

Ćwiczenia doskonalące blok (zastawienie) pojedynczy w piłce siatkowej.

Opracowanie: mgr Daniel Jagusiak

W siatkówce pierwszą formą organizacji obrony jest blok. Wykonywany jest on przez zawodników stojących w pierwszej linii – linii ataku. To właściwe ustawienie bloku i czas we współdziałaniu z drugą linią obrony warunkuje skuteczną organizację gry w obronie piłek atakowanych przez przeciwnika.

Podstawową funkcją tego elementu gry w siatkówkę jest zdobycie punktu, zatrzymanie ataku przeciwnika, zasłanianie pewnych obszarów boiska, wpływając przez to na kierunek ataku drużyny przeciwnej, oraz zyskanie piłki do rozegrania kontrataku poprzez tzw. wyblok.

Zastawienie jest bardzo trudnym elementem gry dla zespołu gdyż jak stwierdzono czas odpowiedzi blokiem przeciw dobrze zorganizowanemu, szybkiemu atakowi wynosi 0.14 s.-najmniej w porównaniu ze wszystkimi innymi elementami w siatkówce. Tak więc jest to element gry w którym zawodnicy znajdują się w sytuacji deficytu czasowego.

Cechy wskazane dla dobrego blokującego to:

- dobre czucie wyboru czasu,
- zdolność przewidywania,
- zwracanie uwagi na szczegóły (ułożenie stóp i tułowia atakującego, tempo wystawy itp.),
- czucie gry połączone z doświadczeniem
- wzrost.

Po zmianach przepisów z 1964 roku (możliwość przekładania rąk na drugą stronę siatki) i z 1976 roku (nieliczenie bloku do trzech odbić) zaczął wzrastać poziom wyszkolenia w tym elemencie gry, a co za tym, wzrastała skuteczność w zdobywaniu punktów – obecnie około 30-38% punktów zdobywa się poprzez stosowanie tej formy obrony.

Chciałbym przedstawić kilka ćwiczeń doskonalących zastawienia pojedynczego, które wykorzystuję w pracy z młodzieżą:

1. W parach naprzeciwko siebie przez siatkę wyskok na sygnał w górę z wykonaniem oburącz nad siatką jak największej ilości klaśnień o dłonie partnera
2. W parach naprzeciwko siebie przez siatkę przekazywanie piłki nad siatką w wyskoku obu ćwiczących
3. Przepchnięcie piłki w wyskoku przez jednego ćwiczącego poprzez ręce drugiego; piłkę podrzuca nad siatką osoba która przegrała ostatnią akcję
4. W dwójkach naprzeciwko siebie przez siatkę jedna osoba ustawiona przy siatce(blokująca) na podwyższeniu, druga 1-3m od siatki wrzuca piłkę płasko tuż nad siatką ruchem oburącz zza głowy. Szerokość ułożenia przedramion blokującego taka, aby piłka nie przeszła pomiędzy jego rękami, głowa w przedłużeniu tułowia tak by mógł obserwować piłkę.
5. Ćwiczenie jak wyżej z tym że rezygnujemy z podwyższenia dla blokującego. Zwracamy uwagę na wybór właściwego momentu wyskoku do bloku, oraz na to by blokujący nie wykonywał zamachu przez obniżenie ramion poniżej pasa barkowego do bioder.
6. Blok w wyskoku po wykonaniu jednego kroku dostawnego w lewo i prawo. Zwracać uwagę by ćwiczący lądowali w miejscu odbicia. To samo przemieszczając się krokiem skrzyżnym. Później to samo ćwiczenie można wykonywać w dwójkach przez siatkę z

- dotykaniem dłoni nad siatką zwracając uwagę na jednoczesność bloku i obserwacje partnera zza siatki.
7. Przemieszczając się krokiem odstawnym i później skrzyżnym wzdłuż siatki z prawej strony do lewej wykonanie minimum trzech bloków z przekładaniem dłoni za siatkę. Należy to ćwiczenie wykonywać przemieszczając się w obie strony.
 8. Ćwiczenie jak wyżej uzupełniamy ćwiczącymi z drugiej strony siatki narzucającymi piłki zza głowy.
 9. Wyskoki do bloku w trzech strefach przemieszczając się krokiem odstawno-dostawnym z przejściem na drugą stronę siatki i wykonaniem tego samego. To samo przemieszczając się krokiem skrzyżnym.
 10. Dwóch ćwiczących ustawionych przy siatce(strefa III i IV bądź III i II) odbija piłkę sposobem górnym z obiciem pośrednim nad sobą, trzeci ćwiczący po drugiej stronie siatki ustawiony w strefie III porusza się wraz z piłką i wykonuje wyskok do bloku w momencie odbicia piłki nad sobą przez współćwiczących. Najpierw poruszać się krokiem dostawnym, następnie skrzyżnym.
 11. Ćwiczenie jak wyżej , ale odbijających piłkę jest trzech ustawionych w trzech strefach pod siatką. Ustawiony na środku pod siatką stosuje dodatkowo odbicia tyłem. Tak więc blokujący po drugiej stronie przemieszcza się na całą siatkę.
 12. Ćwiczący atakują kolejno z własnego podrzutu, potem z wystawy i po ataku idą na blok.
 13. Ustawienie w trójkach. Dwóch ćwiczących z piłkami naprzeciwko siebie przez siatkę na liniach trzeciego metra, trzeci - blokujący przy siatce. Ćwiczenie polega na zablokowaniu przez osobę pod siatką piłki narzuconej przez ćwiczącego stojącego twarzą w twarz z blokującym przez siatkę na linii ataku i obronie piłki także narzuconej lub plasowanej przez drugiego ćwiczącego stojącego za plecami blokującego w odległości zależnej od wykonywanej przez niego czynności(narzut piłki-3m, plas-7-8m). Ćwiczenie z czasem powinno być wykonywane coraz szybciej.
 14. Ćwiczący wykonuje blok siedmiokrotnie według schematu: strefa IV, III, IV, III, II, III, II. Przemieszczając się wzdłuż siatki stosuje on jeden z rodzajów poruszania się. Tempo wykonania ćwiczenia dość szybkie. Pamiętać aby ćwiczący nie truchtał między skokami. Cały czas zwracać na poprawność techniczną wykonywanego elementu.
 15. Dorzucenie piłki ze strefy VI do wystawiającego który wysokim łukiem wystawia ją do strefy IV lub II. Po drugiej stronie siatki jeden blokujący z pozycją wyjściową w strefie II po wystawie przemieszcza się w kierunku piłki i wykonuje wyskok do bloku.
 16. Dwóch blokujących w strefie II i IV przy siatce. Dwóch następnych ustawionych prostopadle za blokującymi dorzucają wysokim łukiem piłkę tuż za siatkę tak by ustawieni kolejni ćwiczący w polu ataku mogli wykonać atak. Początkowo dorzucający piłkę może słownie komunikować blokującemu rozpoczęcie akcji, z czasem powinien robić to w dowolnym momencie bez sygnału.

Bibliografia:

1. Edward Superlak – „Piłka siatkowa – techniczno –taktyczne przygotowanie do gry”
2. Grzegorz Grządziel, Wladimir J. Ljach – „Piłka siatkowa-podstawy treningu-zasób ćwiczeń”