

Temat: Obrona i blok w piłce siatkowej

Cel lekcji: uczeń wie co to jest obrona i blok

Obrona stanowi element gry, warunkujący właściwą efektywność kontrataku. Technika gry w obronie dostosowana jest do różnych rodzajów ataku. Obrona w postawie średniej, niskiej oraz w zachwianej równowadze. Określenie parametrów obronionej piłki - miejsce i trajektoria lotu. Sposoby przemieszczania się zawodnika w obronie. Przewidywanie działań przeciwnika.

Blok jest aktywnym elementem obrony wymagającym precyzyjnej współpracy zawodników.

. W pozycji wyjściowej blokujący zwrócony jest twarzą do przeciwnika w swojej strefie. Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych gotowe do wyskoku. Stopy ustawione prostopadle do siatki na szerokość bioder lub nieznacznie szerzej w odległości od linii środkowej. Ramiona uniesione, ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości około 20-30 cm od głowy. Dłonie ułożone „na siatce”. Płaszczyzna dłoni równoległa do powierzchni siatki.

CEL BLOKU:

- Zdobyć punktu
- Uzyskanie piłki, wykonując *wyblok*, aby doszło do rozegrania
- Powstrzymanie ataku przeciwnej drużyny

<https://youtu.be/3pOQRi6YT0U>

