

## 25. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

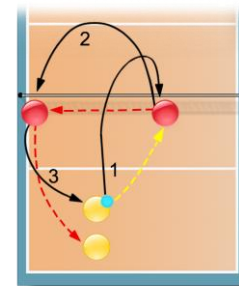
### Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze szybkościowo – skocznościowym.

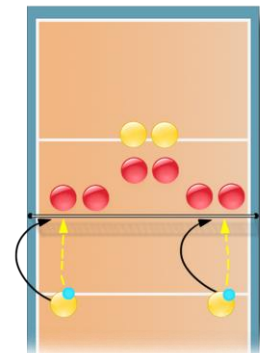
### Część główna

Ćwiczenia analityczne

98. Ustawienie w czwórkach - dwóch w V strefie (pierwszy z piłką), trzeci w III strefie i czwarty na linii bocznej w strefie IV. Ćwiczący z V strefy dogrywa piłkę sposobem górnym oburącz do strefy III (1) i przebiega za piłką, ćwiczący z III strefy wystawia piłkę sposobem górnym oburącz do strefy IV (2) i przebiega za piłką, ćwiczący ustawiony w IV strefie na linii bocznej odgrywa piłkę sposobem górnym oburącz do V strefy (3) i też przebiega za piłką, kolejny ćwiczący rozpoczyna zadanie od początku.



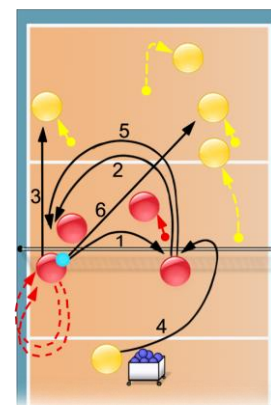
99. Ustawienie w dwóch rzędach w środku strefy III, dwóch ćwiczących na skrzydłach w strefach II i IV, naprzeciwko „swoich” atakujących. Z drugiej strony siatki dwóch ćwiczących, każdy z piłką na 3 m przy liniach bocznych, w strefach IV i II. Ćwiczący z piłkami wykonują atak z własnego podrzutu, kierując piłkę w strefę I lub VI (atak z IV strefy) albo V lub VI (atak z II strefy). W momencie podrzutu piłki do ataku ćwiczący na skrzydle ustawia się naprzeciwko atakującego. Pierwszy ćwiczący z rzędu w strefie III po dojściu do siatki przemieszcza się krokiem skrzyżnym do skrzydłowego i wykonują podwójny blok.



**Umiejętności:** • wystawa piłki na lewe skrzydło do strefy IV;  
• dojście do bloku krokiem skrzyżnym, wycucie tempa bloku.

Ćwiczenia syntetyczne

100. Podział na dwie grupy: jedna ustawiona na pozycjach wyjściowych do obrony i pozycjach gotowości do bloku w swoich strefach; druga po przeciwnej stronie siatki – wystawiający na pozycji 0, atakujący z piłką w IV strefie przy siatce i linii bocznej (przodem do wystawiającego), trzeci ćwiczący z wózkami piłek na 5 m w strefie V. Atakujący z IV strefy dogrywa piłkę do wystawiającego (1) i wycofuje się 3,5 m od siatki przygotowując się do ataku, wystawiający wykonuje wystawę na lewe skrzydło (2), atakujący - atak w IV strefie (3). Ćwiczący po drugiej stronie siatki ustawiony w strefie II wykonuje pojedynczy blok, pozostali przemieszczają się na pozycje do obrony piłki (każdy w swojej strefie). Po wykonaniu ataku ćwiczący wycofuje się ponownie i wykonuje w IV str. drugi atak piłki (6) dogranej przez ćwiczącego ustawionego na 5 m z wózkami piłek (4) i wystawionej przez ćwiczącego z pozycji 0 (5).



Ćwiczenia globalne

101. Gra 6 na 6 według zasad: wysokość siatki 235 cm; set do 25 punktów; za punkt zdobyty po bloku lub kontrataku drużyna zdobywa 2 pkt. pozostałe akcje punktowane są normalnie; zestawienie zespołu 4-2, wystawiający z linii obrony (W2); zagrywka szybująca (bezrotacyjna) z miejsca, przyjęcie zagrywki przez 4 zawodników ustawionych na łuku; wysoka wystawa do stref IV, II lub III; blok pojedynczy lub podwójny w strefach IV i II, blok pojedynczy w strefie III.

### Słowa kluczowe

- Atakuj tak, żeby zdobyć punkt
- Blokując analizuj działania atakującego
- Pamiętaj o zasadzie, że im dalej od siatki wystawiona piłka, tym później wyskok do bloku

**Wiadomości:** zasady liczenia punktów w siatkówce.

### Część końcowa

Przed atakiem obserwacja wystawionej piłki - gdy piłka osiągnie szczyt paraboli - rozbieg do ataku.

**Sprzęt** Piłki siatkowe, wózki.