

## 37. Zagrywka kierunkowa ze stref V i I - ustawienie na pozycji wyjściowej do przyjęcia w zależności od kierunku wykonywania zagrywki

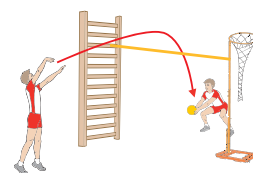
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

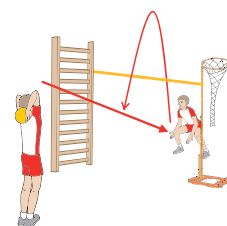
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

146. Zagrywający ustawiony przodem w odległości kilku metrów do rozwieszanej gumy, na wysokości wyższej niż siatka do gry. Zadaniem zagrywającego jest uderzenie piłki po płaskiej trajektorii z założeniem dotknięcia gumy. Przyjmujący po drugiej stronie ocenia tor lotu piłki i chwyt ją na wyprostowane ramiona lub jak bramkarz do tułowia. Piłka zaczepiając o gumę zmienia swoją trajektorię lotu i na taką zmianę powinien być przygotowany chwytający. Zagrywający koncentruje się na celu i technicznym wykonaniu zagrywki: wysoki podrzut, odwiedzenie łokcia, „nakrycie” dłoni.



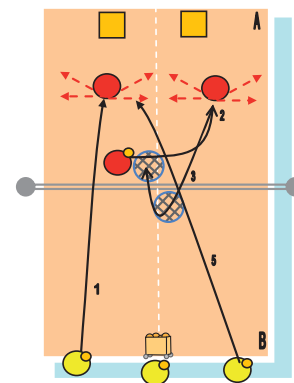
147. Przyjmujący staje za gumą rozwieszoną nieco wyżej niż siatka do gry. Rzucający staje w odległości ok. 5m od gumy. Rzut piłki zza głowy pod gumą na wysokość kolan przyjmującego. Zadaniem przyjmującego jest kierowanie piłki ponad gumą poprzez ustawienie odpowiedniej płaszczyzny ramion. Rzucający chwytą piłkę po koźle i przechodzi na pozycję do kolejnego rzutu. Odmianą ćwiczenia może być chwyt piłki przez przyjmującego, który przebiega po odbiciu pod gumą.



- Koncentrowanie się na podrzucie i stałym punkcie uderzenia piłki; płaska trajektoria lotu piłki.
- Dostosowanie stopnia ugięcia nóg do trajektorii piłki; ustawienie kąta ramion do odbicia piłki w górę.

#### Ćwiczenia syntetyczne

148. Drużyna B ustawiona za linią końcową wzdłuż boiska. Zagrywający w postawie rozkroczno - wykroczonej (z prawą nogą z przodu), piłka trzymana jednorącz w prawej dłoni (lub swobodnie oburącz przed sobą). Krok lewą nogą i jednoczesny wysoki wyrzut piłki z rotacją postępującą, przemieszczenie zakończone naskokiem (prawa - lewa) i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Zadaniem zagrywających jest trafienie w połowę boiska. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Dwóch ćwiczących przyjmuje zagrywkę na swoich połowach boiska, trzeci chwytą piłki wystawiane w kierunku celu (radar, materac). Zagrywka kolejno według numeracji (1 - po prostej, 2 - po przekątnej), trzeci podaje piłki do zagrywających. Co 6 zagrywek zmiana w zespole B i A o jedną pozycję. W pozycjach wyjściowych do przyjęcia zagrywki zawodnicy zwróceni twarzami w kierunku zagrywających, przemieszczenie krokiem dostawnym.



#### Ćwiczenia globalne

149. Gra 3 na 3 na siatce 210 cm. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką tenisową rotacyjną i po zagrywce wbiega na swoją połowę boiska do obrony. Po przeciwnej stronie siatki trzech ćwiczących: dwóch przyjmuje, jeden wystawia. Gra na trzy lub dwa odbicia. Zadaniem przyjmujących jest możliwie dokładne przyjęcie piłki z założeniem utrzymania jej na swojej połowie boiska. Piłka przechodząca na stronę przeciwnika kończy akcję, dając dwa punkty rywalowi. Zagrywka lub atak po przyjęciu zagrywki, to 2 punktu bonusowe. Po upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczyna grę. Co 3 akcje zmiana zespołu zagrywającego i zmiana na pozycjach w trójce. Gra na czas - wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka z miejsca z określonej odległości lewą ręką ponad siatką. Rywalizacja, kto przebijie piłkę z dalszej odległości. Następnie uderzenie kozłem ponad siatką.

### PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, materace (1 x 1 m), obręcz do celowania, guma do rozciągnięcia, materace.

### słowa klucze

- Podrzucaj na wysokość pozwalającą na swobodne uderzenie.
- Uderzaj piłkę płasko na pełnym zasięgu.
- Rusz najpierw nogi do przyjęcia.
- Zaciskaj łokcie i odchylaj nadgarstki w tył.
- Kieruj trudne piłki do góry.