

WF DZ KL VII

TEMAT: Atak, zabicie opuszczenie piłki na stronę przeciwnika.

WYSTAWA

Zacznijmy od tego, jaką rolę pełni zawodnik wystawiający - rozgrywający. Niewątpliwie jest on głównym „reżyserem” gry całego zespołu. Najczęściej jest on najlepszy technicznie spośród graczy zespołu. Musi on mieć wyobraźnię w kreowaniu akcji oraz nie można popaść w monotoność, gdyż wtedy przeciwnik łatwo rozszyfruje nasze zamiary.

Nawet drużyna z najlepszymi środkowymi, atakującymi, przyjmującymi a bez dobrego rozgrywającego znaczącego sukcesu nie osiągnie.

Wystawy można podzielić na:

- długie
- średnie
- krótkie

Kryterium tego podziału jest odległość na jaką kierowane są wystawy.

Wystawy ze względu na wysokość dzielimy na:

- wysoką
- średniowysoką (najczęściej jest używana w grze i zarazem najbardziej skuteczna)
- niska

Teraz pokrótce opiszę odbicie górne.

Stopy ustawione są na szerokość barków, nogi lekko ugięte w kolanach, ręce luźno uniesione do góry, łokcie skierowane do góry i na boki. Ręce tworzą tzw. Koszyczek. Odbijamy wykonując pracę nogami, tułowiem i rękoma. Piłkę odbijamy gdy mamy ją na wysokości czoła.

Inaczej troszkę to wygląda podczas wystawy do tyłu. Wtedy odbijamy piłkę, gdy jest ona nad głową. Niejako musimy wejść „pod piłkę”. Trzeba pamiętać, że odbicie zaczynamy od pracy nóg, a kończymy wyprostem rąk. Należy pamiętać że nie wystawiamy samymi nadgarstkami, przykład: gdy stoimy do siatki a chcemy zagrać na skrzydło. Wtedy wystawiający powinien bokiem się stawić do siatki.

Piłka po wystawieniu nie powinna mieć żadnej rotacji.

<https://youtu.be/4aTiFkU7oq8>

Drugim elem dzisiejszej lekcji jest **dojście do zbicia**. Jak Wam wiadomo jest to jeden z najdynamiczniejszych elem. technicznych gry. Atak jest skuteczny gdy piłka przekroczy całkowicie pionową płaszczyznę siatki lub zostanie dotknięta przez przeciwnika. Można atakować każdą piłkę pod warunkiem że znajduje się nad polem atakującego.

Rodzaje ataku:

- zbicie sposobem tenisowym
- zbicie hakiem (rzadziej stosowane)

Fazy techniki atakującego

- rozbieg – 2 do 4 kroków
 - wyskok – odbicie z obu nóg jednocześnie, przy maksymalnym wzlocie w górę następuje odprowadzenie ręki uderzającej za głowę przy jednoczesnym opuszczeniu ręki przeciwnej w dół. Reka uderzająca powinna być lekko zgięta w stawie łokciowym, dłoń rozluźniona palce rozwarte.
 - uderzenie piłki- przy maksymalnym zasięgu , ręka wyprostowana w łokciu. Staramy się nakryć piłkę dłonią tak ,żeby nadać jej odpowiednią dynamikę opadania i kierunek lotu.
 - powinno- nastąpić na obie nogi w pobliży miejsca ataku. Aby zamortyzować lądowanie wykonujemy ten elem. na nogach lekko ugiętych w stawach kolanowych.
- CIĄGLE UTRZYMUJEMY KONTAKT WZROKOWY Z PIŁKĄ.**

<https://youtu.be/5PUHsJbRM-8>