

## 23. Precyzja wystawy do strefy II I IV - atak kierunkowy

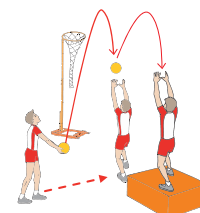
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę oraz odbicie sposobem górnym oburącz.

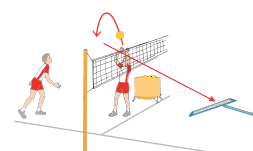
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

89. Rozgrywający staje obok dorzucającego piłkę do wystawienia. Piłka podrzucana jest na linię pomiędzy chwytającym na podeście a obręczą do celowania (może też być drugi chwytający na podeście). Wystawiający startuje do miejsca wystawienia w momencie podrzutu piłki, obserwując kolegę ustawionego na podeście: gdy podniesie on ręce do góry, to piłka powinna być wystawiona do niego, jeżeli trzyma ramiona opuszczone w dół, piłka jest kierowana na lewe skrzydło. Kolejni rozgrywający zajmują pozycje przy dorzucającym piłki.



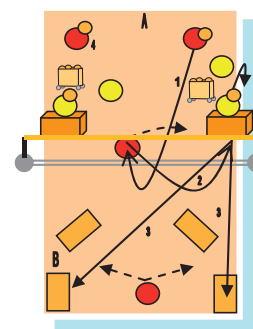
90. Rozgrywający wystawia piłkę na prawe skrzydło z ustawienia przodem lub tyłem. Atakujący startuje gdy piłka zaczyna opadać i po wysoku uderza ją w kierunku celu (zrolowany materac, rama z siatką lub pacholek z gąbki). Prowadzący zwraca uwagę na ustawienie stóp podczas odbicia. Gdy atak wykonywany jest po skosie, to stopy ustawione są równoległe do linii bocznej (skręt bioder w kierunku środka boiska), natomiast gdy cel ustawiony jest po prostej przy linii bocznej, to stopy kierują się nieco w prawo w jej stronę.



- Obserwacja chwytającego; zatrzymanie w momencie wystawienia.
- Stawianie stóp w zależności od zamierzonego kierunku wystawienia; rozpoczęcie uderzenia od bioder.

#### Ćwiczenia syntetyczne

91. Ćwiczenie rozpoczyna jeden z ćwiczących z zespołu B ustawiony w strefie V, dogrywając piłkę sposobem górnym do strefy III, do kolegi z zespołu ustawionego pod siatką. Dograną piłkę partner wystawia wysoko do strefy IV lub II tak, by opadała na linię boczną o około 0,5 - 1 m od siatki przed rozciągniętą gumą. Po wystawie markuje asekurację ataku. Dwóch atakujących z zespołu A na podestach (każdy z piłką), obserwuje dograną piłkę i gdy wystawiający odbije piłkę w ich kierunku podrzut piłki i atak w tempie opadającej wystawy, w rozłożone po drugiej stronie siatki materace. Czwarty z ćwiczących z drużyny B zbiera atakowane w materace piłki po zebraniu dwóch zmiana o jedną pozycję w zespole B. W zespole A po jednym obejściu zawodników z drużyny B zmiana o jedną pozycję.



#### Ćwiczenia globalne

92. Gra 4 na 4. Nauczyciel rozpoczyna grę dorzucając piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest dogranie dorzuconej piłki, wysoka wystawa piłki przez zawodnika grającego w strefie I (wystawa wyłącznie do strefy II i IV), atak wykonywany z wysoku lub z miejsca w formie przebicia piłki oburącz lub jednorącz. Zawodnicy którzy atakują, postawa gotowości do bloku w strefach zewnętrznych. Gra prowadzona do momentu upadku piłki, wówczas nauczyciel ponownie ją dorzuca. Co 4 akcje zmiana w zespole o jedną pozycję. Każda akcja jest punktowana. Gra na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

#### słowa klucze

- Dogrywając ob. g.- stopy w kierunku celu odbicia.
- Dogrywając ob. d.- stopy w kierunku celu nadlatującej piłki.
- Wystawiaj piłkę po wyższym łuku.
- Odbijaj piłkę w pozycji neutralnej.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy z piłką w siadzie rozkrocznym odbicia sposobem górnym oburącz o ścianę, dodatkowo można odbijać nad sobą, jednorącz itp.

**PRZYBORY** Piłki siatkowe, podesty, radary lub hula - hop, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, ramy siatkowe, kosze na piłki.