29. WYSTAWIENIE – ATAK

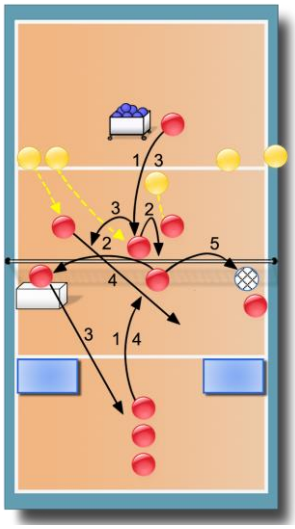
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym i dolnym oraz pracę rąk podczas ataku.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

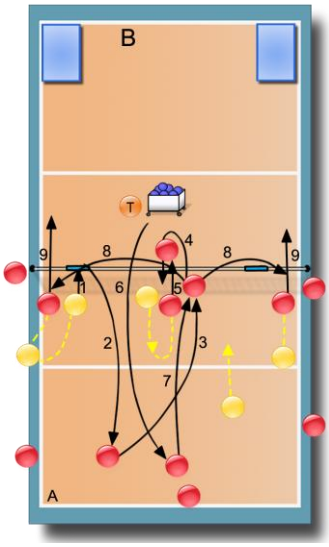
114. Ustawienie jak na rysunku. Ze strefy IV dogranie sposobem górnym oburącz do wystawiającego w str. III. Ten ustawiony przodem do IV str. - w pozycji gotowości do przemieszczenia – koryguje niewielkie błędy dogrania i wystawia do zawodnika na podeście w str. IV. Będący na podeście odgrywa piłkę do str. VI. Kolejne dogranie sposobem oburącz dolnym i wystawa do radaru w str. II przez odchylenie tułowia w ostatniej chwili. Dogranie powinno być poprzedzone przemieszczeniem się, aby piłka znalazła się przed przyjmującym, a ruch ciała był w kierunku miejsca dogrania. Zmiany za piłką: dogranie – wystawa – radar.
115. W strefie IV po koźle i dorzuceniu piłki do str. III - wejście wystawiającego ze str. I; wystawa w II tempie w str. III, gdzie zawodnik atakujący po wycofaniu i wykonaniu rozbiegu i wyskoku chwyta piłkę w najwyższym punkcie zasięgu. Po kolejnym dorzucie – wystawa do II str. przez lekkie odchylenie tułowia atak po skosie do str. I. To samo zadanie z wejściem wystawiającego: ze str. IV i V i wystawą do str. III; następnie do IV str. i atakiem do str. V. Zmiany w dwójkach str. I, VI i IV.



Umiejętności: • wystawa sposobem górnym oburącz do przodu i do tyłu; • atak ze str. III w drugim tempie.

Ćwiczenia syntetyczne

116. Ustawienie zespołu jak na rysunku. Po stronie A zespół ustawiony do asekuracji własnego ataku ze str. IV. Wszyscy zawodnicy - w gotowości do reakcji na opadającą piłkę – czytają grę i reagują na piłkę. Wystawiający w strefie I w gotowości do wbiegnięcia do str. III i wykonania wystawy. Po drugiej stronie: zawodnik blokujący w str. III, trener z piłkami za zawodnikiem blokującym. Dwie atrapy bloku ustawione równolegle do siatki – tak, aby piłka wracała wysokim łukiem na stronę atakujących. Akcję rozpoczyna zawodnik w str. IV w odległości 1–1,5m od siatki atakiem z miejsca w atrapę. Cała drużyna przygotowana do asekuracji piłki – dogrywa ją wysokim łukiem do str. III – skąd po wejściu wystawiającego - przy dokładnym dograniu - wystawa do ataku w II tempie w str. III z blokiem pojedynczym. Następnie dorzut (plasing) piłki przez trenera do dowolnej strefy – po wystawie atak na stronę B ze str. II bądź IV w materac lub ponownie w atrapę - ponowienie akcji. Zmiany z zawodnikami na swoich pozycjach – każdy zawodnik ma swojego zmiennika, z którym dokonuje zmiany np. po 5 akcjach. Zmiany pomiędzy zawodnikami linii ataku i obrony. To samo zadanie z atakiem w strefie II. Utrudnieniem będzie atak z własnego podrzutu z wykonaniem pełnego rozbiegu.



Ćwiczenia globalne

117. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9m. Wystawiający w III strefie. Zespoły ustawione na pozycjach jak do kontrataku (po zmianach). Akcję rozpoczyna trener stojący obok siatki, który dorzuca piłkę w środek boiska jednej z drużyn. Przyjmujący zawodnik przebija piłkę sposobem dolnym oburącz na drugą stronę boiska. Dogranie, wejście wystawiającego na poz. 0 i wykonanie wystawy. Pierwsza piłka obowiązkowo musi być wystawiona z III strefy do ataku w II tempie z blokiem pojedynczym. Po obronie lub po bloku – gra toczy się do zdobycia punktu. Wygrywa drużyna zdobywająca więcej punktów przy dorzucie, np. 5 piłek na każdą stronę boiska. Zmiany linii ataku z linią obrony ze specjalizacją gry na pozycjach.

Słowa kluczowe

- Nie bój się wystawiać piłek swoim środkowym – to skuteczna broń w ataku
- Atakuj w grze, jakbyś miał trafiać w materac – po kierunkach
- Blok przeciwnika nie jest po to, aby się go bać, jest po to, aby z niego korzystać

Wiadomości: • zachowanie zawodnika asekurującego atak partnera.

Część końcowa

W dwójkach po wystawie sposobem górnym oburącz - atak stojąc nad obniżoną siatką.

Sprzęt Materace, podesty, piłki, wózki, radary.