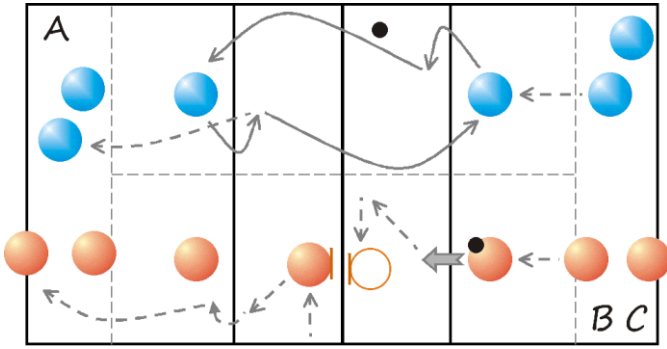
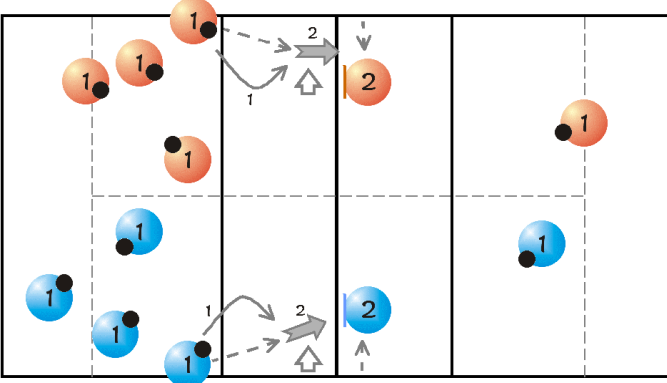


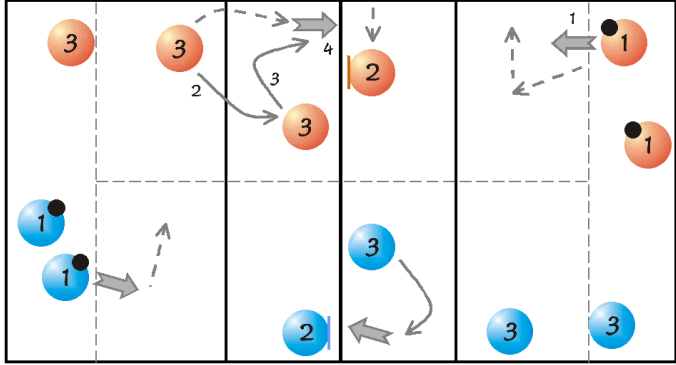
6-15. Taktyka indywidualna - blokowanie

U: markowanie bloku i ukrywanie kierunku bloku

M: skoczność, koordynacja (łączenie, reakcja)

W: po co ukryć kierunek blokowania? kiedy zastosować taki manewr taktyczny?

Tok i czas	Treść	Uwagi
<p>rozgrzewka 10'</p>	<p>55-1. Doskonalenie. Ćwiczenia kształtujące.</p>  <p>ćw. A. Odbicia oburącz i ćw. kształtujące.</p> <ul style="list-style-type: none"> – W dwóch odbiciach przebij nad siatką. Pierwsze: "dolne" do przodu na 2-3m, drugie: "górne" w pole obrony przeciwnego boiska. Wycofaj się do linii końcowej. Po drodze wykonuj ćwiczenia kształtujące w truchcie. <p>ćw. B. Plasowanie z własnego podrzutu i markowanie bloku.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Złap piłkę w postawie siatkarskiej. Podrzuci i plasuj - zagrywaj nad siatką, do kolegi ustawionego w polu obrony. Dojdz do siatki, ustaw się na skrzydle swojej strefy. Przesuń się krokiem dostawnym do środka swojej strefy, markuj blok (podnieś ramiona w górę). Wycofaj się do linii ataku, obróć się i pobiegnij na linię końcową. Wykonaj ćwiczenie w podporze. <p>ćw. C. Plasowanie w wyskoku i blokowanie.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Złap piłkę w postawie siatkarskiej. Zza linii ataku, z własnego podrzutu plasuj w wyskoku do obrońcy po drugiej stronie siatki. Dojdz do siatki - na skrzydło. Przesuń się krokiem dostawnym do środka swojej strefy, markuj blok (podnieś ramiona w górę). Dostosuj swoje przemieszczenie i markowanie blokowanie do tempa podrzutu i wyskoku atakującego. Wycofaj się do linii ataku, obróć i pobiegnij na linię końcową. Wykonaj ćwiczenie w podskokach. 	<p>Zastępy 6-osobowe, jedna piłka na zastęp.</p> <p>W jednym zastępie dzieci o zbliżonych umiejętnościach.</p> <p>Ustawienie: prostopadle do siatki, trzech po jednej i dwóch po przeciwnej stronie siatki.</p> <p>Strefa ćwiczenia dla zastępu o szerokości 4,5m.</p> <p>Ćw. A. najpierw w formie ścisłej później w zabawowej - rywalizacja między zastępami.</p>
<p>analityczne 10'</p>	<p>55-2. Doskonalenie.</p>  <ul style="list-style-type: none"> – (1) Atak z własnego podrzutu i samo-asekuracja. Z linii bocznej podrzuć piłkę nieco do środka boiska. Zrób rozbieg po skosie. Zbijaj po dowolnym kierunku w boisko 4,5x7m. Idź po swoją piłkę i wróć do kolejki na atak. – (2) Blokowanie po przemieszczeniu - pozycja stała. Ustaw się na skrzydle - przy linii bocznej, tak aby pokazać atakującemu, że będziesz blokował "po prostej". W momencie podrzutu do ataku, przesuń się do środka boiska - dostosuj swoje ustawienie do piłki podrzuconej przez atakującego. Blokuj dowolnie wybrany przez siebie kierunek. 	<p>Atak z lewego i z prawego skrzydła.</p> <p>Zmiana blokujących co 10 wyskoków - samodzielnie.</p> <p>Zmiana między zastępami w połowie czasu - na sygnał trenera.</p> <p>Objaśnienia i korekta: blokujący</p> <ul style="list-style-type: none"> – przemieszczaj się krokiem dostawnym, wyskakuj pionowo, – nad siatką utrzymaj ramiona nad sobą, – dłoń ręki blokującej wybrany kierunek obróć nieco w kierunku piłki. <p>atakujący</p> <ul style="list-style-type: none"> – zrób krótki rozbieg do ataku (naskok) – "po prostej" atakuj ze skrzydeł białych barków, – "po skosie" atakuj "wysoko" w narożnik pola obrony.

<p>syntetyczne 10'</p>	<p>55-4. Fragment gry. Współpraca bloku i obrony.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Zagrywka i obrona. Przed zagrywką popatrz na dłoń blokującego - odczytaj informację o kierunku blokowania. Zagraj na lewe skrzydło i ustaw się na środku pola obrony. Po wystawie przesuń się do obrony w kierunku odsłoniętym przez blok. Zostań na środku pola obrony jeśli blokujący sygnalizował akcję "bez bloku". Dograj piłkę do blokującego, zostań na obronie do końca akcji. - (2) Blok - stała pozycja. Zmiana z zagrywającymi na sygnał trenera. Przed akcją pokaż sygnalizację kierunku blokowania. Dogrywając piłkę od razu przebijaj nad siatką do przeciwników. W ten sposób graj do końca akcji. - (3) Atak i kontratak. Rotacja po skończonej akcji. Rozgrywacie ataki i kontrataki przez lewe skrzydło. Zmieniajcie pozycje po skończonej akcji. 	<p>Objaśnienie i korekta: Sygnalizacja blokującego</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyprostowane dwa palce: wskazujący i środkowy - blokuję "po skosie", - wyprostowany jeden palec: wskazujący - blokuję "po prostej", otwarta dłoń: "bez bloku" lub blokuję sytuacyjnie. <p>Zmiana stron i ról na sygnał trenera - w połowie czasu.</p>
<p>globalne 10'</p>	<p>55-5. Gra szkolna: "trójki" - atak w formach zbicia i plasowania.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atakujcie w formie zbicia lub plasowania. - Atak w innej formie, np. przebicie oburącz lub kiwnięcie, musi być oddany "za darmo" w środek pola obrony przeciwnika. Inaczej akcja będzie powtórzona - bez punktu. 	<p>Boisko 4,5x7m.</p>