

27. Przyjęcie zagrywki kierunkowej - skrót - długa

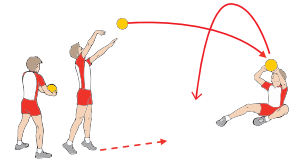
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz dolnym oraz pracą ramienia uderzającego piłkę.

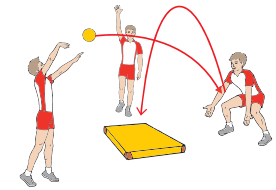
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

106. Dwóch zagrywających naprzeciwko chwytającego w siadzie w odległości 6 - 8 m. Zagrywający rywalizują między sobą, kto celnie trafi do siedzącego i złapie odbitą przez niego do przodu piłkę. Zagrana piłka odbijana jest drugą piłką trzymaną w dłoniach przez chwytającego. Zagrywający wbiega po zagrywce, chwytając piłkę w postawie do obrony i zmienia się z chwytającym, wykonując siad w wyznaczonym miejscu. Na początku można zaliczać punkty za chwyt piłki po koźle. Stopniowo należy zwiększać odległość do chwytającego i wymagania dotyczące chwytu piłki.



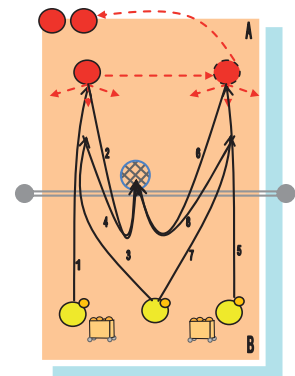
107. Ustawienie w rogach trójkąta. Zagrywka tenisowa w kierunku przyjmującego. Przyjmujący staje przodem do zagrywającego w średniej postawie siatkarskiej, ręce lekko ugięte, skręcone na zewnątrz. Piłka kierowana jest w stronę materaca poprzez odpowiednie ustawienie płaszczyzny ramion. Chwytający ustawiony poza materacem łapie piłkę po koźle i odrzuca do zagrywającego. W dalszej kolejności zagrywający biegną za przyjętą piłkę, zmieniając się po każdej akcji.



- Podrzut jednorącz lub oburącz rotacja górna; zagrywka na maksymalnym zasięgu; nakrycie dłonią.
- Odbicie wewnętrzną częścią przedramion; barki uniesione do góry; łokcie blisko siebie; dłonie w dół.

Ćwiczenia syntetyczne

108. Drużyna A ustawiona jak na rysunku. Pierwszy z ćwiczących ustawiony w strefie I dwóch kolegów czeka za linią końcową. Drużyna B po przeciwnej stronie, 5 - 6 m od siatki, każdy z piłką. Z własnego podrzutu po dojściu, długa zagrywka tenisowa rotacyjna po prostej w kierunku zawodnika ustawionego w V strefie, kolejna zagrywka kierowana jest bliżej siatki. Ostatni ćwiczący ustawiony w strefie I zagrywa po prostej, ćwiczący w VI strefie zagrywa skrót w kierunku V strefy. Pierwszy przyjmujący ustawiony stopami w kierunku nadlatującej piłki, obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca przyjęcia. Odbicie sposobem oburącz dolnym w kierunku celu (radar, hula - hop), następuje z akcentem na amortyzację piłki do tułowia. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii z odległości 0,5 - 1 m od siatki. Przyjęcie dwóch piłek kolejno w strefach I, V. Po przyjęciu serii czterech zagrywek przyjmujący wbiega do kolejki, a ćwiczenie rozpoczyna kolejna osoba z zespołu A.



Ćwiczenia globalne

109. Gra 3 na 3 na siatce, bez wyskoku. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką tenisową rotacyjną. Po zagrywce wbiega na swoją połowę boiska i gra kolejne akcje na jedno odbicie. Po przeciwnej stronie siatki dwóch kolegów: jeden przyjmuje, drugi przebija drugą piłkę. Kolejne akcje grane są na jedno odbicie. Zadaniem zagrywającego jest prawidłowo technicznie wykonywanie zagrywki, zadaniem przeciwników przyjęcie zagrywki z utrzymaniem jej na swojej połowie i przebicie piłki. Każda akcja jest punktowana, jednak w przypadku przyjęcia na drugą stronę lub asa serwisowego punkty naliczane są podwójnie. Po upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczyna grę. W dwójce zmiany po każdym przebicie piłki. Co 5 zagrywek zmiana w trójce. Każdy indywidualnie sumuje małe punkty.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka rotacyjna z miejsca w wyznaczone pole, np. rozłożone materace czy odwróconą ławkę.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, radar lub hula - hop, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.

słowa kluczowe

- Kieruj zagrywkę w wolne pole.
- Przemieszczaj się do piłki krokiem dostawnym.
- Używaj bioder i nóg do odbicia - nie rąk.
- Zaciśnij łokcie i odchylaj nadgarstki w tył.
- Przemieszczaj się do piłki najkrótszą drogą.