

1. PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

Część wstępna

Rozgrzewka z piłkami z elementami koordynacji (każdy z 2 piłkami).

Część główna

Ćwiczenia analityczne

1. W piątkach (ż) – zagrywka szybująca z wysoku z akcentem na podrzut piłki obręcz i maksymalnie krótki kontakt dłoni z piłką w momencie uderzenia. Po przeciwnej stronie siatki w odległości 6-7 m staje jeden przyjmujący w postawie gotowości. Obserwuje tor lotu piłki, przemieszcza się kr. dostawnym i przyjmuje piłkę z akcentem na aktywną pracę nóg w kierunku pozycji 0. Przyjmujący trzyma w dłoniach ringo, jeżeli przyjmuje górną - upuszcza ringo na podłogę. Przy siatce - kolejny wyjmuje piłkę z obręczy. Zmiany w piątce po każdej akcji.
2. W piątkach (cz) - zagrywka tenisowa z wysoku, po przeciwnej stronie przyjmujący ustawiony początkowo w strefie V. Po przemieszczeniu do odbioru - wysokie dogranie piłki z akcentem na amortyzację ramionami. R z pozycji 0 wystawia piłkę „super” w kierunku radaru w str., z której atakuje P. P woła „super” i wykonuje rozbieg do ataku. Przyjmujący ustawia się do przyjęcia w str. V lub I. Zmiany po każdej akcji: kolejno - zagrywka, kolejka do przyjęcia, przyjęcie, zagrywka.

Warianty: R wbiega do wystawy z różnych pozycji.

Umiejętności:

- dostosowanie techniki przyjęcia do rodzaju zagrywki;
- wystawienie piłki „super” do str. IV i II oraz wysokiej piłki do str. I.

Ćwiczenia syntetyczne

3. Drużyna B (ż) ustawiona jak na rys. - z pola zagrywki dwóch ćwiczących wykonuje zagrywkę tenisową lub szybującą w z wysoku - raz z wysokości strefy I, raz V. Po zagrywce wbiegają na p. w. do obrony w str. I, VI lub V. Dwóch skrzydłowych przy siatce z piłkami, plasuje w obronę, który dogrywa piłkę na pozycję 0; R wystawia - wysoko lub „super” - w zależności od dokładności dogrania. Drużyna A (cz) ustawiona do przyjęcia w czterech, jak na rys. obok. Przyjmujący ustawieni są łuku, współdziałają w przyjęciu, a po dograniu piłki do R, ćwiczący nr 1 i 3 wykonują rozbieg do ataku. Kolejna zagrywka jest wykonywana, kiedy ćwiczący zajmują p.w. do przyjęcia. Zmiany w drużynie A: nr 1 i 2, oraz nr 3 i 4 na przemian - zagrywka i atak. Ćwiczenie wykonywane na czas, zmiany wg numeracji.

Warianty: R może dorzucić dodatkową piłkę w kierunku dwójki, która nie przyjmowała.

Ćwiczenia globalne

4. Gra 5 na 5, boiska o wymiarach 9m x 9m; dwóch zawodników w linii ataku w str. IV i II, trzech w linii obrony (R stale gra w str. I); rozpoczęcie gry zagrywką przez zawodnika str. VI. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wysoku; wysokie przyjęcie piłki oraz wystawa przyspieszona na lewe lub prawe skrzydło; atak z blokiem pojedynczym. W przypadku obrony przez R, wystawiają sytuacyjnie pozostali gracze. Gra na czas.

Ograniczenia:

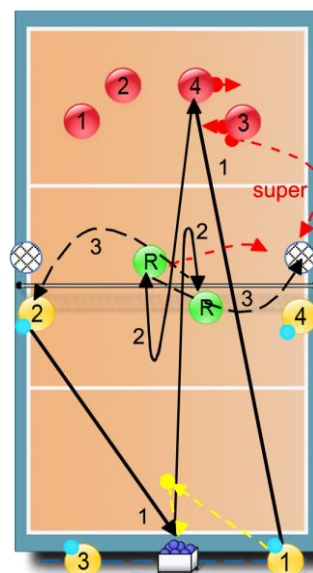
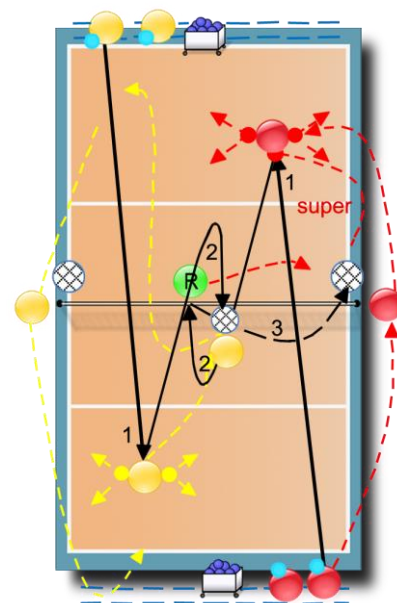
- R na stałe gra w str. I;
- zawodnicy U po rotacji grają zawsze na kolejnej pozycji.

Wiadomości: • zasady przyjęcia w 4 zawodników ustawionych na łuku, z określeniem równych obszarów odpowiedzialności.

Część końcowa

Wystawa piłki z własnego podrzutu do radaru w strefie II, każdy ćwiczący wykonuje 8 wystaw.

Sprzęt Radary-obręcz treningowe, piłki siatkowe, kosze na piłki, taśmy do wyklejenia linii dodatkowych dla zagrywających.



Słowa kluczowe

- W odbiorze dynamicznej zagrywki amortyzuj przyjęcie piłki
- W ataku z wystawy wysokiej rozpoczynaj rozbieg w momencie, gdy piłka zaczyna opadać
- W obronie reaguj na ruch ręki atakującego