

NAUKA I DOSKONALENIE ASEKURACJI BLOKU ŚRODKIEM OBRONY

Opracowanie: mgr Ewa Hubert

SPIS TREŚCI

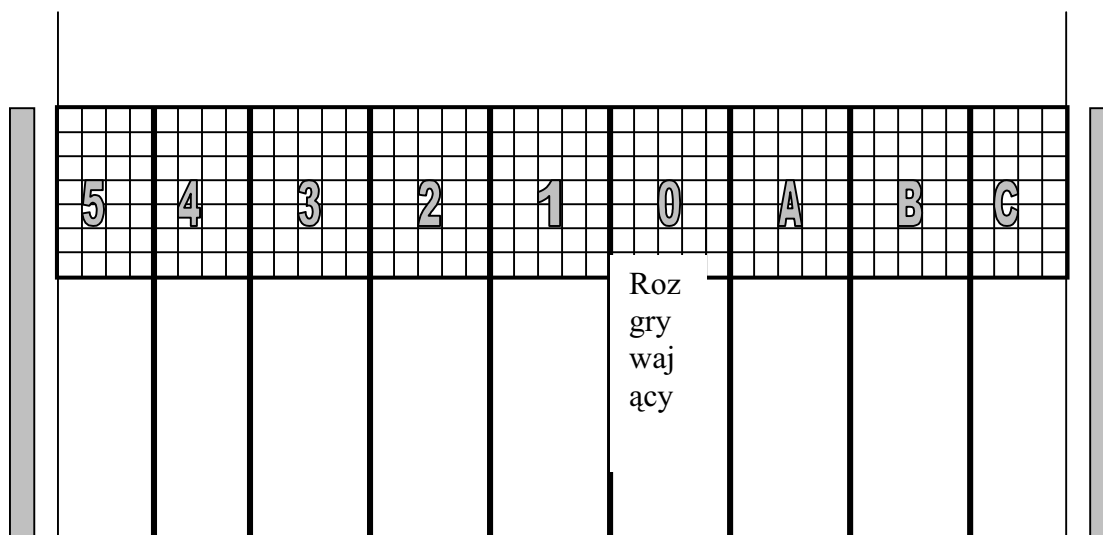
- Wstęp
- Nauka asekuracji bloku środkiem obrony
- Doskonalenie asekuracji bloku środkiem obrony
- Symbole graficzne- legenda
- Literatura

Wstęp

Prawidłowe przygotowanie zawodnika do gry w piłkę siatkową wymaga ogromnej ilości godzin treningu. Osoba, która decyduje się na uprawianie danej dyscypliny sportowej wierzy, że trener- instruktor tak ukształtuje jej zdolności i wiedzę, iż osiągnie ona sukces sportowy na odpowiednim dla swoich możliwości szczeblu.

Piłka siatkowa jest zaliczana do gier zespołowych. Rozgrywana jest na boisku o wymiarach 9x18m, które przedzielone jest siatką o wysokości 2,43m lub 2,24m na dwa pola tworzące kwadrat o boku 9m. W każdej drużynie gra na boisku sześciu zawodników.

W celu dokładnego zrozumienia systemu asekuracji bloku, w niniejszym opracowaniu posłużyłam się numerycznym oznaczeniem wystawiania piłki do ataku, opracowanym przez A. Selingera. Poniższy rysunek zawiera informację o wysokości i miejscu podania piłki przez wystawiającego (rys.1.)



Rys. 1.

Oznaczenie podań do ataku:

- Pierwsze tempo: 51,41,31,21,11,A1,B1,C1,
- Drugie tempo: 52,42,32,22,12,A2,B2,C2,
- Trzecie tempo: 53,43,33,23,13,A3,B3,C3, (Superlak, 2006)

Siatkówka jest grą ofensywną a zespół grający jedynie defensywnie nie ma szansy na wygranie. Jednak działań obronnych nie należy lekceważyć, ponieważ każdy atak zapoczątkowany jest obroną. Lepsza gra obronna daje możliwość wygrania akcji i zdobycia punktu.

Zasady gry w piłkę siatkową mają bezpośredni wpływ na założenia taktyczne:

I. System asekuracji bloku środkiem obrony

1. Rotacyjny system asekuracji środkiem obrony:

- asekuracja zawodnikiem strefy VI
- asekuracja zawodnikiem strefy I lub V

2. asekuracja bloku środkiem obrony ze specjalizacją funkcji zawodnika strefy I:

- system obrony przeciwko atakowi 52
- system obrony przeciwko atakowi 42
- system obrony przeciwko atakowi C2
- system obrony przeciwko atakowi B2

Nauka asekuracji bloku środkiem obrony

Realizacja zadań i osiągnięcie celów wynikających z danego tematu uzależniona jest od zrozumienia ich przez ćwiczących. Objasnienie i pokaz w tym wypadku pełnią decydującą rolę. System asekuracji bloku środkiem obrony charakteryzuje się tym, że zawodnik środkowy obrony zajmuje pozycję bliżej blokujących z zadaniem ich asekuracji. Całość ustawienia początkowego 3:1:2 oddaje proporcję sił zaangażowanych w pierwszej, drugiej i trzeciej linii obrony. Przy zmianie miejsc funkcję powyższą może spełniać również zawodnik skrzydłowy. Kombinacje taktyczne polegające na specjalizacji czynności i pozycji nie naruszają zasady systemu. Metodyka nauczania powyższego systemu obronnego uwzględnia stopniowanie trudności i współdziałanie pomiędzy poszczególnymi formacjami (C. Sieniek)

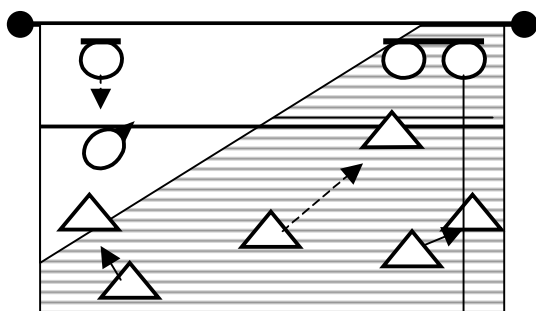
Rotacyjny system asekuracji środkiem obrony

Asekuracja zawodnikiem strefy VI

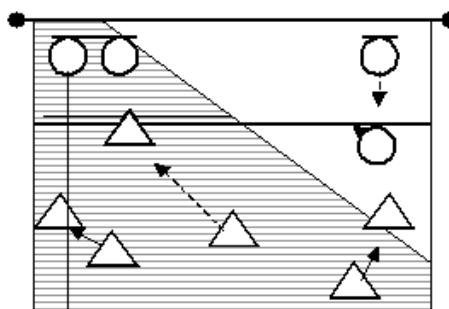
Atak z pozycji lewej (52) po przyjęciu piłki z rzutu lub zagrywki przeprowadzony przez dwóch zawodników i obrona blokiem w dwójkę przez prawego i środkowego, asekuracja bloku przez środkowego obrony. Prawy obrony przemieszcza się do linii bocznej a gracz strefy V- w lewy skos do przodu. Zawodnik linii ataku wycofuje się ok. 3m od siatki (rys.2.)

Atak z pozycji prawej (C2) po przyjęciu piłki z rzutu lub zagrywki. Obrona w dwójkę przez prawego i środkowego, asekuracja środkiem obrony Sytuacja jest analogiczna jak wyżej (rys. 3.)

rys. 2.



rys. 3.



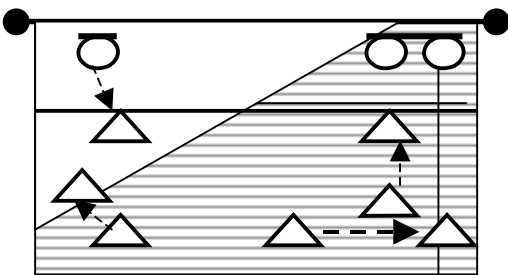
Komentarz: Zawodnik strefy VI zajmuje pozycję za blokiem na 3-4m od siatki i powinien być schowany za blokującymi.

W nauczaniu systemu rotacyjnego rolę środkowego obrony powinien pełnić każdy gracz, będący po rotacji w strefie VI.

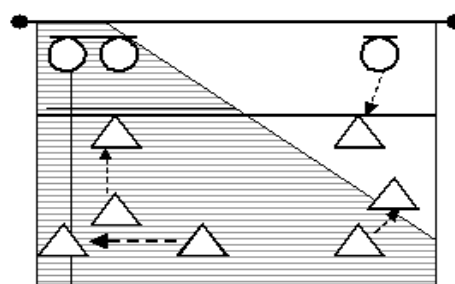
Asekuracja zawodnikiem strefy I lub V

Atak z pozycji lewej (52) po przyjęciu piłki z rzutu lub zagrywki. Obrona blokiem w dwójkę przez prawego i środkowego ataku. Asekuracja bloku przez zawodnika strefy I, który przesuwa się do linii ataku za blokującymi. Prawy obrońca przemieszcza się w prawo do linii bocznej, a lewy- lewoskośnie w przód. Gracz strefy IV wycofuje się do linii ataku (rys. 4.)

Podczas ataku z pozycji prawej (C2) sytuacja przedstawia się analogicznie jak wyżej (rys. 5.)



rys.4.

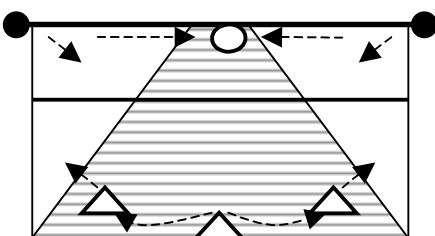


rys.5.

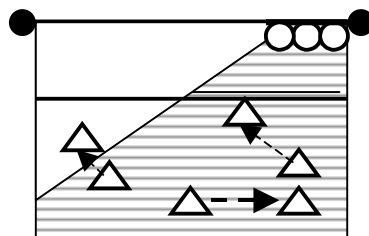
Atak z pozycji 12. Obrona blokiem pojedynczym lub podwójnym. Asekurację przejmuje gracz, który nie bierze bezpośrednio udziału w bloku. Zawodnicy skrzydłowi obrony przemieszczają się skośnie do przodu w kierunku linii bocznych. Zawodnik strefy VI przemieszcza się w prawo lub w lewo zgodnie z przewidywaniami kierunku ataku (rys.6.)

Atak z pozycji 53 (trzecie tempo ataku). Przy trójbloku w strefie II, asekurującym środkiem jest zawodnik strefy I, który przesuwa się w przód do linii ataku, za blokującymi. W strefie VI zawodnik przemieszcza się w prawo, 1,5m od linii bocznej, a gracz strefy V- skosie w lewo w przód (rys.7.)

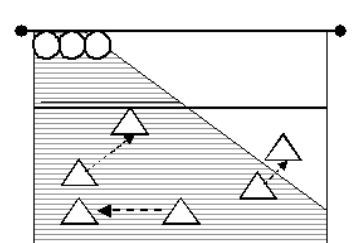
rys.6



rys.7



rys.8



Atak z pozycji C3. Przy trójbloku w strefie IV, sytuacja wygląda analogicznie jak wyżej, z tym, że środkowym asekurującym jest gracz strefy V (rys.8.)

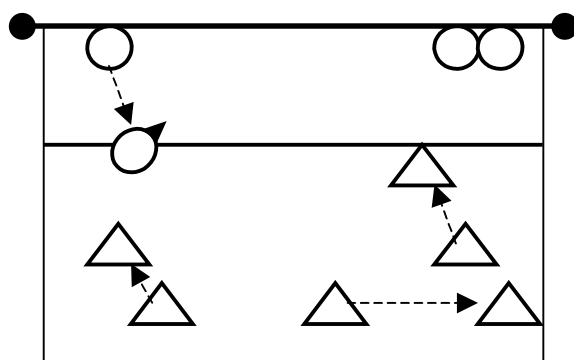
Asekuracja bloku środkiem obrony ze specjalizacją funkcji zawodnika strefy I.

System obrony przeciwko atakowi 52

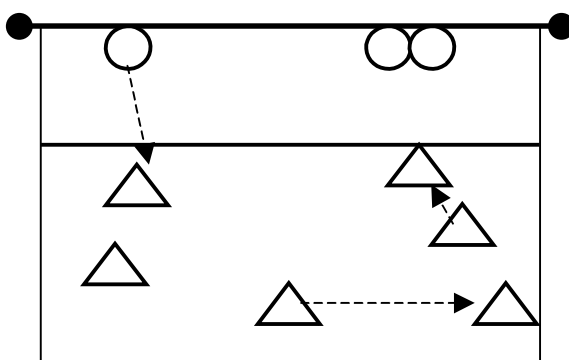
Atak z pozycji 52. Przy dwubloku zawodnik ze strefy I przemieszcza się w przód do linii pola ataku. Ze strefy VI gracz biegnie w prawo do ok. 1,5m od linii bocznej, ze strefy IV- zawodnik wycofuje się do linii pola ataku. Gracz strefy V przemieszcza się w przód w lewoskos (rys.9.)

System obrony przeciwko atakowi 42

Atak z pozycji 42. Przy dwubloku zawodnik strefy I przemieszcza się w przód do asekuracji za dwublok do linii pola ataku. Ze strefy VI gracz biegnie w prawo do linii bocznej boiska, ze strefy IV- zawodnik wycofuje się ok.1m za linię pola ataku. Obrońca strefy V pozostaje na swojej pozycji. (rys. 10.)



rys.9.



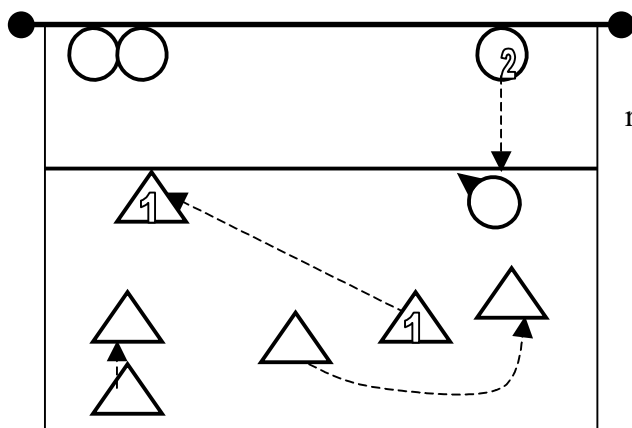
rys.10.

System obrony przeciwko atakowi C2

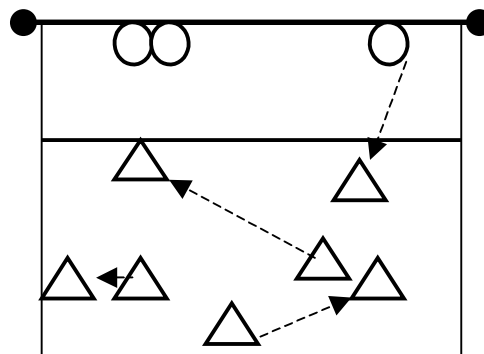
Atak z pozycji C2. Przy dwubloku zawodnik strefy I przemieszcza się skośnie za blok do linii pola ataku. Ze strefy VI gracz biegnie skośnie w prawo do strefy I, a w strefie V nieznacznie cofa się do linii bocznej boiska. Blokujący strefy II cofa się do linii pola ataku. (rys.10)

System obrony przeciwko atakowi B2

Atak z pozycji B2. Przy dwubloku zawodnik strefy I przemieszcza się w skos boiska za blok. Ze strefy VI przemieszcza się skośnie w prawo (2m) od linii bocznej i końcowej boiska. W strefie V gracz przemieszcza się w lewo, do linii bocznej, a blokujący strefy II cofa się do ok. 1m za linię pola ataku. (rys.11)



rys.10.



rys.11.

Doskonalenie asekuracji bloku środkiem obrony

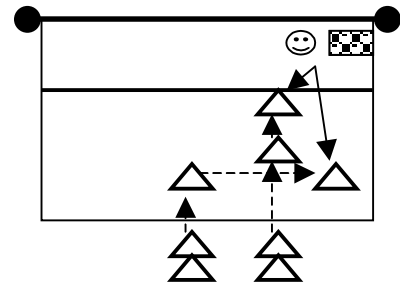
KOMENTARZ: Poniższe ćwiczenia powinny uwzględniać nie tylko obronę bierną, lecz także organizację obrony agresywnej, czyli kończyć się kontratakami. W powyższym przypadku drugie odbicie piłki jest jej wystawieniem, a trzecie atakującym uderzeniem.

UWAGI:

- Podczas ćwiczeń instruktor posiada piłki umieszczone w wózku.
- Ćwiczenia wykonujemy najpierw z wysokiego podrzutu, tak by piłka opadała powoli i ćwiczący miał czas aby ją podbić.
- Dopiero w momencie podrzutu piłki asekurujący przemieszczają się na właściwe pozycje obronne.

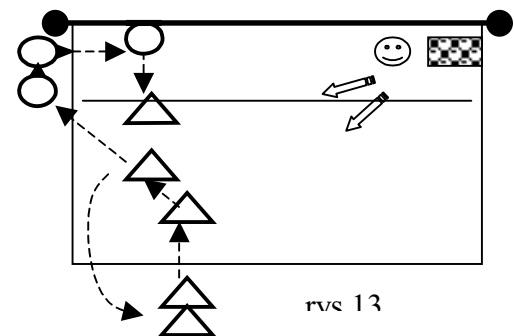
Asekuracja zawodnikiem strefy I albo V

- Instruktor lub stały ćwiczący, ustawiony jest w strefie II, ćwiczący czekający na wykonanie ćwiczenia- za linią końcową boiska. Osoby aktualnie biorące udział w ćwiczeniu- ustawiają się na pozycjach wyjściowych w strefach I i VI. Nauczyciel najpierw podrzuca piłkę do linii pola ataku, potem piłka jest podrzucana wzdłuż linii bocznej boiska, ćwiczący przemieszczają się na ustalone pozycje. Ćwiczący mają za zadanie wysoko podbić piłkę (rys.12.)



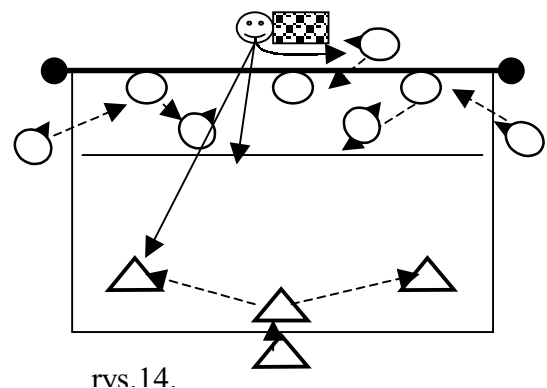
- Ćwiczenia jak wyżej, z tym, że instruktor ustawia się w strefie IV

- Ustawienie instruktora jak wyżej. Ćwiczący czekają na swoją kolejkę za linią końcową lub boczną boiska. Instruktor plasuje piłki na broniących: ze strefy IV (ustawia się na linii ataku za blokującym) lub ze strefy V (ustawia się skośnie w lewo w przód) (rys.13.)

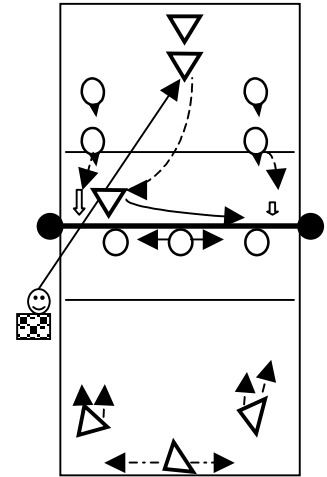


- Instruktor z piłkami ustawia się w strefie III pod siatką. Dorzuca piłki na linię pola ataku bądź do rogu linii końcowych boiska w strefę I lub V. Ustawienie takie jak na rys. 14.

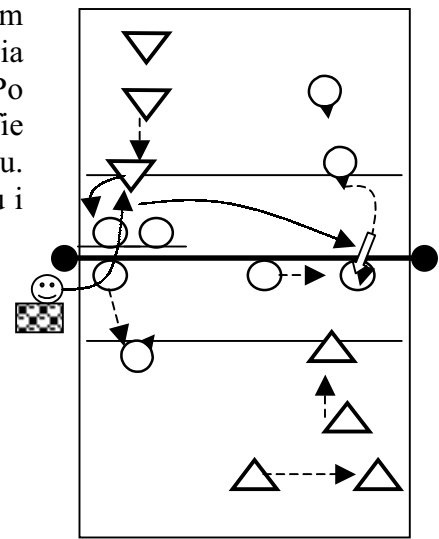
UWAGI: To samo ćwiczenie można wykonać z utrudnieniem polegającym na tym, że za siatką (na stronie przeciwnika) następuje nagranie piłki, wystawa i atak. Zwrócić szczególną uwagę, czy środkowy obrony potrafi prawidłowo określić tor lotu atakowanej piłki.



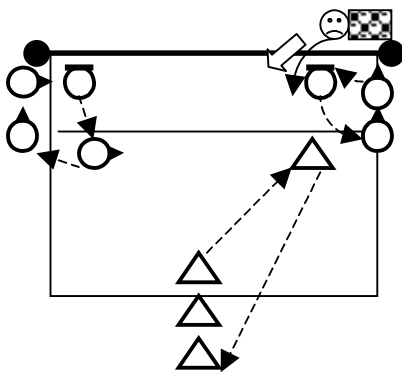
- Instruktor z za siatki dorzuca piłkę na boisko w strefie VI, gracz dogrywa ją do rozgrywającego. Ten wystawia ją atakującym w strefach II lub IV. Następuje atak. Zespół broniący organizuje asekurację bloku podwójnego. Jeżeli dwublok jest w strefie II, to asekuracja jest wykonana przez obrońcę strefy I, jeżeli w strefie IV to przez obrońcę strefy V. (rys.16)



- Instruktor z za siatki plasuje piłkę nad podwójnym blokiem do zawodnika strefy I. Dograną do siatki piłkę wystawia blokujący ze strefy II do atakującego ze strefy IV. Po przeciwnej stronie siatki ćwiczący wykonują dwublok w strefie II, a gracz strefy IV wycofuje się do obrony na linię pola ataku. Dwóch ze strefy I i VI przemieszczają się do asekuracji bloku i obrony ataku przy linii bocznej boiska (rys.15)



Asekuracja zawodnikiem strefy VI

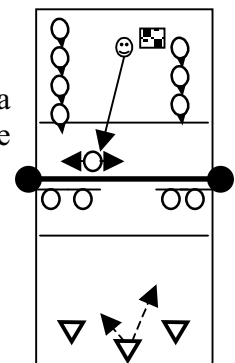


- Instruktor stojący za siatką plasuje piłkę za blok pojedynczy, na linię pola ataku lub po skosie w strefę IV. Środkowy obrony przemieszcza się do asekuracji na linii pola ataku, zawodnik strefy IV cofa się po skosie do asekuracji


UWAGI: Ćwiczący powinni wykonywać ćwiczenie na wszystkich pozycjach po kilka razy.


- Instruktor stojący za siatką plasuje piłkę wzdłuż linii bocznej lub po skosie boiska. Broniący wykonują asekurację, po ćwiczeniu idą na koniec kolejki


- Ustawienie jak na rys 19. Po drugiej stronie siatki instruktor z głębi pola dorzuca piłkę do rozgrywającego, a ten wystawia ją na prawe lub lewe skrzydło. Obrońcy ustawiają się do asekuracji zgodnie z nauczoną systemem gry (rys.19)




SYMBOLE GRAFICZNE- LEGENDA


 Zawodnik linii ataku z piłką


 Zawodnik linii ataku

 Zawodnik linii obrony

 Zawodnik blokujący

-----▶ Droga przemieszczania się zawodnika

 Instruktor

 Wózek z piłkami

LITERATURA

- Bondarowicz M. (1998) Zabawy w grach sportowych.. WSiP, Warszawa
- Papageorgiou A, Spitzley W. (1999) Piłka siatkowa. Oficyna Wydawnicza Marshal, Wrocław
- Sieniek C. Zasób ćwiczeń technicznych z zakresu koszykówki, piłki ręcznej, siatkówki i piłki nożnej dla celów dydaktycznych. Pracownia Wydawnicza Helvetica, Starachowice
- Superlak E. (2006) Piłka siatkowa, techniczno- taktyczne przygotowanie do gry. Wydawnictwo BK, Wrocław
- Uzarowicz J. (1998) Siatkówka- Co jest grane? Alma-Sport, Kraków