

## 4. WYSTAWIENIE – ATAK

### Część wstępna

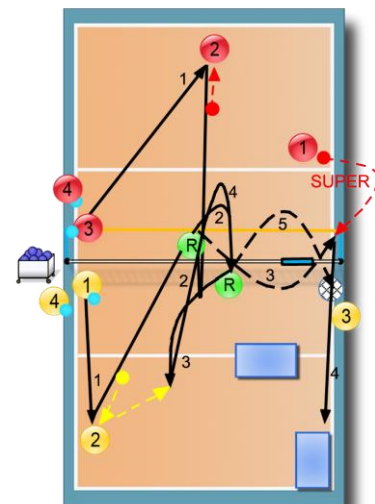
Rozgrzewka o charakterze lekkoatletycznym (skipping).

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

13. W piątkach (ż) - stały R na pozycji 0 wystawia piłki przyspieszone do str. II. Nr 1 z piłką w str. IV wykonuje atak z własnego podrzutu w kierunku ćwiczącego nr 2, który po przemieszczeniu (w momencie podrzutu) broni piłkę w kierunku pozycji 0. R odgrywa wolną piłkę w środek boiska, obrońca dobiega do piłki i dogrywa drugi raz na pozycję 0. R wystawia piłkę przyspieszoną w kierunku radaru (1m od siatki na l. bocznej). Nr 3 ustawiony obok radaru chwyta piłkę i następuje zmiana w piątce o jedna pozycję wg numeracji. **Uwaga:** obrona w str. V i VI. Ćwiczenia 13 i 14 wykonywane na przemian.

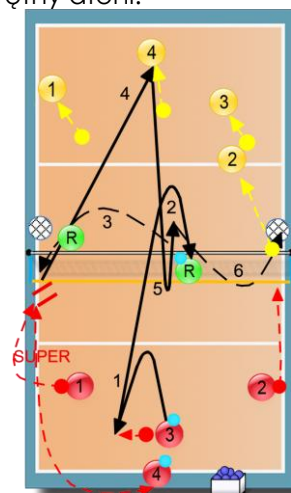
14. W piątkach (cz) - stały R na poz. 0 wystawia piłki przyspieszone do str. IV. Nr 3 z piłką w str. II wykonuje atak z własnego podrzutu do ćwiczącego nr 2, który broni sposobem górnym lub dolnym do R. W tym momencie nr 1 przemieszcza się za l. boczną i zatrzymuje w postawie rozkroczno-wykrocznej z p. nogą z przodu. Rozpoczyna rozbieg do ataku (krok l. nogą) w momencie, gdy piłka jest w rękach R; wyskok i zabicie piłki po prostej lub kiwnięcie w materac. Na wysokości bioder R na trzymakach rozwieszona jest guma (wystawa taka, aby piłka opadała na l. boczną obok gumy, 1m od siatki). Zmiany wg numeracji.



**Umiejętności:** • wystawianie piłki „super” oraz wystawy wysokiej do strefy I; • atak kierunkowy poprzez zmianę naskoku lub zmianę ustawienia tułowia w czasie lotu i ruch skrętny dłoni.

#### Ćwiczenia syntetyczne

15. Ćwiczący z drużyny A (cz) nr 3 ustawiony w osi boiska w str. VI wyrzuca piłkę w prawo lub w lewo i po przemieszczeniu dogrywa na pozycję 0 w kierunku R, który wystawia piłkę przyspieszoną raz do str. IV, raz II. Atakujący nr 1 z zespołu A (strefa IV) obserwuje dograną piłkę, a gdy ta opada w kierunku wystawiającego, przemieszcza się za l. boczną boiska i ustawia z p. nogą z przodu (praworęczni). Rozpoczyna rozbieg do ataku (pierwszy krok l. nogą) w momencie, gdy piłka jest w rękach R, wykonuje naskok P/L i w wyskoku atakuje kierunkowo. Pięciu ćwiczących z zespołu B (ż) - ustawionych na p. w. do obrony w str. I, VI i V i p. w. do bloku w str. IV i II - broni piłkę do środka boiska. Do piłki dobiega R i wystawia -w zależności od dokładności dogrania - do str. IV lub II. W drużynie A zmiany po każdej akcji, natomiast w drużynie B co dwie akcje zmiana wg numerów.



#### Ćwiczenia globalne

16. Gra 6 na 6; boiska o wymiarach 9m x 9m; trzech zawodników przy siatce w str. IV i II, trzech w polu (R stale gra w str. I); nauczyciel dorzuca piłki na przemian na stronę drużyny A i B; Zadania do realizacji to: wysokie dogranie wolnej piłki na pozycję 0; wystawa przyspieszona do str. IV lub II, wystawa w pierwszym tempie przy rozgrywającym, atak z blokiem pojedynczym lub podwójnym (atakujący - komunikacja z R „super”), obrona. W przypadku obrony przez R, wystawiają sytuacyjnie pozostali gracze. Gra do 15 pkt. w jednym ustawieniu.

#### Ograniczenia:

- R na stałe gra w str. I;
- zawodnicy U - zmiany po rotacji (każdy gra w str. VI, IV i II) co 15 pkt., Ś również co 15 pkt.

**Wiadomości:** • zasady tempa dojścia do ataku z piłki sytuacyjnej.

### Część końcowa

Ćwiczenia stabilizacyjne na poduszkach rehabilitacyjnych.

**Sprzęt** Nadsiatka z gumą zaczeponą na słupkach na wysokości bioder wystawiającego, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.

#### Słowa kluczowe

- Ś - atak w I tempo ze stałej pozycji wyjściowej, w systemie płynnym
- U - stała gotowość atakujących do wykonania akcji w ataku
- Komunikacja R z atakującymi przy ustalaniu akcji po przyjęciu i z kontratak