

Agresivita je základ dobrého útoku podle J. Velasca. Neznamena to jen zavřít oči a mlátit do míče hlava nehlava „jako Bulhar“, ale v určitých situacích používat i hlavu.

Odhadnout „čas-míč“ je nejdůležitější podmínkou pro správné provedení útoku. tento odhad času k útoku podmiňuje způsob techniky útoku. Vždy se musím snažit udeřit míč co možná nejvýše. Pak si vybírám, jestli budu útočit maximální silou nebo změním načasování útoku.

Každý hráč musí mít alespoň jeden účinný způsob útoku, pro většinu smečů to je diagonála. Pokud se rozhodnu pro útok po lajně nebo diagonálou, útočím jen tehdy, když vidím volný prostor mimo blok. Pro své smeče (útok) dávám přednost nahrávce, z které se mi nejlépe smečujuje.

Zásady k útoku

1. Začátek přípravy k útoku (rozběh)
2. S posledním krokem (zrychlením nebo zpomalením) opravíme eventuelní chyby
3. Paže může předčasně udeřit míč
4. Paže může zpomalit úder
5. Základní úder musí být co nejvýše
6. Základní úder musí být s maximální silou
7. Obměna může být: smečování proti bloku nebo do hřiště, ulejkva na blok nebo do hřiště
8. Pro technické údery je vhodná „citlivá“ ruka
9. Existují tři způsoby techniky úderu: naproti míči, float (plachta), ulivka

Útok na ztrátu – chronologie

1. Zapomenu na předchozí akci
2. Identifikuji, kdo je na síti a kdo bude blokovat
3. Divám se na signály mého nahrávče
4. Soustředím se na příjem
5. Hodnotím příjem mého družstva nebo moji pozici v hřišti po příjmu
6. Podle příjmu – potvrdím signál nahrávče nebo změním na míč, který chci já
7. Rozhodnu se k rozběhu (záleží na míči, který musím smečovat a podle místa, kam byl příjem)
8. Hodnotím křivku nahrávky
9. Opravím čas a směr rozběhu posledním krokem
10. Vyskočím s maximální výbušností
11. Připravím paži k útoku a snažím se vidět blok
12. Rozhodnu způsob udeření míče
13. Udeření míče (viz způsoby udeření míče)
14. Připravím se na samovykrytí míče
15. Připravím se na příští akci

