

## 28. WYSTAWIENIE – ATAK

### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oraz atak.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

94. Po stronie A zawodnicy ustawieni za str. V i I, na przemian odbijają piłkę sposobem górnym obręcz wysokim łukiem po przekątnej w kierunku złączenia linii ataku i l. bocznej. Dobiągają do opadającej piłki, ustawiają się nogą zewnętrzną z przodu i po koźle i w zależności od możliwości wystawiają ją sposobem dolnym lub górnym obręcz w kierunku ustawionych radarów. Wystawa wykonywana jest z I do IV str. oraz z V na linię ataku przy prawej linii bocznej. Za każdym razem zmiana strefy wystawy.
95. Trener ustawiony w polu obrony z piłkami. R na pozycjach gotowości - do wbiegnięcia do piłek dorzuconych - w str. I i na linii ataku przy lewej linii bocznej. Zawodnicy linii ataku przy siatce, przygotowani do bloku. Trener dorzuca piłkę do str. III lub na poz. 0. R na zmianę wbiegają na pozycje do wystawy, ustawiają się w kierunku str. IV w pozycji średniej i wystawiają piłkę do zawodników atakujących. Atakujący po wycofaniu się od siatki wykonuje zbiecie w kierunku zawodnika, który wystawił piłkę z głębi pola w ćw. 109, - np. jeżeli wystawił gracz z V str. - wystawa do ataku z IV str. w kierunku str. V. Zmiany stref ataku, a później z zawodnikami R - np. po 10 wystawach.

**Umiejętności:**

- wystawa sytuacyjna sposobem górnym i dolnym obręcz z głębi pola;
- atak po wystawie z pola obrony.

#### Ćwiczenia syntetyczne

96. Ustawienie jak na rysunku. Trener z piłkami w str. III, zawodnicy w rzędzie w str. VI ok. 6-7 m od siatki. Zawodnicy linii ataku przy siatce w gotowości do bloku. Trener od dołu dorzuca piłkę do str. I. Zawodnik ze str. VI biegnie do piłki i wykonuje wystawę sposobem dolnym obręcz tak, aby opadała ona pionowo w okolicach l. bocznej, 1 m od siatki. Zawodnik IV str. w momencie dorzutu trenera, wiedząc, że wystawa będzie kierowana w jego strefę ataku - nie tracąc kontaktu wzrokowego z piłką - przemieszcza się na zewnątrz l. bocznej i przyjmuje pozycję gotowości do wykonania ataku - w wyroku p. nogą i z tułowiem lekko pochylonym w kierunku siatki; oceniając miejsce i szybkość opadania piłki wykonuje rozbieg i atakuje piłkę po przekątnej obok ustawionej atrapy bloku w materac ułożony w rogu boiska. Na tym kierunku ustawieni są obrońcy w str. V i VI. Kolejna piłka dorzucona jest w kierunku V str. - wystawa do II - zakończona atakiem po prostej obok atrapy ustawionej na przekątnej i obrońcami grającymi w str. V i VI. Te same zadania można realizować ze zmianą kierunków ataku, odpowiednim ustawieniem atrap bloku i obrońców.

#### Ćwiczenia globalne

97. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9m. Rozpoczęcie gry następuje przez stojącego w str. I lub V, który po własnym podrzucie wykonuje wystawę sposobem górnym - trener decyduje głosem. Wystawa wykonana jest w kierunku strefy ataku przeciwnej do miejsca wystawy: tzn. I - IV, V - II. W strefie ataku przeciwnik ustawia dwublok i organizuje obronę w zależności od założeń i precyzji wystawy. Każdy z zawodników powinien wystawić piłkę co najmniej 4 - 5 razy. Gra toczy się do zdobycia 25 punktów.

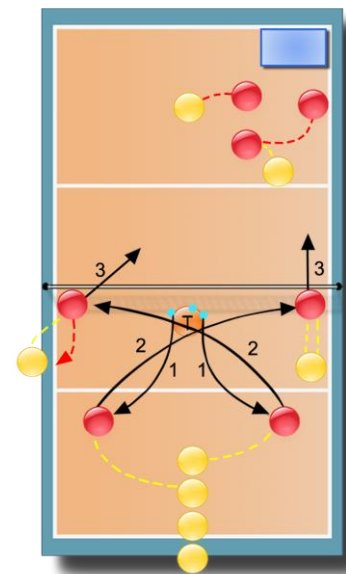
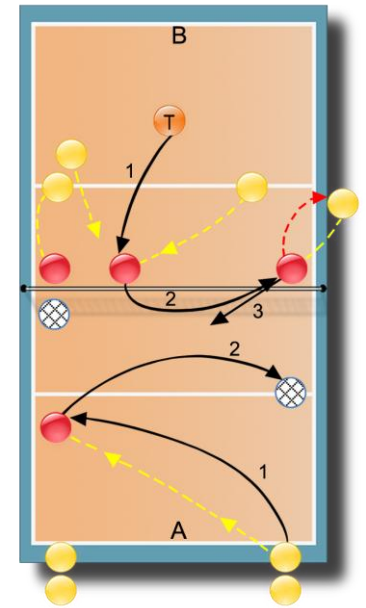
**Wiadomości:**

- ocena skuteczności wystawy według statystyków obserwujących zawody.

### Część końcowa

Wystawa sposobem górnym i dolnym obręcz do radarów piłek po koźle, z różnych miejsc boiska.

**Sprzęt** Piłki, materace, radary, wózki na piłki, podesty.



### Słowa kluczowe

- Wystawa z głębi pola, to umiejętność każdego zawodnika na boisku
- Oceń parametry wystawy - koryguj atak