

Piłka siatkowa (popularna nazwa to *siatkówka*) – sport drużynowy, w którym uczestniczą dwa sześćoosobowe zespoły, w każdym: rozgrywający, atakujący, dwóch środkowych i dwóch przyjmujących oraz libero , – na boisku przebywa jednak tylko sześciu zawodników, libero zmienia się najczęściej ze środkowymi, gdy drużyna przyjmuje zagrywkę.

TECHNIKA BLOKOWANIA W PIŁCE SIATKOWEJ

CEL BLOKU:

- ZDOBYCIE PUNKTU
- UZYSKANIE PIŁKI, WYKONUJĄC *WYBŁOK*, ABY DOSZŁO DO ROZEGRANIA
- POWSTRZYMANIE ATAKU PRZECIWNEJ DRUŻYNY

RODZAJE BLOKÓW:

- POJEDYNCZY
- PODWÓJNY
- POTRÓJNY

BLOK SPEŁNIONY:

- BLOK SPEŁNIONY JEST WÓWCZAS, GDY BLOKUJĄCY DOTKNIE PIŁKĘ

PIŁKA DOTKNIĘTA PRZEZ BLOKUJĄCYCH:

- DRUŻYNA MA PRAWO DO WYKONANIA TRZECH ODBIĆ PO WYKONANIU BLOKU, TAK WIĘC DOTKNIĘCIE PIŁKI PRZEZ ZAWODNIKÓW BLOKUJĄCYCH, NIE JEST UWAŻANE ZA ODBICIE PRZEZ CAŁY ZESPÓŁ.

BLOK I PIERWSZE ODBICIE:

- DOPUSZCZALNE JEST, BY PIERWSZE ODBICIE W DRUŻYNIE WYKONUJĄCEJ BLOK BYŁO PRZEZ KAŻDEGO SIATKARZA, TAKŻE PRZEZ ZAWODNIKA, KTÓRY DOTKNAŁ PIŁKĘ PODCZAS BLOKU.

BLOK I ZAGRYWKA:

- ZABRONIONE JEST BLOKOWANIE PIŁKI PO ZAGRYWCE.

TECHNIKA BLOKOWANIA

1. USTAWIENIE PŁASZCZYZNY ZEWNĘTRZNEJ DŁONI

– DŁONIE USTAWIONE SĄ POD ODPOWIEDNIM KĄTEM WZGLĘDEM ATAKUJĄCEGO, CEL – ABY

PIŁKA ZNALAZŁA ODBICIE W KIERUNKU BOISKA

– TO ROZMIESZCZENIE POWODUJE DOBRE USTAWIENIE CAŁYCH RĄK

2. UŁOŻENIE DŁONI BLOKUJĄCEGO NA SKRZYDLE

- RĘCE TRZYMANE PROSTO ORAZ RÓWNOLEGLE DO SIEBIE
- ODSTĘP POMIĘDZY DŁOŃMI JEST MNIEJSZA NIŻ ŚREDNIA PIŁKI
- PALCE SZEROKO ROZSTAWIONE
- KCIUKI SĄ PRZEDŁUŻENIEM PRZEDRAMION
- NADGARSTKI TRZYMANE SZTYWNO

3. PRACA RAMION

- PROWADZONE BLISKO KRAWĘDZI SIATKI (CHRONIĄ PRZED NAKŁADANIEM ICH NA PIŁKĘ)
- RAMIONA PROWADZONE SĄ PROSTOPADLE DO BARKÓW
- RAMIONA ORAZ DŁONIE SĄ USZTYWNIONE I UŁOŻONE POD ODPOWIEDNIM KĄTEM

4. ODBICIE

- ODBICIE WYKONYWANE PIONOWO W GÓRĘ, Z USTAWIENIA STÓP RÓWNOLEGŁEGO, BLOKUJĄCY SKIEROWANY JEST DO ATAKUJĄCEGO

5. OBSERWACJA

– OBSERWOWANIE I OCENIANIE ATAKUJĄCEGO – STOPY, BIODRA, BARKI.

POWINNO SIĘ KONCENTROWAĆ NA RUCHACH WYKONYWANYCH PRZEZ ATAKUJĄCEGO I PRZEWIDYWAĆ JEGO DZIAŁANIA, NP KIERUNEK JEGO NAJSILNIEJSZEGO UDERZENIA, A NIE PODĄŻAĆ WZROKIEM ZA PODRZUCONĄ PIŁKĄ.

6. POSTAWA WYJŚCIOWA – GOTOWOŚĆ WYSKOKU

– RAMIONA DOŚĆ WYSOKO

– WYSKOK NASTĘPUJE POPRZEZ RUCH WYPROSTNY W STAWACH SKOKOWYCH

– RAMIONA PRZEMIESZCZANE SĄ BEZPOŚREDNIO DO PIŁKI

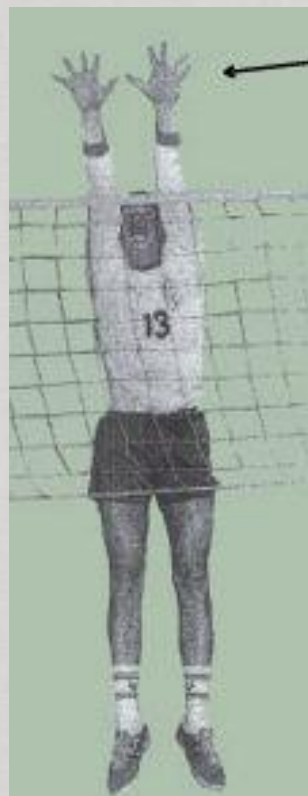
NIE DOŚĆ, ŻE BLOKUJĄCY POWINIEN MIEĆ DOBRĄ TECHNIKĘ I WYSKOK TO JESZCZE MUSI POSIADAĆ WIELE INNYCH CECH, MIANOWICIE – MUSI UMIEĆ PODEJMOWAĆ SZYBKIE DECYZJE, PODEJMOWAĆ ZDECYDOWANE DZIAŁANIE, MUSI UMIEĆ „CZYTAĆ” GRĘ, POTRAFIĆ PRZEMIEŚCIĆ SIĘ W DWU I TRÓJ – BLOKU, MYŚLEĆ O SAMOASEKURACJI, SKUPIĆ SIĘ NA ATAKUJĄCYM I PATRZEĆ NA JEGO RUCHY, PRZEWIDYWAĆ Z JAKĄ SIŁĄ UDERZY PIŁKĘ ATAKUJĄCY.



Ramiona mocno ugięte
w stawach łokciowych

Nogi ugięte w
zależnie od wyskoku

Stopy w ustawieniu
rozkorcznym



Dłonie blisko siebie
z rozstawionymi palcami

BŁĘDY:

1. BLOKUJĄCY DOTYKA PIŁKĘ PO STRONIE PRZECIWNEJ DRUŻYNY PRZED BĄDŹ PODCZAS WYKONYWANIA ATAKU PRZEZ RYWALĄ
2. PO BLOKU PIŁKA SPADA NA AUT.
3. LIBERO WYKONUJE BLOK BĄDŹ JEGO PRÓBĘ INDYWIDUALNIE CZY GRUPOWO.
4. BLOK PO PRZECIWNEJ STRONIE JEST POZA ANTENKAMI.
5. BLOKOWANIE ZAGRYWKI PRZECIWNEJ DRUŻYNY.
6. GÓRNEJ TAŚMA SIATKI DOTKNIĘTA JEST PODCZAS BLOKU.
7. LIBERO LUB ZAWODNIK OBRONY BIERZE UDZIAŁ W SPEŁNIONYM BLOKU INDYWIDUALNYM BĄDŹ GRUPOWYM.

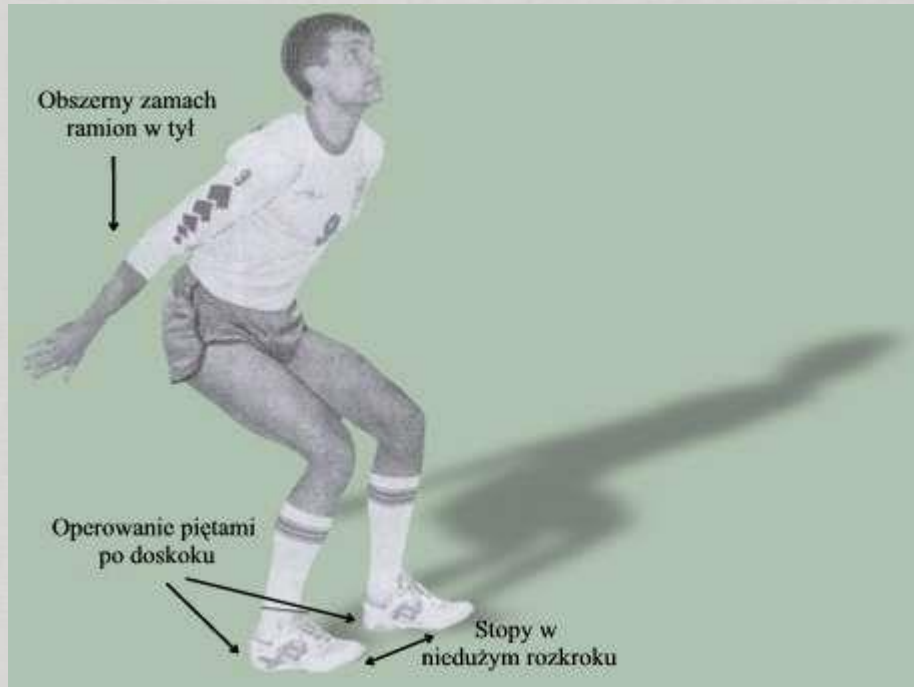
TECHNIKA ATAKU W PIŁCE SIATKOWEJ

ATAK JEST TO SKIEROWANIE PIŁKI NA STRONĘ PRZECIWNIKA. CELEM ATAKU JEST TAKIE ODDZIAŁYWANIE NA PIŁKĘ, ABY UNIEMOŻLIWIĆ DRUŻYNIE PRZECIWNEJ JEJ OBRONĘ, WZGLĘDNIE W NAJWYŻSZYM STOPNIU UTRUDNIENIE JEJ PRZYJĘCIA.

REALIZACJA SKUTECZNOŚCI W ATAKOWANIU MOŻE BYĆ WYKONANA JEDNYM Z PONIŻSZYCH SPOSOBÓW:

- ZBICIEM
- PLASINGIEM
- "KIWNIECIEM".

ZBICIE JEST BARDZO SKUTECZNĄ I EFEKTOWNĄ FORMĄ ATAKU. NAJCZĘŚCIEJ JEST ONO WYKONYWANE SPOSOBEM TENISOWYM, TJ. W USTAWIENIU FRONTALNYM DO SIATKI. PRZY ZBICIU TENISOWYM POWINNIŚMY DĄŻYĆ DO SYTUACJI, W KTÓREJ UDERZONA PIŁKA BĘDZIE SIĘ ZNAJDOWAŁA MIĘDZY ATAKUJĄCYM A SIATKĄ. WYKONANIE TAKIEGO ELEMENTU WYMAGA OD ZAWODNIKA WYSKOKU W GÓRĘ Z MIEJSCA LUB Z ROZBIEGU.



Ręka zbijająca
ugięta w ławie łokciowym



"łuk napięty"

PLASING STOSOWANY JEST W SYTUACJACH, KIEDY PIŁKĘ CHCEMY SKIEROWAĆ Z NIEDUŻĄ SIŁĄ W ZAMIERZONE MIEJSCE I OMINĄĆ BLOK LUB KIEDY NIE MA MOŻLIWOŚCI ZBICIA DYNAMICZNEGO.

"**KIWNIĘCIE**" UMOŻLIWIA DOKŁADNE SKIEROWANIE PIŁKI BARDZO STROMYM TOREM LOTU W OKREŚLONE NIE BRONIONE MIEJSCE NA POLU GRY PRZECIWNIKA. MARKOWANIE UDERZENIA DYNAMICZNEGO PRZED WYKONANIEM KIWNIĘCIA DO KOŃCA UNIEMOŻLIWIA PRZECIWNIKOWI ZORIENTOWANIE SIĘ CO DO FORMY I MIEJSCA SKIEROWANIA PIŁKI. TECHNIKA KIWNIĘCIA SPROWADZA SIĘ DO OSPANOWANIA ODBICIA PIŁKI JEDNORĄCZ W WYSKOKU Z ODPOWIEDNIM JEJ UKIERUNKOWANIEM.