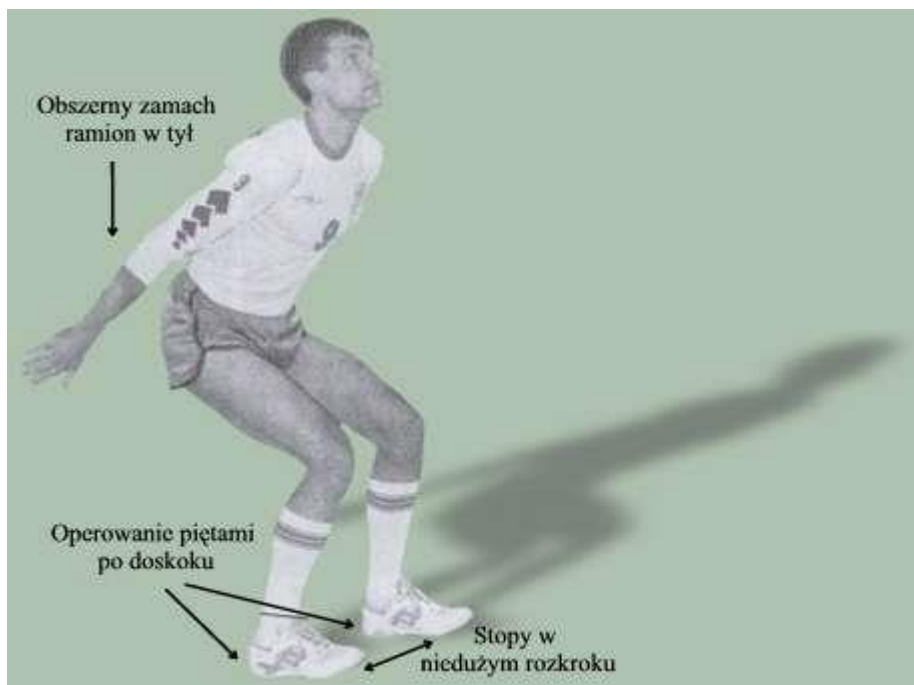


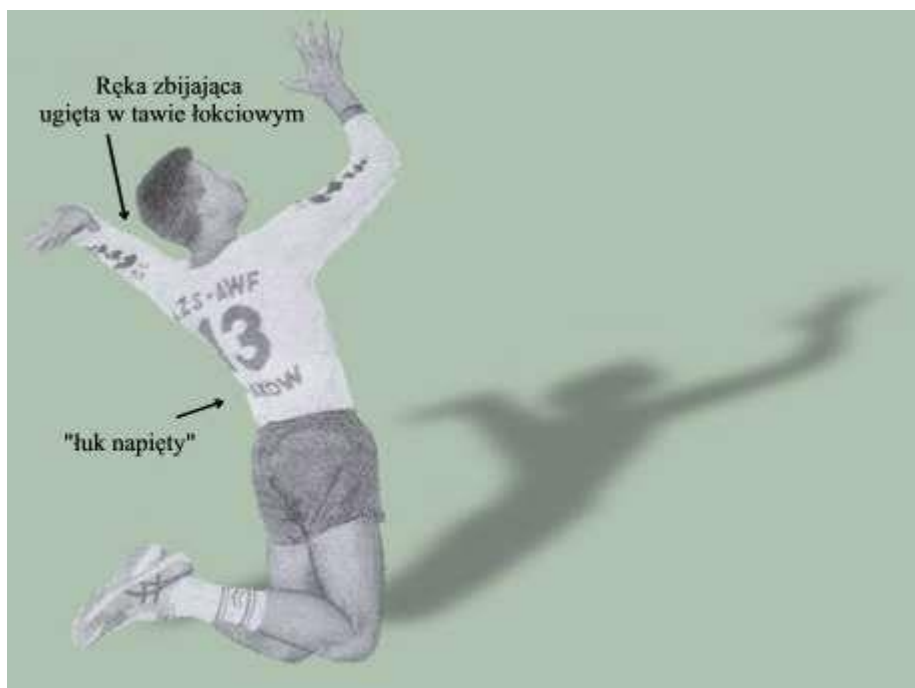
## Atak

Atak jest to skierowanie piłki na stronę przeciwnika. Celem ataku jest takie oddziaływanie na piłkę, aby uniemożliwić drużynie przeciwnej jej obronę, względnie w najwyższym stopniu utrudnienie jej przyjęcia. Realizacja skuteczności w atakowaniu może być wykonana jednym z poniższych sposobów:

- z biciem
- plasingiem
- "kiwnięciem".

ZBICIE jest bardzo skuteczną i efektowną formą ataku. Najczęściej jest ono wykonywane sposobem tenisowym, tj. w ustawieniu frontalnym do siatki. Przy zbiciu tenisowym powinniśmy dążyć do sytuacji, w której uderzona piłka będzie się znajdowała między atakującym a siatką. Wykonanie takiego elementu wymaga od zawodnika wyskoku w górę z miejsca lub z rozbiegu.





PLASING stosowany jest w sytuacjach, kiedy piłkę chcemy skierować z niedużą siłą w zamierzone miejsce i ominąć blok lub kiedy nie ma możliwości zbitia dynamicznego. "KIWNIECIE" umożliwia dokładne skierowanie piłki bardzo stromym torem lotu w określone nie bronione miejsce na polu gry przeciwnika. Markowanie uderzenia dynamicznego przed wykonaniem kiwnięcia do końca uniemożliwia przeciwnikowi zorientowanie się co do formy i miejsca skierowania piłki. Technika kiwnięcia sprowadza się do opanowania odbicia piłki jednorącz w wyskoku z odpowiednim jej ukierunkowaniem.

### **Obrona - blok**

Blokowanie jest to akcja obronna, która ma na celu uniemożliwienie skierowania atakowanej piłki na stronę drużyny broniącej. Technika blokowania - podobnie jak inne elementy gry - jest podporządkowana określonym zadaniom i musi się zmieniać zależnie od sposobu walki narzuconego przez przeciwnika. W blokowaniu wyróżniamy cztery fazy ruchu:

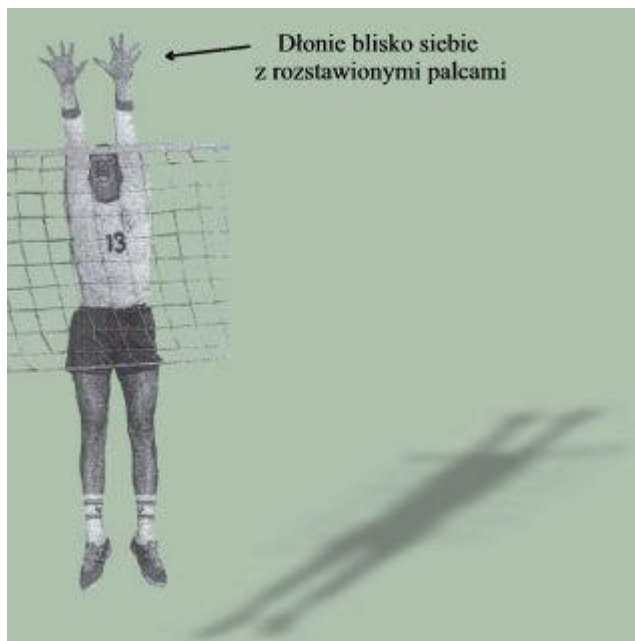
1. dojście w miejsce wyskoku do bloku
2. fazę wyskoku

3. fazę bloku właściwego

4. fazę lądowania.

Blokowanie może być pojedyncze lub grupowe. Zawodnik może blokować w swojej strefie działania, względnie przenieść się do innej strefy, najczęściej w celu wykonania bloku grupowego. Blokowanie, poza uniemożliwieniem przelotu piłki na stronę drużyny broniącej, ma również na celu zasłonięcie określonego pola gry, względnie kierunku, co wiąże się ściśle z założeniami taktyki gry w obronie. Taktyka gry określa, jaki powinien być blok przeciwko stosowanemu przez przeciwnika systemowi ataku, jak również zaleca odpowiednie ułożenie dłoni w celu zasłonięcia niebronionego pola





Dłonie blisko siebie  
z rozstawionymi palcami