

## 32. Ustawianie płaszczyzny do przyjęcia - podstawowe zasady współpracy przyjmujących

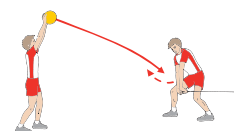
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

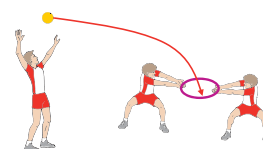
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

## Ćwiczenia analityczne

126. Podrzut i uderzenie piłki w kierunku przyjmującego, z jego prawej lub lewej strony. Sposób wykonania jak podczas zagrywki rotacyjnej, uderzenie na maksymalnym zasięgu, dłoń nakrywa piłkę. Ćwiczący ustawiony przodem do rzucającego trzyma za plecami naciągniętą linkę rehabilitacyjną zaczepioną o drabinki lub trzymaną przez partnera. Po rzucie piłki przyjmujący puszcza linkę ręką dalszą kierunku przyjęcia, natomiast ręką bliższą podąża w kierunku piłki. Przed odbiciem ręce łączą się z boku tułowia pod odpowiednim kątem. Krótki ruch odbicia poprzez „wejście” tułowiem w piłkę.



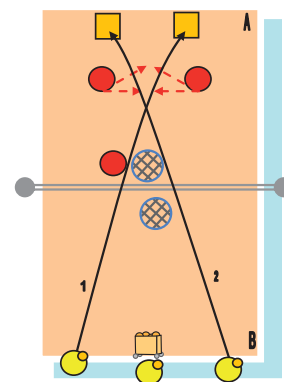
127. Dwóch przyjmujących trzymając koło hula - hop wewnętrznymi ramionami przemieszcza się, ustawiając koło na kierunku zagrywanej piłki. Gdy piłka dolatuje do hula - hop, chwytający dokładają drugą rękę do uchwytu utrzymując koło pod odpowiednim kątem. Zagrywający wykonują pełną technikę ruchu, akcentując wyraźnie fazę zamachu (łokiec z tyłu) i uderzenia. Piłka może być zagrywana na dwie strony. Chwytający obracają się, zachowując odpowiednią odległość do zagrywających.



- Reakcja na ustawienie rzucającego; prowadzenie ramienia jednym ruchem pod piłkę; „wejście” ciałem.
- Wysoki podrzut piłki; odwiedzenie łokcia; uderzenie w najwyższym punkcie; „nakrycie piłki dłonią”.

## Ćwiczenia syntetyczne

128. Drużyna B w ustawiona za linią końcową wzdłuż całej szerokości boiska. Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (z prawą nogą z przodu), piłka trzymana jednorącz w prawej dłoni (lub trzymana swobodnie oburącz). Krok lewą nogą i jednoczesny wysoki wyrzut piłki z rotacją postępującą, przemieszczenie zakończone naskokiem (prawa/lewa) i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Zadaniem wykonujących zagrywkę jest trafienie w jeden z ułożonych materaców (np. 1 x 1 m). Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Dwóch ćwiczących przyjmuje zagrywkę na swoich połowach boiska, trzeci chwytą piłki przyjmowane w kierunku celu (radar, materac). Zagrywka kolejno według numeracji (1, 2). Co 6 zagrywek zmiana w zespole B i A o jedną pozycję. Przemieszczenie krokiem dostawnym. Gdy tor lotu piłki przebiega pomiędzy przyjmującymi, „zachodzenie” za przyjmującego lub asekuracja.



## Ćwiczenia globalne

129. Gra w zespołach trójkowych na siatce 210 cm. Rozpoczyna jeden z ćwiczących zagrywką tenisową rotacyjną. Wbieganie po zagrywce na swoją połowę boiska. Gra na jedno odbicie. Po przeciwnej stronie siatki dwóch przyjmujących. Pierwsza akcja grana jest na trzy odbicia, a kolejne tylko na jedno. W dwójce zmiany po każdym przebicciu piłki. Zadaniem zagrywającego jest prawidłowo technicznie wykonanie zagrywki, zadaniem przyjmujących przyjęcie zagrywki bez przelatywania na stronę rywala. 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. Co 5 zagrywek zmiana w trójce. Każdy indywidualnie sumuje małe punkty.

## słowa kluczowe

- Kieruj zagrywkę w wolne pole.
- Uderzaj na pułapie.
- Używaj bioder i nóg do odbicia - nie rąk.
- Zaciskaj łokcie i odchylaj nadgarstki w tył.
- Przemieszczaj się do piłki najkrótszą drogą - prostopadle do nadlatującej piłki.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka rotacyjna z miejsca w wyznaczone pole, np. rozłożone materace czy odwróconą ławkę. Zagrywka lewą ręką z bliższej odległości.

### PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, materace (1 x 1 m), obręcz do celowania, hula - hop, ewentualnie guma.