> <p>ćw. B Gra szkolna: w kontrataku wystawa do blokującego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bez zagrywki. Akcję zaczynacie przerwaniem piłki nad siatką. Przerzuca zespół, który po skończonej akcji ma piłkę po swojej stronie. Nieważne kto wygrał akcję.</li> <li>– W momencie przerwania, w zespole broniącym, dwóch przy siatce markuje blok.</li> <li>– Stałe pozycje na boisku.</li> <li>– Punkty jak w meczu - za każdą wygraną akcją.</li> </ul>	<p>Ćw. A. na boisku 3x7m Ćw. B. na boisku 6x7m</p>