

10. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

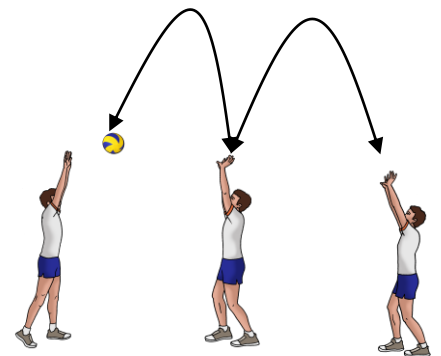
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

36. Ustawienie w trójkach równoległe do siatki; dwóch w odległości 9 m na liniach bocznych twarzą do środka boiska, trzeci ustawiony pomiędzy nimi, 6 m od ćwiczącego z piłką, do którego skierowany jest przodem. Pierwszy ćwiczący odbija sposobem górnym obręcz do ćwiczącego stojącego w środku (1), a ten odbija piłkę górą obręcz w tył do trzeciego (2), trzeci ćwiczący wykonuje odbicie górne obręcz ponad środkowym do pierwszego na 9 m (3). Po 10 cyklach zmiana miejsc w trójce.
37. Ustawienie w trójkach prostopadłe do siatki, dwóch przy siatce w odstępnie 4 m - każdy z piłką; trzeci 7 m od siatki, naprzeciwko jednego z nich, również z piłką. Ćwiczący przy siatce na zmianę dorzucają piłkę obręcz od dołu na 6-7 m przed siebie (1 i 4). Trzeci przed odbiciem podrzuca trzymaną piłkę tak, żeby po odbiciu piłki dorzucanej złapać, zanim upadnie na podłoże (2 i 5). Piłkę dorzucaną odbija sposobem dolnym obręcz do rzucającego (3 lub 6). Po każdym odbiciu przemieszcza się krokiem dostawnym naprzeciwko drugiego dorzucającego. Zwracamy uwagę na ustawienie nogi zewnętrznej nieco z przodu i obniżenie barku ręki wewnętrznej.



Umiejętności: • po przemieszczeniu w przód - odbicie piłki sposobem górnym obręcz - wycucie odległości; • wycucie tempa odbicia piłki, koordynacja kilku zadań równocześnie

Ćwiczenia syntetyczne

38. Ustawienie w trójkach, dwie piłki na trójkę. Pierwsza trójka ustawia się następująco: jeden z piłką na zagrywce za I strefą, drugi na wystawie w III strefie, trzeci z piłką w I strefie po drugiej stronie siatki. Zagrywka szybująca z miejsca w I strefę (1), ćwiczący ustawiony w I strefie przemieszcza się w kierunku piłki do przyjęcia zagrywki i przed przyjęciem zagrywki podrzuca trzymaną piłkę, (2). Wykonuje przyjęcie zagrywki do str. III (3) i łapie podrzuconą piłkę zanim spadnie. Wystawiający wystawia piłkę w tył do II strefy - do radaru (4). Druga trójka ma podobne zadanie, ale zagrywka jest z za strefy V (5), przyjmujący wykonuje podrzut piłki (6) i przyjęcie zagrywki do wystawiającego w strefie I (7), natomiast wystawiający kieruje piłkę do radaru ustawionego w strefie IV (8).



Ćwiczenia globalne

39. Dwie drużyny 6-osobowe; trzech ćwiczących z drużyny A i B ustawionych do przyjęcia zagrywki na łuku - po przeciwnych stronach siatki, po dwóch zagrywających w polu zagrywki i jednym rozgrywającym, który wbiega na pozycję 0 ze stref I, VI i IV. Zagrywający wykonują zagrywkę szybującą z miejsca lub tenisową z wyskoku w przyjmujących drużyny przeciwnej. Zadanie polega na wykonaniu jak największej liczby przyjęć, po których wystawiający trafi wystawą do radaru ustawionego w strefie II. Po trzech dobrych przyjęciach pod rząd następuje rotacja przyjmujących i zmiana strefy, z której wbiega rozgrywający. Wygrywa drużyna, która pierwsza zdobędzie 15 pkt. Rywalizacja polega na tym, która grupa trafi więcej razy wystawą po przyjęciu do radaru.

Słowa kluczowe

- Przy dobrym przyjęciu, wystawiaj w wyskoku
- Przy przyjęciu niedokładnym (za 3 m) wystawiaj wysoko piłkę
- Na małych odległościach przemieszczaj się do przyjęcia krokiem dostawnym, na dłuższym dystansie krokiem biegowym

Wiadomości: • zasady przyjęcia zagrywki tenisowej w wyskoku.

Część końcowa

Zagrywka tenisowa w wyskoku za strefy I w materac ułożony w strefie V, każdy zawodnik ma tylko dwie próby.

Sprzęt Piłki siatkowe, kosze na piłki, materace, radary.