

Temat: Doskonalenie zbijania piłki po wystawie

1. Celem każdego ataku jest skierowanie piłki, które uniemożliwi odbiór przez przeciwnika.
2. Jakie są formy ataku?:
 - mocne zbijanie piłki
 - plaszowanie(uderzenie piłki z mniejszą siłą, szukając wolnego pola)
 - kiwnięcie(delikatne uderzenie piłki obok bloku przeciwnika)
 - uderzenie po bloku w aut
3. Atak wykonują zawodnicy, którzy w danym momencie gry znajdują się pod siatką (linia ataku). Zawodnikom z linii obrony nie wolno atakować z pola ataku.
4. Fazy techniki ataku:
 - rozbieg
 - wyskok
 - uderzenie w piłkę
 - lądownie



Zobacz jak atakują najlepsi siatkarze:

https://www.youtube.com/watch?v=6sE0zeJS17A&feature=emb_title

5. Teraz przebierz się w strój i wykonaj ćwiczenia z Karolem Kłosem:

<https://www.youtube.com/watch?v=XsrbSzOIJ-4&t=6s>