

13. WYSTAWIENIE - ATAK

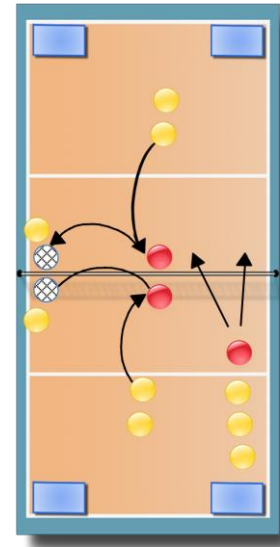
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na wystawę i atak piłki.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

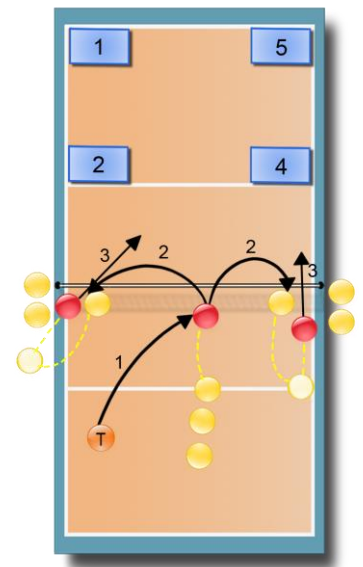
49. Ośmiu zawodników ćwiczących w dwóch grupach: ze strefy VI zawodnik dogrywa rzutem piłkę do wystawiającego w strefie III, który wystawia ją wysoko do radaru. Ustawienie wystawiającego prawym barkiem do siatki w postawie wysokiej w gotowości do wystawy. Ręce poprzez wyprost wyprzedzają moment obicia, palce szeroko rozstawione, aby jak największą powierzchnią mieć kontakt z piłką. Jedna czwórka zadanie to wykonuje z wystawą do str. IV, druga do tyłu do str. II. Kolejność zmian: dorzut – wystawienie – zabranie piłki po wystawie. O zmianie czwórek decyduje trener.
50. Z własnego podrzutu atak nad siatką w kierunku materacy ułożonych w narożnikach boiska w kierunku prosta i przekątna. Zwracamy uwagę na: miejsce rozpoczynania podrzutu, ustawienie ciała w stosunku do planowanego miejsca ataku, pozycję w wykroku prawą nogą i prawidłową sekwencję kroków L/P/L. Piłkę może podzrywać trener, jeżeli podrzut przez zawodników jest niedokładny. Wykonujemy atak ze str. IV, następnie II.



Umiejętności: • przyjęcie pozycji i wystawa piłki wysoko do stref II i IV; • atak w założonym kierunku.

Ćwiczenia syntetyczne

51. Ustawienie jak na rys. Trener dorzuca od dołu piłkę ze str. V do III, sygnalizując głosem, do której strefy zawodnik ma wystawić piłkę oraz w jakim kierunku ma zostać wykonany atak przez atakującego, podając numer strefy (np. II, V albo IV, I). Zawodnik R przygotowany na pozycji 0 do wystawy. Przemierza się do miejsca dorzutu, przyjmuje pozycję prawym barkiem do siatki, twarzą do IV str. i wykonuje wysoką wystawę w strefę wskazaną przez trenera. Atakujący stojący przodem przy siatce wykonuje odejście na pozycję gotowości do wykonania ataku (prawa noga z przodu, ręce opuszczone i tułów nieco pochylony). Atakujący w str. IV ustawia się ok. 1 m obok linii bocznej, natomiast zawodnik w str. II zajmuje pozycję gotowości wewnątrz boiska, tuż przy linii bocznej. Po usłyszeniu numeru przekazanego przez trenera i wykonaniu wystawy atakujący wykonuje rozbieg L/P/L i atakuje lub kiwa do strefy wskazanej przez trenera. Zwracamy uwagę na stabilną pozycję R, który powinien znajdować się pod piłką w pozycji lekkiego wykroku prawą nogą. Atakujący czeka na rozpoczęcie dojścia do ataku, aż piłka zacznie opadać w najwyższym punkcie.



Ćwiczenia globalne

52. Gra 4 na 4. Zawodnicy ustawieni w polu ataku – str. II, III, IV i VI. W narożnikach boiska (str. I i V) – materace. Grę rozpoczyna zawodnik ustawiony w str. VI rzutem piłki do str. III na stronę przeciwnika. Jeżeli rzut jest wykonany od dołu zawodnik R ze str. III wykonuje wystawę sposobem górnym, jeżeli oburącz zza głowy – sposobem dolnym. Po wykonaniu wystawy zawodnicy ze str. II lub IV wykonują atak w kierunku materacy. Każde trafienie w materac jest punktowane. Piłka obroniona przez zawodnika w str. VI może być rozgrywana przez zespół broniący. Gra w jednym ustawieniu do zdobycia określonej ilości punktów np. 5. Następują zmiany miejsc według rotacji. Zamiast materacy można powiększyć liczebność zespołu – wtedy punktujemy każdą wygraną akcją bez względu na miejsce wykonania ataku.

Słowa kluczowe

- Najpierw dojście – potem wystawa
- Zaplanuj wystawę przed akcją
- Najpierw dokładność – później szybkość
- Wystawiaj piłkę dalej od siatki – pamiętaj o bloku

Wiadomości: • znajomość stref boiska; miejsca zajmowania przez graczy pozycji gotowości do ataku

Część końcowa

Po odbiciu sposobem górnym oburącz nad sobą plasowany atak z miejsca w kierunku materacy rozstawionych po drugiej stronie boiska – trucht za piłką.

Sprzęt Piłki siatkowe, wózek na piłki, materace, radary.