

## 21. WYSTAWIENIE -ATAK

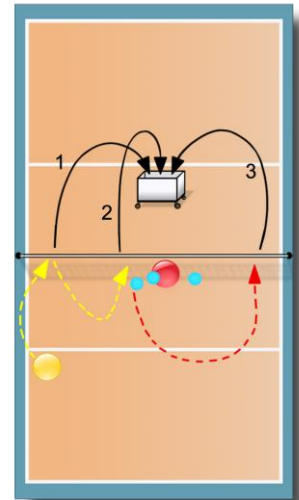
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na atak i odbicie sposobem górnym oburącz.

### Część główna

Ćwiczenia analityczne

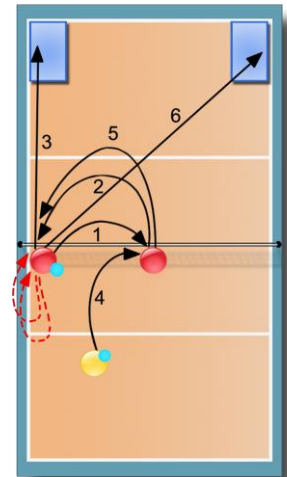
81. Ustawienie przed ścianą 4-5 m, każdy z piłką. Ćwiczący wykonuje odbicie piłki sposobem górnym oburącz o ścianę (1), czeka do momentu, kiedy piłka odbita od ściany przeleci mu nad głową, wykonuje półobrót i po jednym koźle odbija piłkę do tyłu o ścianę. Zwracamy uwagę na zajęcie odpowiedniej pozycji podczas odbicia – piłkę odbijamy nad głową.
82. Ustawienie do ataku z IV strefy. W strefie III na środku przy siatce ćwiczący z trzema piłkami - jedną trzyma, dwie leżą na podłożu. Atakujący wykonuje trzy „kiwnięcia” z podrzutu zawodnika stojącego przy siatce, kolejno w strefach IV (1), III (2) i II (3), celuje do pustego kosza na piłki ustawionego po drugiej stronie siatki w III strefie. Rozbieg, wyskok i zamach do ataku. W zamachu do zbitcia „zwalnia” ruch ręki w końcowej fazie wykonując kiwnięcie.



**Umiejętności:** • odbicie piłki sposobem górnym oburącz w tył; • zmiana tempa zamachu ataku, i wykonanie kiwnięcia w zamierzone miejsce.

Ćwiczenia syntetyczne

83. Ustawienie w trójkach, jeden w III strefie gotowy do wystawy, drugi w IV strefie przy linii bocznej z piłką, trzeci w V strefie z drugą piłką. Ćwiczący stojący przy linii bocznej dogrywa piłkę sposobem górnym oburącz do III strefy (1), wycofuje się na 3 m, otrzymuje wystawę do str. IV (2), i po rozbiegu wykonuje atak w materac ułożony w strefie I (3). Ćwiczący ze strefy V z własnego podrzutu dogrywa piłkę sposobem górnym oburącz do III strefy (4), wystawiający ponownie wykonuje wystawę do IV strefy (5), a atakujący po wykonaniu pierwszego ataku i wycofaniu się na 3 m, wykonuje drugi atak z IV strefy w materac ułożony w strefie V (6).



### Słowa kluczowe

- Przy wystawie kieruj ramiona w kierunku podania
- Przy ataku musisz mieć piłkę przed sobą
- Atakując musisz widzieć blok
- Wystawiając pamiętaj, że grasz dla drużyny

Ćwiczenia globalne

84. Gra 4 na 4, boiska 7m x 7m, wysokość siatki 235 cm, set do 25 punktów. Założenia gry: zagrywka tenisowa lub szybująca z miejsca, ustawienie do przyjęcia na łuku, równy obszar odpowiedzialności, trzech przyjmujących, wystawa piłki wysokiej do stref IV, III i II, blok pojedynczy lub podwójny w strefie II i IV, blok pojedynczy w strefie III. Wystawia zawodnik będący w danym ustawieniu na zagrywce – czwarty w ataku.

**Wiadomości:** • organizacja gry z trzema atakującymi w pierwszej linii, rozgrywający w strefie I.

### Część końcowa

Plasing z własnego podrzutu ze stref IV i II w materac ułożony w I strefie.

**Sprzęt** Podesty, piłki, wózki, radary, materace.