

## 13. WYSTAWIENIE - ATAK

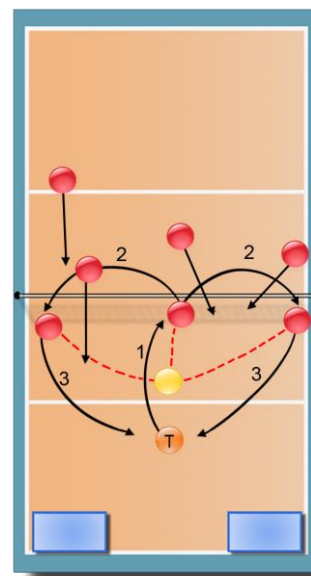
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na wystawę i atak piłki.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

48. W czwórkach jak na rys. Ćwiczący ze str. II i IV piłkę wystawioną przez zawodniczkę ze strefy III odbijają do trenera, będącego w środku boiska na 6 m. Trener dogrywa piłkę sposobem dolnym oburącz do str. III, skąd zawodnik wystawia ją do II lub str. IV. Zmiana zawodników następuje za piłką. Zawodnicy wystawiają na zmianę do tych dwóch stref ustawiając się prawym barkiem do siatki w pozycji otwartej w kierunku do nadlatującej piłki, pamiętając o przyjęciu wysokiej pozycji i wyprostnej pracy ramion. Odległość wystawienia od siatki nie powinna być mniejsza niż 1 m.
49. Po drugiej stronie siatki 4 zawodników ustawionych w str. II, następnie III, IV i I. Zawodnik będący po przeciwnej stronie do kierunku wystawy w ćwiczeniu 48, w momencie wystawy z własnego podrzutu wykonuje atak w materace ułożone w narożnikach boiska. Po wykonaniu ataku biegnie za piłką i wraca do grupy atakującej. Po 5 atakach zmiana str. ataku ( II-III-IV-I). Po wykonaniu ataków ze wszystkich stref – zmiana grup ćwiczących – wystawiający – atakujący. Zwracamy uwagę na pełny zakres pracy ramion oraz atak w najwyższym punkcie zasięgu atakującego.

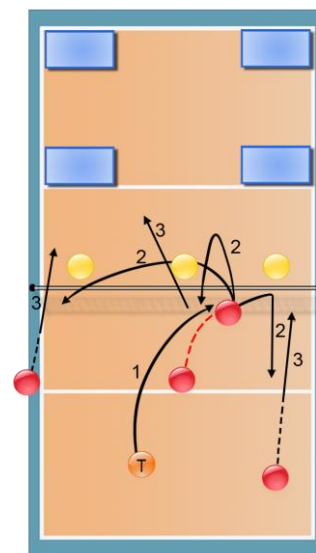


**Umiejętności:**

- przyjmowanie pozycji do wystawy w miejscu dogrania i wystawa do II i IV strefy;
- atak piłki wysoko wystawionej z głębi pola.

#### Ćwiczenia syntetyczne

50. Ustawienie jak na rysunku. Trener stoi między str. V i VI i dorzuca piłkę na poz. 0. Zawodnik wystawiający ocenia miejsce dorzutu piłki i wystawia do jednego z trzech zawodników: IV str. - zawodnik tej strefy informuje głosem, jakiej piłki oczekuje: wysoka – jeżeli dorzut nie jest bardzo precyzyjny, super – jeżeli wystawiający ma możliwość pełnej kontroli nad piłką; III str. – atak w pierwszym tempie z przodu albo z tyłu (dziewczęta – atak z jednej nogi za wystawiającą) oraz I str. – atak z wysokiej piłki. Zadaniem atakujących jest trafić w jeden z materacy leżących po drugiej stronie siatki w narożnikach boiska i str. II i IV. Zawodnicy przyjmują pozycję gotowości, będąc pewnym, że to oni będą atakować. Wystawiający decyduje, kto będzie atakował, biorąc pod uwagę miejsce i szybkość dorzutu oraz stopień przygotowania i sygnalizację atakujących – wystawa taktyczna. Blokujący po drugiej stronie siatki ustawiają kierunek bloku wcześniej – sugerując atakującemu kierunek wykonania ataku, zmuszając go do obserwacji blokującego przed wykonaniem ataku, a nie tylko obserwowania piłki wystawionej. Zmiany następują po każdym ataku z odpowiednim blokującym, następnie zmiany par w strefach ataku i bloku.



#### Ćwiczenia globalne

51. Gra 4 na 4. Ustawienie zespołu do przyjęcia w 3 (1 wystawiający), w obronie 2-2 (dwóch blokujących, dwóch obrońców). Grę rozpoczyna zagrywka tenisowa jednego z zespołów. Po przyjęciu – wystawa i atak ze str. II lub IV z blokiem pojedynczym i obroną grupową 1-3. Zakaz kiwania w pole ataku. Na stronę drużyny wygrywającej akcję trener dorzuca wysoko piłkę, którą zawodnicy muszą wystawić bezpośrednio do atakujących str. II albo IV, którzy wykonują atak z pierwszej piłki. Zespół wygrywający obydwie akcje zdobywa punkt. Kolejną zagrywkę wykonuje zespół wygrywający pierwszą akcją. Dążymy do tego, aby wykonywać dokładną wystawę nawet z głębi pola, starając się doprowadzić do możliwości wykonania ataku. Atak powinien być wykonywany nawet z niezbyt dokładnej piłki – nie przebijamy piłki wolnej

#### Słowa kluczowe

- Każde przebicie piłki na drugą stronę boiska – to atak
- Atakuj – utrudniając grę obrońcom
- Z głębi pola wystawiaj wysoko i od siatki, z pola ataku niżej i bliżej siatki
- „Wystawa to głowa, nogi i dopiero ręce”

**Wiadomości:**

- zasady planowania akcji w ataku w momencie otrzymywania różnych wystaw;

### Część końcowa

W dwójkach w odl. 3 m od siebie w siadzie rozkrocznym – odbicia sp. górnym oburącz z wyprostną pracą ramion. Można to ćwiczenie wykonywać odbijając ponad siatką.

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