

## 30. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE – ATAK



### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem dolnym i górnym oburącz oraz ruch ręki atakującej.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

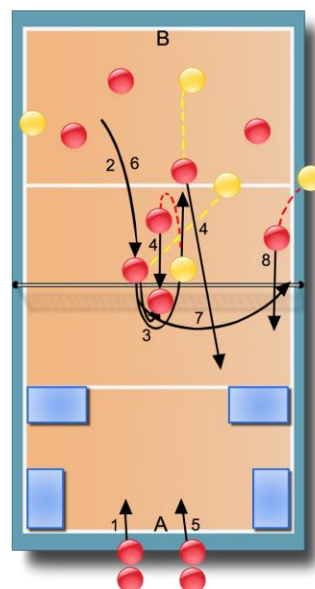
102. Ust. jak na rysunku. Po różnorodnej zagrywce z str. V – przyjęcie przez dwóch zawodników w str. I albo V. Przy błędzie przyjęcia – dorzut piłki przez trenera. Zawodnicy przyjmują sposobem dolnym oburącz z przodu lub z boku (trudniejsze zagrywki). R po szybkim dojściu wystawia do radaru w str. IV z ustawienia w kierunku IV str.
103. Trener z IV strefy dorzuca wysoko piłkę w kierunku VI str., skąd następuje dogranie do wystawiającego na poz. 0. Możliwości wystawy: III strefa - I tempo z przodu lub z tyłu albo VI str. – II tempo. Atak z blokiem 1:1. Po dograniu obaj atakujący rozpoczynają ruch do przodu – z 3 lub 6-7 metra. Naskok następuje – przed wystawą = z III str. i po wystawie z VI. Atak w kierunku materaców z lądowaniem i amortyzacją (uginając nogi). Zmiana następuje na pozycjach po wykonaniu np. 5 powtórzeń.



**Umiejętności:** • współpraca w przyjęciu zagrywek o różnej trudności – właściwa ocena;  
• wystawienie piłek: do III i VI strefy - przy łatwych i do IV/II strefy - przy trudnych zagrywkach.

#### Ćwiczenia syntetyczne

104. Po stronie A dwie pary zawodników w polu zagrywki za str. V, - wykonują na zmianę zagrywkę w sekwencji: łatwa – trudna. W str. III zawodnik blokujący. Atrapy bloku zastępują str. VI. Po stronie B dwie pary zawodników przyjmujących zagrywkę i atakujących w str. II, VI i IV, VI; zawodnik atakujący w str. III oraz para zawodników wystawiających w str. I i IV. R wchodzi z stref ustalonych przez trenera. Para przyjmujących ustawia się do przyjęcia tak, aby przyjąć piłkę trudniejszą - sposobem dolnym oburącz z przodu z amortyzacją ramion oraz łatwiejszą - z akcentem na wspomaganie odbicia wyprostem nóg. W jednej sekwencji zagrywki kierowane są w tą samą strefę, np. I lub VI. Atakują zawodnicy drugiej dwójki tj. z VI i IV. Po przyjęciu łatwej piłki rozegranie: w str. III – I tempo z przodu lub z tyłu oraz do VI strefy – atak w II tempie. Atak z blokiem 1:1. Obydwaj zawodnicy rozpoczynają ruch do miejsca ataku obserwując tempo dogrania piłki przez przyjmujących. Zawodnik ze str. III wykonuje wyskok tak, aby w trakcie wystawy mieć w zamachu rękę atakującą. Zawodnik str. VI wykonuje wyskok po wystawie piłki. Po przyjęciu drugiej, trudniejszej zagrywki wystawa kierowana jest do zawodnika IV str., który jest ustawiony na p. gotowości za l. boczną boiska i wykonuje rozbieg w momencie opadania piłki z najwyższego punktu. Atak obok atrapy w kierunku materaców. Zmiany na pozycjach według specjalizacji: R, Ś, P po wykonaniu np. 10 akcji.



#### Ćwiczenia globalne

105. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Pierwsza akcja po łatwej zagrywce – z wystawą do str. III lub VI z blokiem 1:1. Po trudnej zagrywce - str. II, IV albo I, IV z blokiem 2:1. Można zepsuć jedną zagrywkę w serii (6 prób). Każda akcja jest punktowana. Gra w ustawieniach W – I i IV strefa; po 4 akcje każdego z zawodników zagrywających. Zmiany między zawodnikami linii ataku i obrony, później powrót do pierwotnego ustawienia ze zmianą R. Można ułatwić rozpoczęcie gry przez uproszczenie zagrywki, bądź wprowadzenie dodatkowych zagrywających tak, aby osiągnąć ciągłość gry.

### Słowa kluczowe

- łatwiejsze zagrywki przyjmij mniejszą ilością przyjmujących
- Dodawaj w ataku akcje w III i VI strefie
- Unikaj wystawy piłek w tej samej strefie, do której dograno piłkę

**Wiadomości:** • podział ról w przyjęciu zagrywki łatwej i trudniejszej.

### Część końcowa

Dogranie łatwych piłek, zagrywanych z różnych miejsc pola zagrywki, na pozycję 0.

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