

## 15. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

### Część wstępna

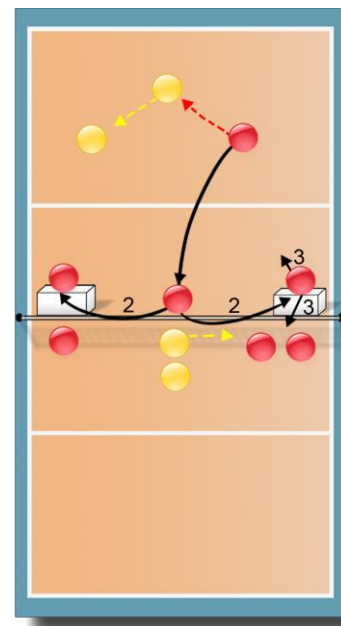
Rozgrzewka ukierunkowana na blok, wystawienie i atak.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

55. Jak na rys. w czwórkach. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik stojący w polu obrony, dogrywając piłkę do str. III. Następuje wystawa do zawodników str. II lub IV na podestach. Ci z otrzymanej wystawy, w formie odbicia albo plasingu – kierują piłkę w strefę, do której przemieścić się obrońca po dograniu poprzedniej piłki. Mogą też wykonać atak nad siatką, w kierunku bloku przeciwnika. Dogrywający po każdej obronie i dograniu przemieszcza się różnymi sposobami w inne wybrane przez siebie miejsce. R ustawiony w kierunku IV strefy wystawia piłkę wysoko, po czym markuje asekurację w strefie wystawionej piłki. Przy niedokładnym dograniu można dodać jedno odbicie nad sobą. Środkowy bloku przemieszcza się na skrzydło, gdzie z zawodnikiem str. II lub IV wykonują dwublok. Wyskakują do bloku zawsze, gdy występuje zagrożenie atakiem. Zmiany ćwiczących określa trener.

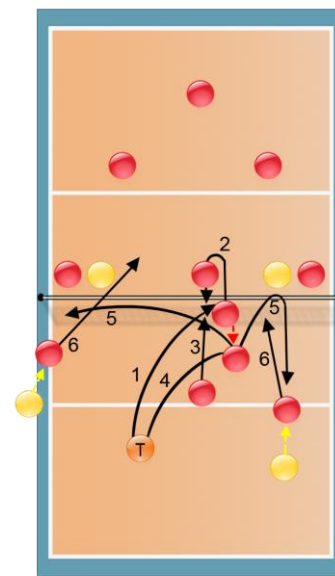
56. W dwójkach: z własnego podrzutu atak piłki w podłoże przy ścianie z odl. ok. 5 m. Pamiętamy o wygięciu tułowia, w momencie uderzenia piłki - oraz wykończeniu ruchu skłonem w przód. Partner po koźle dochodzi do piłki, przyjmuje pozycję gotowości, odbija ją nad sobą sposobem górnym oburącz i wystawia do partnera czekającego na wykonanie kolejnego ataku. Wystawiający akcentuje pracę wyprostną nóg i rąk przy wystawie.



**Umiejętności:** • wystawa w różnych sytuacjach • atak z różnych stref po wystawach różnej wysokości.

#### Ćwiczenia syntetyczne

57. Ustawienie jak na rysunku. Trener ze str. V lub VI dorzuca piłki do str. III: pierwszą dokładnie, którą R ze str. III wystawia w I tempie do A, drugą mniej dokładnie – w okolicie 3 m – R po przemieszczeniu wystawia piłkę „super” do str. IV albo „wysoką” do str. I. Przy pierwszej piłce A wyskokiem nieco wyprzedza wystawę, przy piłce drugiej A reaguje rozbiegiem na opadanie piłki w najwyższym punkcie. Każdy atak spotyka się z reakcją blokujących: pojedynczego bloku w str. III i bloku podwójnego w str. II i IV. Zawodnik Ś skacze do bloku razem z A. Zawodnicy skrajni ustawiają blok „na piłkę”, oceniając szerokość wystawy i miejsce wykonywanego ataku. Zawodnik Ś przemieszcza się w określony sposób – krokiem dostawnym lub/i skrzyżnym, kończąc dojskie oporowaniem nogi zewnętrznej i wyskokiem przodem do siatki w bezpośredniej bliskości skrzydłowego. Wszyscy blokujący powinni obserwować jak najdłużej A pod kątem sposobu i kierunku wykonania ataku. Z blokiem współpracują zawodnicy obrony, ustawiając się obok „cienia” bloku i bronią ataki, które nie zostaną zablokowane. Zmiany w trójkach ćwiczących atak, blok i obronę po 10 dorzutach/atakach oraz między formacjami.



#### Ćwiczenia globalne

58. Gra 6 na 6. Grę rozpoczyna grę trener stojący obok boiska dorzutem wysokiej piłki do środka pola obrony. Po wystawie z głębi pola zawodnicy wykonują atak ze str. II, IV albo I, IV w zależności od założeń trenera. Atak powinien napotykać blok grupowy przeciwnika i obronę w wariancie 2-4. Po obronie za wystawę odpowiedzialny jest zawodnik Ś grający w str. III lub zawodnik linii obrony grający w strefie I. Dorzut następuje do jednej i drugiej drużyny na przemian. Po 5 dorzutach następuje rotacja o 3 ustawienia, następnie o 2 itd. Wygrywa zespół zdobywający większą liczbę punktów.

#### Słowa kluczowe

- Sygnalizuj głosem – Ja! podczas wystawy z głębi pola
- Atakuj zdecydowanie, ale z mądrze - z „głową” korzystaj z różnych form ataku
- Blokuj wycinek boiska – są jeszcze obrońcy

**Wiadomości:** • Możliwe rozwiązania wystawy przy różnie dogranych piłkach, z przyjęcia i bronionych.

### Część końcowa

Ćwiczenia relaksujące na materacach – odpoczynek psychiczny równie ważny, jak fizyczny.

**Sprzęt** Podesty, piłki, wózki.