

## 4. WYSTAWIENIE – ATAK

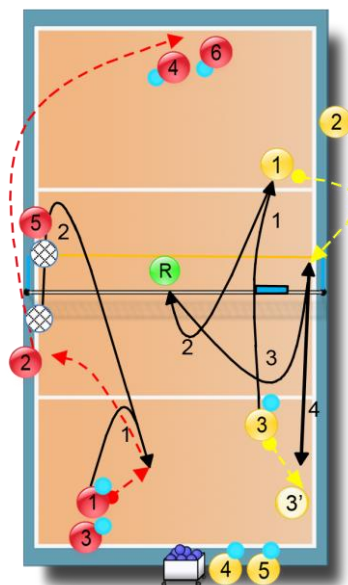
### Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze lekkoatletycznym – skipingi.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

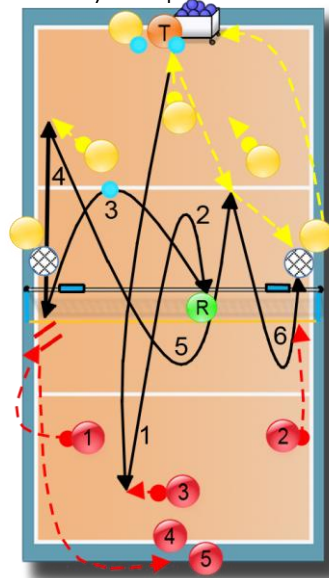
13. W szóstkach (cz) – dwóch z piłkami na zagrywce i dwóch na drugiej stronie boiska w str. V lub VI. Pierwszy wyrzuca piłkę, dobiega i po zatrzymaniu w kierunku podania (radar w str. IV, a po przeciwnej stronie w str. II) wysoka wystawa sytuacyjna. Piłki wyrzucane na różne odległości od siatki i wystawa sytuacyjna również z różnych miejsc na boisku. Po wystawie markowanie asekuracji przodem do siatki. Ćwiczący przy siatce wyjmują piłkę z radaru i przebiegają do kolejki po drugiej stronie siatki. Zmiany kolejno: wystawa, zabranie piłki, wystawa po drugiej stronie siatki.
14. W szóstkach jak na rys. (ż) – stały R w str. III wystawia wysoko piłkę do str. IV. Pierwszy (3) z rzędu z piłkami wchodzi do str. I i odbija piłkę do ćwiczącego nr 1. Ten dogrywa piłkę do R, a następnie ustawia się tuż za linią boczną na p.w. do ataku, w postawie z prawą nogą z przodu. Rozbieg do ataku ze zwiększaniem szybkości zakończony naskokiem P/L. Wysok i atak piłki w kierunku - prosta lub między rękami blokującymi. W odległości 0,5 m od siatki równoległe do niej rozwieszona jest guma na wysokości bioder R (wystawiona piłka powinna opadać na l. boczną obok gumy, 1 m od siatki). Atakujący ląduje z amortyzacją na dwie nogi. Ćwiczący nr 3 broni atakowaną piłkę. Zmiany wg numeracji.



**Umiejętności:** •wystawa sytuacyjna do str. IV i II, po wystawie -zatrzymanie przez chwilę ramion w górze  
•rozpoczęcie rozbiegu do ataku z wystawy wysokiej w momencie, gdy piłka zaczyna opadać

#### Ćwiczenia syntetyczne

15. Nauczyciel lub nie ćwiczący przebija wolną piłkę do strefy V, VI lub I. Ćwiczący nr 3 z drużyny A (cz) ustawiony w osi boiska w str. VI dogrywa piłki do str. III w kierunku R, który wystawia wysoko do str. IV lub 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 prawą nogą z przodu (praworęczni). Obserwuje trajektorię wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok P/L i z wysokości atakuje kierunkowo (po ataku lądowanie na dwie nogi!). Trzech ćwiczących z zespołu B (ż) ustawionych na p. w. do obrony w str. I, VI i V, broni piłkę w środek boiska, do piłki dobiega jeden z dwójki niebroniących, który wystawia sytuacyjnie do str. IV lub II. Zmiany po obydwu stronach: wchodzimy na wolną pozycję. Po kilku akcjach zamiana zadań drużyn A i B. Jeżeli piłka jest obroniona niedokładnie, nauczyciel dorzuca dodatkową piłkę do wystawy sytuacyjnej.



### Słowa kluczowe

- R - atakuj w drugim uderzeniu (kiwnięcie, odbicie górne oburącz)
- Nawyk stałej gotowości atakujących do wykonania akcji ofensywnej

#### Ćwiczenia globalne

16. Gra 6 na 6 - boiska o wymiarach 9m x 9m ; trzech zawodników przy siatce na p. w. do bloku, trzech na p.w. w polu obrony. Zadania do realizacji to: wystawa przez R do strefy IV lub II; atak z wystawy wysokiej w strefie IV lub II z blokiem grupowym ( w strefie IV i II ). Akcję rozpoczynamy dorzuceniem wysoko piłki przez trenera raz na jedną, raz na drugą stronę, (w sumie 10 piłek) i wystawieniem w drugim odbiciu. Każda akcja jest punktowana. Zespoły podają wynik (zespół, który wygrał akcję zdobywa pkt) i następuje rotacja w każdym zespole o 3 pozycje (R3/R3'; R2/R2'; R4/R4'). Wariant: gra np. do 6 pkt lub na czas.

**Wiadomości:** •zasady wystawiania, gdy piłkę asekuruje R. (wystawia zawodnik str. VI lub R w II linii).

### Część końcowa

Plasing z miejsca ze strefy II w rozłożone materace (przekątna, skos) i trucht za piłką.

**Sprzęt** Nadsiatka z gumą zaczepiona na słupkach, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.