

14. WYSTAWIENIE – ATAK

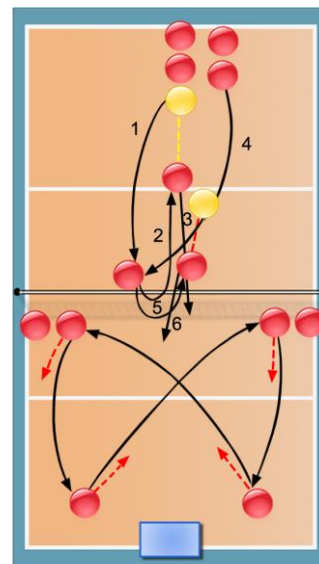
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oraz atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

53. Ustawienie i kierunek odbić jak na rysunku. Po dwóch zawodników w str. II i IV, po jednym w str. I i V. Spod siatki odegranie sposobem górnym obręcz w kierunku lewej lub prawej połowy boiska. Zawodnicy w I i V str. wykonują wystawę sposobem górnym obręcz po przekątnej tak, aby piłka opadała przy l. bocznej, 1 – 1,5 m od siatki. Ustawienie ciała w kierunku miejsca wystawy. Zmiany za piłką. Zmiana sposobu dogrania po 10 wystawach każdego z zawodników.
54. Zawodnik po dograniu z odl. 6 – 7 m – przechodzi do rozbiegu i ataku z VI str. w kierunku materaca. Atakujący rozpoczyna rozbieg wolniej, przyspiesza ostatni krok i naskok tak, aby atak był wykonany w II tempie. Po lądowaniu - następny partner dorzuca drugą piłkę do wystawiającego i ten sam atakujący wykonuje atak w I tempie z przodu lub z tyłu w str. III. Naskok wykonuje w tempie szybkim tak, aby atak nastąpił z piłki wznoszącej się. Zmiany z zawodnikami wystawiającymi.

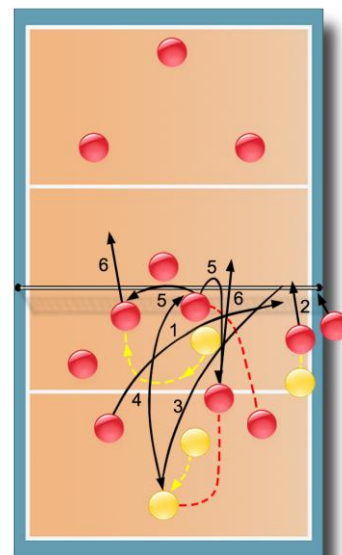


Umiejętności:

- z dogranej piłki wystawa w I i II tempie;
- atak z wystawy dokładnej i niedokładnej.

Ćwiczenia syntetyczne

55. Ustawienie jak na rysunku. Atrapy bloku ustawione w str. II i IV tak, aby piłka wracała w kierunku środka boiska i aby była możliwość kontynuowania gry po asekuracji piłki odbitej od nich. Zadanie rozpoczyna zawodnik w V str. wysoką wystawą w kierunku II str. 1-1,5m od siatki – przez dynamiczną pracę wyprostną nóg i rąk. Zawodnicy I, III i V str. podchodzą do asekuracji ataku zawodnika II str. w atrapę bloku - obniżają postawę ciała z rękoma luźnymi wzdłuż tułowia. Jeżeli atak jest nieudany – dodatkowy zawodnik uderza piłką o atrapę. Następnie piłkę należy odbić wysoko w kierunku środka boiska. Jeżeli jest możliwe, to dokładne dogranie na poz. 0. Po asekuracji zawodnik R wchodzi do III str. i wystawia w str. III albo do VI str. – starając się rozciągać wystawy w strefach: np. przesunięta z przodu w str. III i atak z VI na prawo od osi boiska albo I tempo z tyłu i atak z VI str. na lewo od osi boiska. Jeżeli R odbił w asekuracji piłkę: na pole ataku, to wystawia zawodnik III str.; jeżeli na pole obrony, to zawodnik V strefy – ponawiając wystawę w kierunku II i IV str. Atak z blokiem pojedynczym w III str. Piłka obroniona przez zawodników pola obrony – przebita w drugim odbiciu na drugą stronę boiska – dogranie i ponowienie ataku. Zmiany zawodników wg. numeracji na pozycjach po wykonaniu 15 akcji.



Ćwiczenia globalne

56. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Ustawienie zespołów: rotacja 1 na pozycjach do kontrataku – rozpoczynający, rotacja 4 na pozycjach do kontrataku – broniący się. Trener, stojąc za słupkiem, wprowadza piłkę do gry plasingiem w kierunku zawodnika libero grającego w V str. Po dograniu do III str. i wbiegnięciu R z I str. wystawa w I tempo w różnych wariantach do gracza III str. albo w drugie tempo do VI str. (pipe). Po obronie lub wybloku (jednej ze stron) - możliwy atak ze wszystkich stref. To samo rozpoczęcie gry z drugą drużyną, po zmianie ustawień w drużynach. Zmiana wystawiających i zmiana rozpoczęcia – plasing w kierunku zespołu w rotacji 4, obrońcy - rotacja 1. Po 10 akcji w każdym ustawieniu.

Słowa kluczowe

- W momencie, gdy piłka jest po naszej stronie – jesteśmy atakującymi
- Wystawiaj do VI strefy wtedy, gdy jest zagrożenie bloku ataku ze środka
- Nie bój się atakować – partnerzy w asekuracji pomogą

Wiadomości:

- podział ról w asekuracji ataku i zadania w kontrataku.

Część końcowa

W polu ataku po własnym podrzucie wystawa piłki – różnie – partner po wyskoku chwyta ją w najwyższym punkcie zasięgu.

Sprzęt Piłki, materace, wózki na piłki, atrapy bloku.