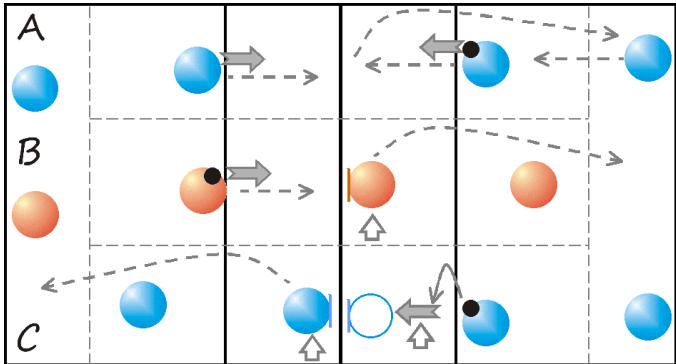
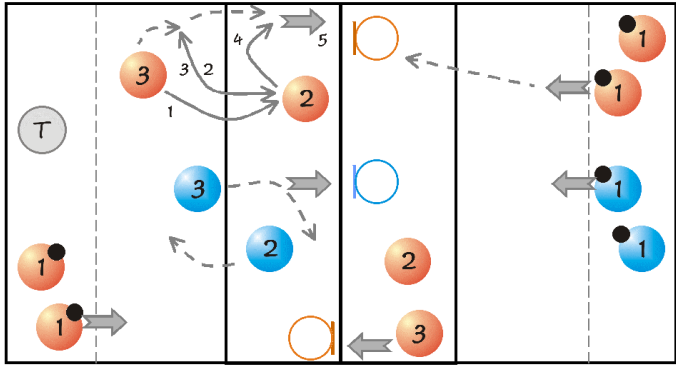


5-18. Blok, asekuracja ataku, taktyka indywidualna

U: doskonalenie bloku pojedynczego - taktyka indywidualna

M: skoczność, koordynacja (dostosowanie, reakcja)

W: jak ustawiać ręce w bloku, żeby skutecznie blokować kierunki? jak samo-asekurować swój atak? sędziowanie

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>38-1. Zabawa orientacyjna: "poznaj strefy boiska".</p> <ul style="list-style-type: none"> Przemieszczaj się po boisku różnymi sposobami. Wykonuj ćwiczenia rozgrzewkowe ramion i nóg. Na gwizdek zatrzymaj się i popatrz ile palców pokazuje trener na obu rękach. Szybko przelicz i ustaw się w tej strefie boiska, którą odczytałeś z liczby palców. 	<p>Dzieci wykonują ćw. rozgrzewkowe poznane wcześniej lub własnego pomysłu.</p>
rozgrzewka i analityczne 10'	<p>38-2. Ćwiczenia przygotowujące i kształtujące.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> Przygotuj się do obrony w postawie siatkarskiej. Złap piłkę i z miejsca gdzie złapałeś plasuj nad siatką do następnego kolegi. Dojdź do siatki przygotuj się do bloku. W momencie kiedy kolega po drugiej stronie plasuje piłkę podnieś ramiona do góry - markuj blok - i wycofaj się od siatki. Za linią końcową (7m) zrób ćwiczenie dodatkowe - rozgrzewające i ponownie przygotuj się do obrony. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> W obronie, złap piłkę. Plasuj nad siatką i samo-asekuruj swoje uderzenie, bo piłka może "wrócić" od bloku. Dojdź do siatki i wyskocz do bloku w tempie piłki plasowanej z przeciwnej strony. Wyląduj i wycofaj się, przyspieszając bieg w trzech pierwszych krokach. Za linią końcową zrób ćwiczenie dodatkowe w podporach. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> Złap jak poprzednio, wycofaj się za linię ataku. Z własnego podrzutu plasuj tuż nad blokiem w kierunku następnego obrońcy. Wyląduj i sam asekuruj swój atak. Dojdź do siatki spróbuj zablokować plas ze strony przeciwnej. Wycofaj się przyspieszając do 3 kroków sprintu. 	<p>Zastępy 4-osobowe, piłka na zastęp.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> od siatki wycofuj się krokiem skrzyżnym, obracaj się zawsze twarzą do akcji, popatrz czy stopą nie przekraczasz linii środkowej, w bloku, ustaw zewnętrzną rękę lekko obróconą do środka boiska, ustawiaj dłonie palcami do góry, żeby uniknąć kontuzji, odbicie w samo-asekuracji wyprzedź wywołaniem "moja".
syntetyczne 12'	<p>38-3. Fragment gry: atak kierunkowy po przyjęciu zagrywki, blok na wyznaczony kierunek.</p>  <ul style="list-style-type: none"> (1) Zagrywka i blok. Zagrywaj. Dojdź do siatki przygotuj się do bloku. Blokuj wyznaczony kierunek. (2) Wystawa i asekuracja. Rozegraj akcję w pięciu odbiciach. Przyjętą piłkę odbij dokładnie (lub złap i odrzuć) z powrotem do przyjmującego. Po kolejnym dograniu wystaw 	<p>Ustawienie zastępów jak na rysunku. Dwie piłki na zastęp.</p> <p>Ten sam kierunek zbita i kierunek blokowania, np.: "po prostej" - wyznaczony przez trenera.</p> <p>Objaśnienia i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> po wyskoku ląduj na ugięte nogi, bądź gotów do samo-asekuracji, piłkę spadającą od bloku "między dwóch" samo-asekuruje atakujący,

	<p>i asekuruj atak. Przejdź na przyjęcie.</p> <p>(3) Atak, samo-asekuracja.</p> <p>Przyjmij zagrywkę. Dograj ponownie piłkę odbitą przez wystawiającego. Atakuj w kierunku po prostej. Asekuruj swój atak. Zostań przy siatce na wystawie.</p>	<p>– po niedokładnej wystawie plasuj w blok lub kiwaj - "skrót" nad lub obok rąk bloku.</p>
globalne 15'	<p>38-4. Gra szkolna: "trójki", atak w wyznaczonym kierunku.</p> <ul style="list-style-type: none"> – W pierwszej fazie gry oba zespoły obowiązkowo atakują "po prostej". Jeżeli piłka upadnie w pole obrony po skosie (tylny narożnik boiska), to akcję należy powtórzyć (bez punktu). – Później, obowiązkowy atak "po skosie" - neutralny narożnik pola obrony "po prostej". – Jeden zespół atakuje wyłącznie "po prostej" drugi wyłącznie "po skosie" (przepis dla zaawansowanych). – Jeżeli będziecie mieć problem z oceną, czy piłka spadła w strefie neutralnej, to ostateczna decyzja należy do kapitana zespołu broniącego. 	<p>Boiska 4,5x7m</p> <p>Stałe pozycje - bez rotacji na zagrywce.</p> <p>Ustawienie początkowe - pozycje w grze wyznacza kapitan.</p> <p>Obowiązkowa rotacja na sygnał trenera lub co 10 punktów.</p> <p>Zmiana kierunku ataku na sygnał trenera.</p>