

## 21. WYSTAWIENIE – ATAK

### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym obręcz i atak.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

81. Ustawienie w trójkach równoległe do siatki, dwóch ćwiczących na liniach bocznych przodem do siebie, trzeci w środku między nimi przodem do rozpoczynającego ćwiczenie. Wszystkie odbicia wykonywane są sposobem górnym obręcz. Rozpoczynający po własnym podrzucie odbija do ćwiczącego w środku (1), ten odbija piłkę w tył do trzeciego ćwiczącego ustawionego na drugiej linii bocznej i wykonuje półobrót (2). Trzeci ćwiczący odbija do środkowego (3), który ponownie odbija piłkę w tył (4) i po odbiciu wykonuje półobrót. Zadanie kontynuujemy wg tego samego schematu.
82. Ćwiczący ustawieni w rzędzie w III strefie, pierwszy 3 m od siatki, każdy z piłką, przy siatce na poz. 0 trener (jeden z ćwiczących). Pierwszy z rzędu dorzuca płasko piłkę (1) do trenera i jest gotowy do ataku w III strefie. Trener wykonuje wystawę podrzutem piłki do ataku z lewej (2b) lub prawej (2a) strony tak, żeby piłka była blisko siatki (30-50 cm) i nie wyżej niż 2 m. Ćwiczący wykonuje atak w jeden z materaców ułożonych w strefach V, I, IV i II.

**Umiejętności:** • odbicie sposobem górnym w przód i w tył; • atak piłek w drugim tempie w strefie III, ze zmianą kierunku nabiegu.

#### Ćwiczenia syntetyczne

83. Ustawienie w trójkach, jeden w III strefie z piłką, drugi w IV strefie przy siatce przy linii bocznej, przodem do wystawiającego, trzeci w pozycji gotowości do bloku w strefie II. Ćwiczący w III strefie wystawia z własnego podrzutu do IV strefy (1). Ćwiczący stojący w IV strefie wykonuje plasing w II strefę (2) w momencie wystawy piłki na przeciwne skrzydło, ćwiczący przy siatce wycofuje się na pozycję do obrony (nie blokując skrzydła) i broni Plasing, kierując piłkę do wystawiającego w strefie III (3). Wystawiający wykonuje wystawę do II strefy (3), gdzie ćwiczący, który broni plasing, atakuje w jeden z materaców ułożonych w strefach I (5b) i V (5a). Ćwiczenie wykonujemy na wyższej siatce – 350 cm.

#### Ćwiczenia globalne

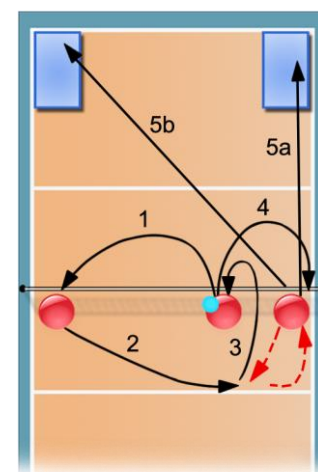
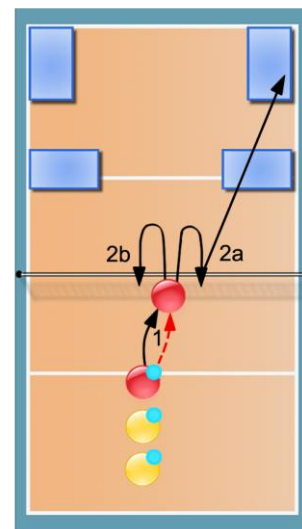
84. Rozgrywający ustawieni w III strefie wystawiają na zmianę, pozostali w dwójkach, wykonują atak po obronie w strefach IV, II i I. Atak w strefie IV wykonujemy po obronie plasingu ze strefy II, atak ze strefy II wykonujemy po obronie plasingu ze strefy IV, atak ze strefy I wykonujemy po obronie plasingu ze strefy II. Zadaniem ćwiczących jest trafienie atakiem w jeden z materaców ułożonych w strefach I i V. Wygrywa dwójka, która trafi pierwsza 10 razy w materac. W dwójce wykonujemy zadanie na zmianę i przechodzimy do następnej strefy, ten sam atakujący nie może wykonać dwóch ataków pod rząd z tej samej strefy.

**Wiadomości:** • zasady komunikacji rozgrywającego z atakującymi przy ustalaniu rodzaju i miejsca wystawy.

### Część końcowa

Rozgrywający pokazuje symbol konkretnego wariantu wystawy, atakujący wykonują imitację zasygnalizowanego wariantu ataku

**Sprzęt** Materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.



### Słowa kluczowe

- Zespół musi mieć czytelny system komunikacji R z atakującymi
- Przed przyjęciem zagrywki obserwuj sygnalizację R
- Przed akcją nawiąż kontakt z atakującymi, żeby upewnić się, czy są przygotowani do konkretnego wariantu ataku