

## 4. WYSTAWIENIE – ATAK

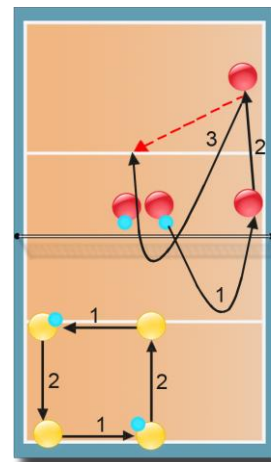
### Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze lekkoatletycznym (bieg).

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

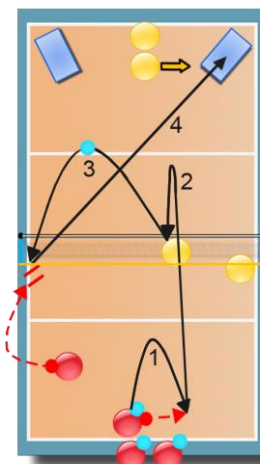
13. W czwórkach (ż) – dwóch ćwiczących z piłkami lekarskimi (1-2kg), ustawionych po przekątnej kwadratu o bokach 4-5 m w postawie siatkarskiej z prawą nogą z przodu. Podrzut piłki nad sobą i odbicie sposobem górnym oburącz z akcentem na pracę nadgarstków i pracę nóg w sekwencji L/P. Kciuki przed kontaktem z piłką skierowane w stronę głowy ćwiczącego, po odbiciu - w kierunku podania. Odbicie o prostych ramionach, wyłącznie poprzez pracę nóg i nadgarstków. Chwył piłki i odbicie z własnego podrzutu kolejnej dwójki.
14. W czwórkach (cz) – atak w tempie z podrzucanej przez kolegę piłki. Akcentowanie pracy ramienia atakującego – ćwiczący, który atakuje, odlicza kolejno: 1 ( uniesienie ramion), 2 (odwiedzenie zgiętego przedramienia), 3 (opuszczenie lewej ręki), 4 (wyprost ręki atakującej) i uderza piłkę na maksymalnym zasięgu, ze wspięciem na palce, dłoń nakrywa piłkę nadając jej rotację postępującą. Naprzeciwko w odległości 6 metrów staje partner, który po obronie chwyta piłkę. Zmiany w czwórce po każdej akcji.



**Umiejętności:** • trzymanie ramion prostych w stawach łokciowych w momencie odbicia; • prowadzenie ramienia uderzającego z akcentem na odwiedzenie przedramienia.

#### Ćwiczenia syntetyczne

15. Trzech z zespołu A (cz) z piłkami, ustawionych w polu na 6 m, wyrzut piłki w dowolnym kierunku, przemieszczenie i dogranie do partnera z zespołu B (ż) stojącego przy siatce. Ćwiczący przy siatce wystawia wysoko do strefy IV, po czym przemieszcza się do asekuracji. Ćwiczący z zespołu A (ustawiony przy lewej linii bocznej) obserwuje dogrywaną piłkę, wystawiającego i przemieszcza się na zewnątrz boiska. Ustawia się z prawą nogą w wykroku (praworęczni), obserwując trajektorię wystawy. Gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa – lewa i atakuje w rozłożone po drugiej stronie siatki materace (ładowanie na dwie nogi przed rozciągnięta gumą.) Atak w materac, który wskaże jeden z dwóch kolejnych ćwiczących z drużyny B. Po każdej akcji zmiana w zespołach o jedną pozycję. Po siedmiu obejściach w każdym zespole zmiana zadań.



#### Ćwiczenia globalne

16. Gra szkolna 6 na 6 - boiska o wymiarach 9 m x 9 m ; trzech zawodników przy siatce, trzech w polu; zagrywka tenisowa z miejsca. Zadania do realizacji to: ustawienie do przyjęcia w kształcie litery W; przyjęcie piłki wysoko; wystawa wysoka do strefy IV przez zawodnika strefy III ; atak z wystawy wysokiej ze strefy IV, z blokiem pojedynczym w strefie II. Jeżeli nie można wystawić piłki do strefy IV, zespół zobowiązany jest przebić „wolną” piłkę. Każda akcja jest punktowana. Zagrywa dwa razy jeden, dwa razy drugi zespół z zachowaniem rotacji.

#### Ograniczenia:

- atak wyłącznie ze strefy IV; blok pojedynczy w strefie II.
- gra do 25 pkt. z przewagą dwóch pkt.

#### Słowa kluczowe

- W ataku - wykorzystaj zamach ramion.
- Wykonaj naskok przodem w kierunku V strefy.
- Zwracaj uwagę na boisko przeciwnika.
- Wystawiaj tak, aby piłka spadała na linię boczną 1 m od siatki.

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

### Część końcowa

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

#### Sprzęt

Nadsiatka z gumą zaczeplona na słupkach (na wysokości bioder wystawiających ), piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.