

## **Temat: Atak w siatkówce – zbiecie, plas, kiwka.**

Dzień dobry!

Na początek kilka informacji☺

### **Czym jest atak w siatkówce?**

Atak w siatkówce jest najważniejszą formą zdobywania punktów. Atak składa się z wykonania rozbiegu, wyskoku a następnie uderzenia piłki całą dłonią.

### **Na czym polega atak w siatkówce?**

Zgodnie z przepisami gry w piłkę siatkową „każde zagranie, w wyniku, którego piłka kierowana jest na stronę przeciwnika – z wyjątkiem zagrywki i bloku – jest atakiem”. Celem ataku jest oczywiście zdobycie punktu dla swojej drużyny, ale również utrudnienie obrony przeciwnikom.

### **Atak w siatkówce – rodzaje**

**Zbiecie piłki** – polega na silnym uderzeniu piłki nad siatką, tak, aby wpadła w pole przeciwnika. Jest to skuteczne i efektowne zagranie.

**Plas** – polega na uderzeniu piłki w najściślej pilnowane przez rywali miejsce. Piłkę kieruje się z niedużą siłą, co często zaskakuje zawodników w obronie.

**Kiwka (kiwnięcie)** – to forma ataku zbliżona do plasu. Natomiast różni się od niego tym, że piłki nie uderza się mocno, tylko delikatnie przebija ponad siatkę. Zawodnicy często przed wykonaniem kiwnięcia, markują mocny atak, co dezorientuje przeciwników co do formy ataku i miejsca upadku piłki.

**Obicie o blok** – gdy zawodnik atakujący wie, że zostanie zablokowany, stara się uderzyć piłkę o blok przeciwnika, by wyleciała na aut.

### **Jakie błędy można popełnić w ataku?**

-postanie piłki w aut

-uderzenie piłki w blok przeciwnika lub w antenkę

- jeśli zawodnik znajduje się w drugiej linii (dalej od siatki), podczas wykonywania ataku nie może przekroczyć linii trzeciego metra – nawet delikatne nadeknięcie na linię jest błędem

-zawodnikom zdarzają się także błędy dotknięcia siatki

- nie wykonujemy ataku bezpośrednio po zagrywce przeciwnika

### **W linku filmy, które zobrazują Wam teoretycznie technikę wykonania ataku :**

<https://www.youtube.com/watch?v=9Vm5a9sgcFc>

<https://www.youtube.com/watch?v=w6levlgUfxY>

Uczymy się oczywiście od najlepszych😊 POLECAM film z trikami😊😊😊😊😊

triki : <https://www.youtube.com/watch?v=3UcpvwuQy3M>

top 20 atak (oczywiście w stawce Polacy) :

<https://www.youtube.com/watch?v=ne4zFlel86E>

Zadanie dla Was:

- 1) kontynuacja ćwiczeń na siłę i moc mięśni nóg (film z tematu o bloku w siatkówce)
- 2) wykonać ćwiczenia na wzmocnienie mięśni ramion😊z panią Adą Palką  
[https://www.youtube.com/watch?v=R\\_YTEZkv7tc](https://www.youtube.com/watch?v=R_YTEZkv7tc)  
(zamiast hantli możesz np. wykorzystać małe butelki wody)

Pozdrawiam😊