

4.

# ATAK



młodzieżowa  
akademia siatkówki



#### ROZBIEG I NASKOK:

SWOBODNY, PRZYSPIESZAJĄCY DO NASKOKU, NAJCZĘŚCIEJ TRZYKROKOWY; NASKOK W RYTMIE PRAWA – LEWA NOGA Z JAK NAJSZYBSZYM WYSKOKIEM W GÓRĘ.

#### UWAGA:

POSTAWIENIE PRAWIEJ STOPY PRZY NASKOKU PRZEZ PIĘTĘ Z SZYBKIM ODBICIEM ZE ŚRÓDSTOPIA OBU NÓG.

#### WYSKOK:

WYKORZYSTANIE PRACY RAMION DO WYKONANIA WYSOKIEGO WYSKOKU, RUCH BIODER I TUŁOWIA DO POZYCJI ŁUKU NAPIĘTEGO, PRZENIESIENIE ŁOKCIA RĘKI ATAKUJĄCEJ DO TYŁU, NASTĘPNIE RÓWNOCZESNY RUCH BIODER DO PRZODU, A PRZEDRAMIENIA DO TYŁU.

#### UDERZENIE:

W NAJWYŻSZYM PUNKCIE WYPROSTOWANYM RAMIENIEM, NATURALNIE OTWARTĄ DŁONIĄ Z AKTYWNYM RUCHEM NADGARSTKA – DŁOŃ NAKRYWA PIŁKĘ.

#### UWAGA:

PRACA NADGARSTKA NADAJE PIŁCE ROTACJĘ, UMOŻLIWIJĄC KONTROLĘ LOTU PIŁKI.

#### ŁĄDOWANIE:

Z AMORTYZACJĄ NA ŚRÓDSTOPIU OBU NÓG.

#### UWAGA:

Z PRZENIESIENIEM CIĘŻARU CIAŁA DO TYŁU PO ŁĄDOWANIU.



#### ROZBIEG:

PRZEDOSTATNI KROK JEST NAJDŁUŻSZY I NAJSZYBSZY; RAMIONA ODCHYLONE DO TYŁU.

#### UWAGA:

WZROK SKIEROWANY NA PIŁKĘ.

#### TUŁÓW:

TUŁÓW ODCHYLONY W SKOS W TYŁ, CIAŁO TWORZY ŁUK NAPIĘTY.

#### ŁOKIEĆ:

RĘKA ZBIJAJĄCA UGIĘTA W STAWIE ŁOKCIOWYM.

#### UDERZENIE:

UDERZENIE NASTĘPUJE W NAJWYŻSZYM PUNKCIE, PO UDERZENIU PIŁKI ATAKUJĄCY PROWADZI RAMIĘ ZA PIŁKĄ I W DÓŁ.