



## 6. WYSTAWIENIE – ATAK – BLOK

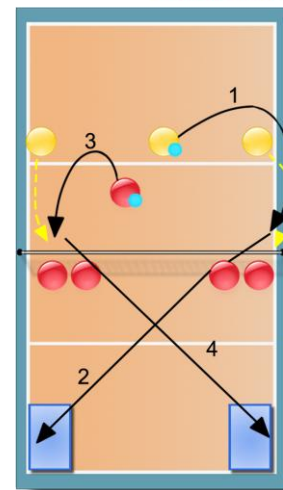
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym i dolnym oburącz.

### Część główna

Ćwiczenia analityczne

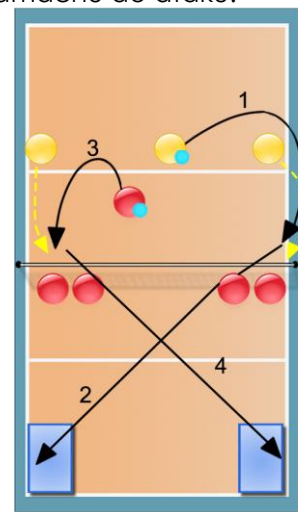
- Ustawienie w dwóch rzędach w strefach II i IV, ok. 2 od linii bocznych. Z drugiej strony siatki dwóch ćwiczących na podestach w strefach IV i II (30 cm od linii bocznej), każdy z piłką. Ćwiczący na podestach wykonują mocny plasing z własnego podrzutu po prostej, w strefy I i V. Pierwszy z rzędu w momencie podrzutu przez plasującego, dochodzi do miejsca „ataku” i wykonuje blok. Każdy ćwiczący wykonuje po 10 bloków na każdym skrzydle.
- Dwójki ustawione w odległości 5m od siebie, równoległe do siatki z jedna piłką. Kolejność przebiegu ćwiczenia: pierwszy wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem dolnym nad sobą (1), siada, odbija nad sobą sposobem górnym oburącz (2) i w siadzie plasuje w kierunku drugiego ćwiczącego (3), który wykonuje to samo zadanie.



**Umiejętności:** • przemieszczanie przy siatce krokiem skrzyżnym, doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym oburącz; • wyprost ręki w stawie łokciowym w fazie końcowej zamachu do ataku.

Ćwiczenia

- Drużyna A - ustawienie w czwórkach – dwóch ustawia podwójny blok w strefie II (blok ma za zadanie zasłonić strefy I i VI), trzeci wystawia z własnego podrzutu ze strefy VI (ok. 3,5-4m od siatki) do strefy IV (1), czwarty atakuje ze str. IV w materac ułożony w strefie V (2). Drużyna B - ustawienie w czwórkach – dwóch ustawia podwójny blok w strefie IV (zasłania strefy V i VI), trzeci wystawia z własnego podrzutu ze strefy III (2,5-3 m od siatki) do strefy II (3), czwarty wykonuje atak z II strefy w materac ułożony w strefie I (4).



### Słowa kluczowe

- Dostosuj tempo rozbiegu do tempa wystawy, według zasady - szybsza wystawa - wcześniej wykonujemy dynamiczny naskok, piłka wyższa - naskok wykonujemy później, ale również dynamicznie
- Przy wystawie piłki „przeciągniętej” za antenkę atakuj po skosie

Ćwiczenia globalne

- Gra 6 na 6, w każdym ustawieniu gra do 3 pkt. bez przejść, jedna drużyna cały czas zagrywa, druga przyjmuje – potem zmiana drużyny zagrywającej. Za każdy wygrany fragment do 3 punktów drużyna zdobywa jeden duży punkt. Przejścia z obu stron dokonujemy po rozegraniu dwóch fragmentów do 3 punktów, tak żeby drużyna cały czas zagrywała, a potem cały czas przyjmowała zagrywkę.

**Wiadomości:** • zasady organizacji ataku w zależności od miejsca dogrania po obronie.

### Część końcowa

Wystawa piłki z własnego podrzutu do radaru w strefie IV, każdy ćwiczący wykonuje 8 wystaw.

**Sprzęt** Piłki siatkowe, kosze na piłki, materace, podesty.