

## 28. WYSTAWIENIE – ATAK

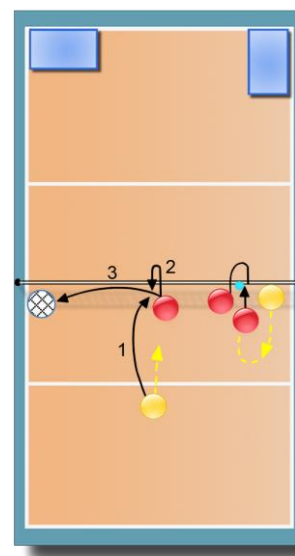
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oraz pracę ręki atakującej.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

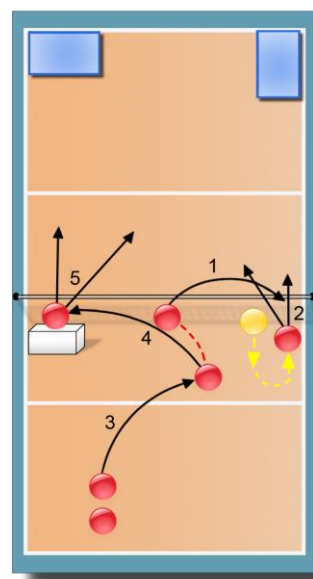
109. Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Zawodnik stojący z piłką na 4 - 5m w str. VI wykonuje dorzut w kierunku poz. 0 w III str. Dorzut następuje od dołu wysokim łukiem w odległości 1 – 1,5 od siatki. Po dojściu do opadającej piłki, ustawia się w postawie wysokiej przodem do IV strefy, prawa noga nieco z przodu. Następnie wystawia piłkę nad sobą górną oburącz na wys. ok. 1m nad siatkę. W momencie opadania piłki obniża lekko środek ciężkości uginając nogi i wykonuje wysoką wystawę w kierunku radaru. Utrudnieniem zadania jest wystawa sposobem dolnym. Zmiany następują za piłką. To samo zadanie wykonujemy do strefy IV z wystawy tyłem lub przodem. Zawodnicy wystawiający mogą wykonywać pierwszą lub drugą akcję w wyskoku.
110. Zawodnik wykonuje atak piłki trzymanej przez partnera lub umieszczonej w „trzymaku” w kierunku materaca. Zawodnik atakujący wykonuje dojsście, stopniowo zwiększając szybkość przemieszczania, akcentując ostatni krok – naskok z obszerną pracą ramion. Stara się trafić piłkę dłonią ręki atakującej z góry tak, aby nadać piłce rotację postępującą.



**Umiejętności:** • wystawienie ze strefy III sposobem górnym i dolnym oburącz do strefy II i IV; • technika pracy ręki atakującej i dostosowanie tempa dojścia w zależności od wysokości wystawy.

#### Ćwiczenia syntetyczne

111. Ustawienie jak na rysunku. W str. III wystawiający w postawie wysokiej z własnego podrzutu wystawia wysoko piłkę do tyłu w str. II. Zawodnik str. II stojący przy siatce po wycofaniu wykonuje rozbieg i atak kierunkowy w materac. Odejście od siatki następuje w momencie podrzutu piłki przez R. Gdy wystawiana piłka osiągnie najwyższy punkt, atakujący robi krok I. nogą, a następnie naskok P/L. Pierwszy zawodnik ze str. V dorzuca piłkę w okolice 3 m od siatki, na różnej szerokości boiska, skąd zawodnik str. III wystawia piłkę sposobem dolnym oburącz do partnera na podeście w IV strefie. Zawodnik z podeśtu wykonuje atak w kierunku materaca, uderzając piłkę wyprostowaną ręką, pamiętając o zamachu (przez uniesienie obu rąk) i wykończeniu ruchu niedużym skłonem. Zmiany następują według rotacji: dorzut – wystawa – atak II strefa. Po 8 atakach z podeśtu – zmiana zawodnika na podeście. Przy niedokładnej wystawie sposobem dolnym można uprościć zadanie – „wystawa” po chwycie piłki dorzucanej ze str. V – rzutem oburącz od dołu. Po opanowaniu wystawy sposobem dolnym do IV str. wprowadzamy ten sposób wystawy również do II str. – przodem do kierunku wystawy.



#### Ćwiczenia globalne

112. Gra 6 na 6 w ustawieniu - trzech zawodników z przodu, trzech z tyłu. Grę rozpoczynają zawsze zawodnicy grający w str. III – podrzucając piłkę w okolice 3 – 4 metra w osi boiska. Po dojściu do piłki wykonują wystawę dogodnym sposobem w zależności od trudności dorzutu lub narzuconym przez trenera - górnym oburącz do II lub IV strefy albo sposobem dolnym w te same strefy z ustawienia przodem w kierunku wystawy. Gra toczy się do zdobycia 5 punktów w danym ustawieniu. Można utrudnić rozpoczęcie gry poprzez dorzut przeciwnika z III strefy albo partnera z drużyny – zawodnik wystawiający ustawiony twarzą do siatki reaguje na sygnał głosowy.

### Słowa kluczowe

- Dobieraj sposób wystawy tak, aby była dokładna
- Ustawiaj się w kierunku IV strefy lub w kierunku wystawy
- Atakujący musi dostosować się do wystawianej piłki

**Wiadomości:** • rola wystawy w kreowaniu gry zespołowej.

### Część końcowa

Chodząc po boisku, z własnego podrzutu - wysoka wystawa do II albo IV strefy, kontrolując ustawienie ciała – zawsze przodem do IV strefy.

**Sprzęt** Piłki, radary, wózki, kosze.