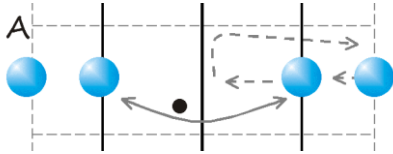
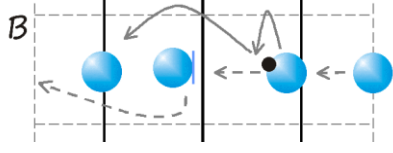
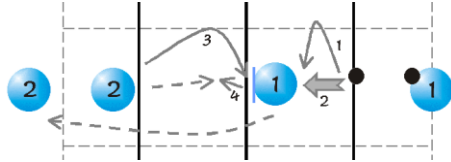


#### 4-17. Blok - nauczanie

U: blokowanie pojedyncze piłki przechodzącej

M: skoczność, koordynacja (dostosowanie, łączenie)

W: jak przygotować się do blokowania? kiedy warto skakać do boku? przepis o blokowaniu

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>17-1. Zabawa: "parami berek z kozłowaniem".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Ścigani" to dwójki bez piłki. Trzymają się za rękę i uciekają przed berkami. Nie pozwalają się dotknąć.</li> <li>"Berk" to dwójki z piłką, które też trzymają się za rękę. Próbuje złapać - dotknąć "ściganych" z innego zastępu. Jeden z pary kozłuje piłkę, drugi - wolną ręką - próbuje dotknąć ściganych. Za każde dotknięcie zdobywacie punkt dla zastępu.</li> <li>Przemyślcie taktykę ucieczki i pościgu: kto prowadzi w parze? a kto się dostosowuje?</li> <li>Jeśli rozerwiecie parę, to zastęp dostaje punkt karny. Na koniec zabawy sprawdzimy, który zastęp ma najlepszy bilans punktów zdobytych do punktów karnych.</li> </ul>	<p>Zastępy 4-osobowe podzielone na pary. Jedna para z piłką druga bez piłki.</p> <p>Zmiana ról na sygnał trenera.</p>
rozgrzewka 5'	<p>17-2. Ćwiczenia przygotowujące, ćw. kształtujące (rozgrzewające). Przyjmowanie postawy przy siatce, nauczanie tempa wyskoku.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Z dwóch stron tak samo. Złap piłkę. Z linii ataku i przerzuć na siatkę do kolegi po drugiej stronie. Dobiegij do siatki i przyjmij postawę. Podnieś ramiona do góry i opuść. Jednym krokiem dostawnym przesuń się wzdłuż siatki. Krokiem skrzyżnym wycofaj się na linię końcową, tam zrób ćwiczenie rozgrzewające.</li> </ul>  <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Złap piłkę. Wejdz w pole ataku. Z własnego podrzutu odbij nad siatkę. Ustaw się w postawie przy siatce i wyskocz w tempie piłki przebijanej z drugiej strony. W wyskoku wyprostuj ramiona ponad siatkę. Wyląduj i wycofaj się krokiem skrzyżnym.</li> </ul>	<p>Zastępy 4-osobowe, jedna piłka na zastęp.</p> <p>Ustawienie: dwójkami po przeciwnych stronach siatki.</p> <p>Ćwiczenia w strefach o szerokości min. 3m.</p>
analityczne 7'	<p>17-3. Nauczanie. Blokowanie piłki przechodzącej.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Z własnego podrzutu, w wyskoku odbij nad siatkę dokładnie do obrońcy. Dojdz do siatki, przyjmij postawę. Zablokuj piłkę, która przelatuje nisko nad siatkę. Albo odejdz od siatki i odbij w kierunku siatki piłkę, która przelatuje zbyt wysoko nad siatkę. Przejdź pod siatkę na stronę obrońców.</li> <li>(2) Z siadu rozkrocznego w polu obrony wstań i przyjmij postawę w momencie kiedy atakujący zaczyna podrzut. Obronij piłkę tak, żeby spadała nad górną taśmę. Złap piłkę zablokowaną przez koleżkę. Przejdź na stronę ataku.</li> <li>Współpracujcie ze sobą. Atakuj odbiciem oburącz łagodnym łukiem do obrońcy. Broń odbiciem lub podrzutem nad górną taśmę.</li> </ul>	<p>Dwie piłki na zastęp. Ćwiczenia w strefach o szerokości min. 3m.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>razem z wyskokiem prostuj ramiona nad siatkę,</li> <li>wyprostuj i rozstaw palce dłoni,</li> <li>trzymaj ramiona blisko siebie - nie rozkładaj na boki, staraj się nie dotykać górnej taśmy,</li> <li>lądując przyciągnij ręce do tułowia.</li> </ul>
syntetyczne 10'	<p>17-4. Gra szkolna: "single" na jedno odbicie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gra na pola ataku. Zagrywka oburącz z za linii końcowej (5m) - "skrót" w pole ataku.</li> <li>Przemyśl, jak przebić na stronę przeciwnika, żeby później zablokować jego odbicie.</li> <li>Nie wolno odpowiadać blokiem na blok. Jeśli przeciwnik blokuje twoje odbicie, to nie możesz jednocześnie z nim skakać do bloku. Inaczej ryzykujecie kontuzję - skręcenie nogi.</li> </ul>	<p>Boisko 3x3m.</p> <p>Mecze "na zmianę".</p>

<p>globalne 15'</p>	<p>17-5. Gra szkolna: "dwójki", ustawienie jeden za drugim.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atak tylko w formie odbicia oburącz (także w wyskoku).</li> <li>- Przy siatce. Jeśli przeciwnik rozgrywa akcję, to bądź przygotowany do blokowania - przodem do siatki w postawie, którą dzisiaj ćwiczyłeś.</li> <li>- W obronie. Jeśli kolega wyskoczy do bloku musisz wtedy asekurować część pola ataku za jego plecami - bliżej niż kiedy pomagał ci w obronie.</li> <li>- Grajcie na stałych pozycjach do końca akcji: jeden pod siatką na bloku i wystawie, drugi w obronie i w ataku.</li> <li>- Przed kolejną akcją zamieńcie się miejscami, bez względu na to kto zagrywał i kto wygrał poprzednią akcję.</li> </ul>	<p>Boiska 3x5m</p> <p>Wyjaśnić przepis o liczbie odbić po bloku (blok jako odbicie "0").</p>
-------------------------	---	--