

## 21. Zachowanie ciągłości akcji wystawienie - atak - obrona

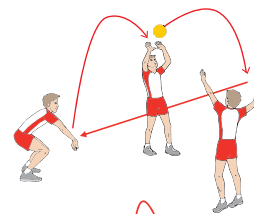
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę oraz odbicie sposobem górnym oburącz.

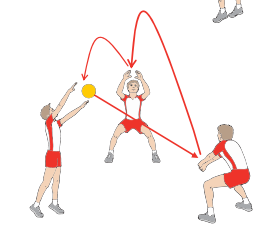
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

82. W trójkach - dwóch ćwiczących na przemian atakuje lub wystawia w zależności od toru jej lotu po obronie. Trzeci ćwiczący broni atakowane piłki kierując je na wprost do uderzającego. W kolejnych ćwiczeniach piłki w obronie kierowane są w stronę rozgrywającego poprzez ustawienie odpowiedniej płaszczyzny ramion. Rozgrywający odbija piłkę sposobem oburącz górnym do atakującego, który wystawia mu piłkę do ataku. Akcent w tym ćwiczeniu położony jest na obronę piłek poprzez ustawienie właściwej płaszczyzny ramion.



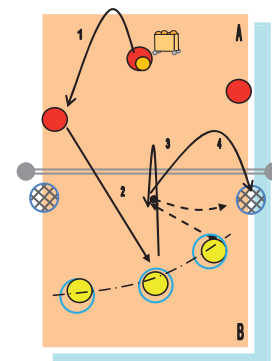
83. W trójkach - dwóch na przemian broni lub wystawia piłkę w zależności od kierunku ataku. Trzeci ćwiczący wykonuje atak w kierunku wystawiającego. W kolejnych ćwiczeniach atakujący uderza w stronę przyjmującego ustawiając się przodem w jego kierunku. Przyjmujący rozgrywa piłkę z partnerem i tym razem on wystawia ją atakującemu, przodem, a w kolejnych akcjach tyłem. Akcent w tym ćwiczeniu położony jest na pracę ramienia uderzającego. W kolejnych ćwiczeniach można wprowadzić atak z wysokości.



- Ustawienie przodem w kierunku uderzającego; Łączenie ramion pod piłką pod odpowiednim kątem.
- Ustawienie stóp w stronę uderzenia; rozpoczęcie ataku od ruchu bioder; dłoń nakrywa piłkę.

#### Ćwiczenia syntetyczne

84. W zespole A dwóch atakujących ustawionych w pozycjach wyjściowych do ataku ze skrzydła, trzeci podrzuca bezpośrednio do nich piłki (1) z głębi pola. Zadaniem atakujących jest atak (2) po przekątnej po rozbiegu 2 - 3 krokowym. Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (prawa noga z przodu). Zadaniem atakujących jest trafienie w ustalonego obrońcę. Trzech ćwiczących z zespołu B ustawionych na pozycjach wyjściowych do obrony (zaznaczone pozycje wyjściowe) ze stopami ustawionymi równolegle. Przed kontaktem atakującego z piłką przyjmują średnią postawę do obrony i odbijają piłki (3) wysoko w kierunku środka boiska, z dala od siatki. Bliższy niebroniony dobiega do piłki, zatrzymuje się i wystawia (4) w kierunku celu (radar, materac, chwytający). Co 6 akcji zmiana w zespole A. W zespole B zmiany następują po każdej akcji (obrońca, który wystawiał, zajmuje najbliższą pozycję do obrony).



#### Ćwiczenia globalne

85. Gra 3 na 3. Zawodnicy w zespołach trójkowych. Ćwiczenie rozpoczyna prowadzący, podrzucając piłkę bezpośrednio do ataku (w jednym zespole do prawego, w drugim do lewego skrzydła). Zawodnicy atakujący stają dalej w stosunku do swoich pozycji wyjściowych, ponieważ pierwsza piłka jest podrzucana dalej od siatki. Podrzucający po wyrzuceniu piłki pokazuje (palcami) atakującemu w którego zawodnika obrony mają uderzać. Zawodnicy w obronie ustawieni w półkolu obserwują przyjmując postawę do obrony tuż przed uderzeniem piłki. Najbliższy, niebroniony wystawia na prawe bądź lewe skrzydło. Gra z trzema obrońcami i wystawą sytuacyjną. Za atak punktowy lub obronę ataku z wysokości - bonus.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

W dwójkach naprzeciwko siebie - jeden z ćwiczących uderza piłkę kozłem o podłoże, drugi wystawia ją sposobem oburącz górnym, po wysokim łuku, do uderzającego.

### PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, radary (podest dla chwytającego), hula - hop, kreda (plastry), guma.

### słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę swobodnie, po wyższym łuku.
- Wykonaj naskok przodem w kierunku ataku.
- Wykorzystaj zamach ramion do wysokości.
- Obserwuj rękę atakującego (zatrzymaj się w momencie uderzenia).