

## 9. Ustawienie przodem do strefy IV przy wystawie piłki - atak kierunkowy ze strefy IV

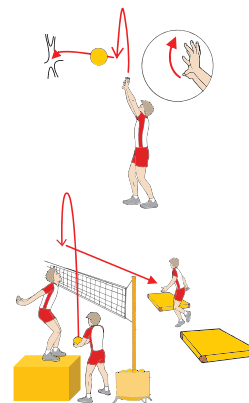
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

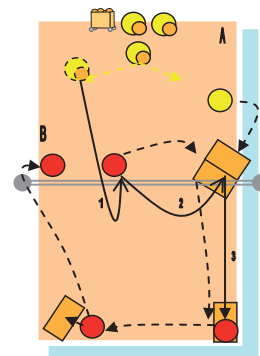
33. Ćwiczący z piłką lekarską (1 kg) ustawiony przed ścianą w wysokiej postawie siatkarskiej z prawą nogą z przodu. Odbicie piłki sposobem oburącz górnym nad sobą i o ścianę z akcentem na pracę nadgarstków. W momencie odbicia palce obydwu dłoni szeroko rozstawione, mają kontakt z piłką. Kciuki przed odbiciem skierowane do siebie, lekko w stronę głowy ćwiczącego. W czasie odbicia kciuki utrzymują kontakt z piłką do końca, kierując się w stronę odbicia. Ramiona wyprostowane. Odbicie następuje wyłącznie poprzez wyprost nóg w stawach skokowych i elastyczną pracę nadgarstków.
34. Jeden z ćwiczących na podeście, drugi podrzuca piłkę do ataku. W momencie podrzutu atakujący wykonuje zamach ramion od tyłu uginając nogi w stawach kolanowych. Następnie przenosi ramiona w górę w przód, uginając je w stawach łokciowych. Odwodzi łokieć do tyłu poprzez wykorzystanie bezwładności ramienia. Uderza piłkę w kierunku wskazanym przez ćwiczącego, stojącego pośrodku między materacami. Atak na maksymalnym zasięgu, ze wspięciem na palce, dłoń nakrywa piłkę, nadając jej rotację postępującą.



- Utrwalanie nawyku trzymania prostych ramion w stawach łokciowych w momencie odbicia; praca nadgarstka.
- Koordynacja nogi - ręce; obrót w kierunku uderzenia; obserwowanie boiska rywala; ruch nadgarstka podczas uderzenia.

#### Ćwiczenia syntetyczne

35. Trzech z zespołu A z piłkami ustawionych w polu na 6 m, przemieszczenie w prawo lub w lewo i dorzut piłki do partnera z zespołu B stojącego pod siatką. Ćwiczący pod siatką wysoka wystawa do przodu i po wystawie markuje asekurację ataku. Pierwszy z ćwiczących z zespołu A (ustawiony przy linii bocznej) obserwuje wystawiającego, dogrywaną piłkę i przemieszcza się na zewnątrz boiska, ustawia z prawą nogą z przodu (praworęczni). Obserwuje trajektorię wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa – lewa i plasuje w rozłożone po drugiej stronie siatki materace (lądowanie na dwie nogi na rozłożone materace.) Atak w materac na który wchodzi jeden z dwóch kolejnych ćwiczących z drużyny B. Po każdej akcji zmiana w zespołach o jedną pozycję. Po czterech obejściach w każdym zespole zmiana zadań.



#### Ćwiczenia globalne

36. Ćwiczenie 4 na 4. na siatce 230 cm. Rozpoczyna prowadzący, przerzucając piłkę nad siatką na przemian do drużyny A lub B. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. W ćwiczeniu zwracamy uwagę na wysoką wystawę piłki (pozycja neutralna w momencie wystawy) oraz właściwie skoordynowany atak w wysoku wykonywany z akcentem na zamachową pracę ramion. Każda akcja z prawidłowo wykonanym atakiem jest punktowana. Gra 4 na 4. Prowadzący dorzuca piłkę na stronę drużyny, która przegrała ostatnią akcję. Gra na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów. Prowadzący zwraca uwagę na późny start do piłki oraz uderzanie na wysokim pułapie (wysoka siatka).

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu wystawa sposobem górnym oburącz do celu celów (kosze, radary).

**PRZYBORY** Piłki, kosze na piłki, materace, podesty, guma do rozciągnięcia zamiast siatki.

### słowa kluczowe

- Dochodzi do wystawienia stawiając bez dodatkowych kroków.
- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Wykonaj naskok pod kątem 45° do kierunku ataku.
- Wyskakuj przed piłką.
- Atakuj w możliwie najwyższym punkcie.