

## 17. WYSTAWIENIE – ATAK

### Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze lekkoatletycznym (rzuty).

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

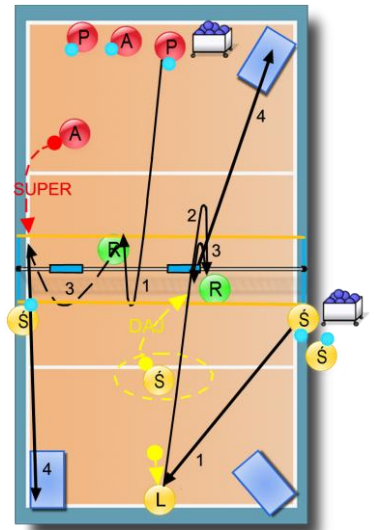
65. W szóstkach - stały R na poz. 0 wystawia piłki przyspieszone lub wysokie do str. II lub I. P i A z piłkami w str. VI - dogranie w kierunku poz. 0 z różnych stref (V, VI i I). R wystawia piłkę przyspieszoną do str. II. Atakujący ocenia jakość dogrania i informuje R jaką wystawę chcą otrzymać. Atak kierunkowy obok bloku (zawieszona atrapa bloku - 5 oczek siatki od antenki). Zmiany po każdej akcji - z dogrania na atak, z ataku na dogranie.

**Uwaga:** nauczyciel zwraca uwagę na tempo ćwiczenia.

66. W szóstkach - stały R na poz. 0, czterech Ś i L w str. VI lub V. Na słupkach guma rozwieszona w odległości 0,5 m i na wys. bioder R (wystawiający i atakujący działają przed gumą). Ś rozpoczynają atakiem plasowanym w L ze str. II lub IV. L - dogranie na poz. 0 do R, który wystawia piłkę do ataku w I tempie (akcja przy R - 1 lub za R - A). W str. III zawieszona atrapa; zadaniem L jest precyzyjne dogranie piłki. Ś obserwuje dogrywaną piłkę i gdy piłka jest w najwyższym punkcie rozpoczyna rozbieg do ataku w I tempie, wołając „daj”, uderza piłkę w kierunku materaca. Zmiany po każdej akcji.

**Umiejętności:**

- ocena dogranej piłki i podejmowanie decyzji o rodzaju wystawy, z jakiej chce atakować
- dostosowanie ataku przez Ś w zależności od kierunku, z którego dogrywana jest piłka na poz. 0.

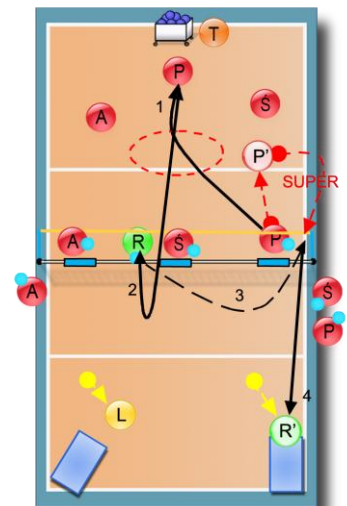


#### Ćwiczenia syntetyczne

67. Trzy trójki (P, Ś, A w każdej): pierwsza przy siatce - na swoich pozycjach, każdy z piłką; kolejna na p. w. w obronie: P w str. VI, Ś w str. V, A w str. I. Jeden R na poz. 0 po stronie atakujących i jeden w str. I po drugiej stronie. Pierwszy z atakujących rzuca piłkę na dowolnego z trzech partnerów ustawionych w polu. Rzuconą piłkę jeden z trójki (A, P, Ś) dogrywa na poz. 0 do R, ten wystawia do ćwiczącego, który rzucał piłkę. Zadaniem atakujących jest zajęcie miejsca do rozbiegu, następnie po wystawie - rozbieg, wyskok i zbiecie kierunkowe w rozłożone materace. Po trzech akcjach w ataku przejście na dogranie piłki, a z dogrania na zbieranie piłek bronionych przez L i R.

#### Warianty:

- po przemieszczeniu od siatki nauczyciel dogrywa piłki do R;
- po akcji na siatce to partnerzy dorzucają piłki do dogrywających.



#### Ćwiczenia globalne

68. Gra szkolna 6 na 6 - boisko o wymiarach 9m x 9m; zespoły w zestawieniu 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wysokości; ustawienie do przyjęcia we trzech (na łuku); przyjęcie piłki wysoko; R z przyjęcia wystawia piłkę przyspieszoną do str. IV lub II, bądź wysoko do str. I; jeżeli R jest w I. ataku - w kontrataku obowiązkowo wystawia do zawodnika, który nie otrzymał piłki. Dodatkowo nauczyciel dorzuca wolną piłkę i R wystawia obowiązkowo w I tempo do str. III (wariant 1 lub A); blok pojedynczy lub podwójny. W przypadku rozegrania niezgodnie z zaleceniami nauczyciela - zespół przebija wolną piłkę. Każda akcja jest punktowana, lecz o prawie do wykonywania zagrywki decyduje pierwsza akcja. Zmiany ustawień wg klucza: (R1/4, R6/3, R5/2). Gra w jednym ustawieniu do 10 pkt.

#### Słowa kluczowe

- R komunikuje się z atakującymi przed każdą akcją i ustala sposób rozegrania
- W ataku po naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° do siatki, w kierunku strefy V

**Wiadomości:**

- zasada przebijania wolnej piłki na granice stref I/II.

### Część końcowa

Zwisy przy drabinkach.

**Sprzęt** Nadsiatki z gumą zaczepione na słupku na wysokości bioder wystawiających, atrapy bloku, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.