

12. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE



Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę, przyjęcie zagrywki i wystawę.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

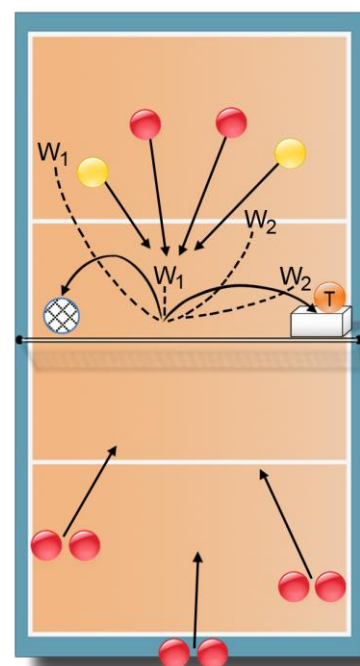
44. W dwójkach zawodnicy ustawieni w kierunku ściany. Jeden z dwójki wykonuje zagrywkę z miejsca do ściany ponad określoną wysokość, na zmianę tenisową i szybującą. Partner w pozycji gotowości, ocenia i przemieszcza się do miejsca opadania piłki, przyjmując ją w kierunku ściany. Zagrywający wykonuje precyzyjny podrzut – wyższy dla zagrywki tenisowej, niższy dla szybującej, pamiętając o poprawnym zamachu, prowadzeniu ręki i ułożeniu dłoni. Kontakt z piłką następuje głównie nasadą dłoni i jest dynamiczny i krótki. Przyjmujący stara się by przyjmować piłkę symetrycznie przed sobą.
45. Partnerzy w dwójkach. Na zmianę rzucają piłkę o tablicę do koszykówki imitując ruch przyjęcia zagrywki - w rozkroku z prostymi rękami, poprzez ruch wyprostny nóg. Następnie odbija piłkę sposobem górnym w kierunku obręczy kosza, starając się trafić do niego. Drugi partner po dojściu przyjmuje piłkę nad sobą, unosząc wyżej ręce (ułożone do odbicia dolnego) i prostując nogi.



Umiejętności: • praca nóg podczas przyjęcia zagrywki i wystawy; • podrzut – istotny element zagrywki.

Ćwiczenia syntetyczne

46. W pięciu dwójkach (szósta – wystawiający) jak na rys. Trzy dwójki zagrywające: nr 1: str. V – 6m – tenisowa z wysokości, nr 3: pole obrony za str. VI – tenisowa z miejsca, nr 5: str. I – 7m – szybująca. Po drugiej stronie boiska dwójki przyjmujące zagrywkę: nr 2: str. I i V, nr 4: str. VI. Zagrywka do przyjmujących lub między nich, zwracając uwagę na podrzut piłki przed sobą i na odpowiednią wysokość w zależności od rodzaju wykonywanej zagrywki. Jeżeli jeden z dwójki popełni błąd zagrywki, partner powinien go naprawić. Przyjmujący ustawiają się na łuku równo dzieląc obszary odpowiedzialności za przyjęcie, pamiętając, aby nie stać obok siebie, lecz lekko za lub przed partnerem. Jeden z zawodników R przygotowuje się do wystawy wbiegając ze strefy I, II albo III, drugi wbiega ze str. IV, V lub VI. Zadaniem ich jest dokładna wystawa do str. IV (trener na podeście) lub do radaru w str. II. Wymuszamy na R: ustawienie ciała w kierunku str. IV, ciągły kontakt wzrokowy z piłką przy przekraczaniu płaszczyzny siatki, właściwy sposób przemieszczania do miejsca wystawy, obserwację działań przyjmujących i właściwą pracę dłoni ze wsteczną rotacją odbijanej piłki. R zmieniają się co kilka powtórzeń, natomiast wszystkie dwójki według numeracji po wykonaniu 10 powtórzeń zagrywki przez każdego zawodnika.



Słowa kluczowe

- Zagrywka – przede wszystkim pewna
- Oceń miejsce spadania piłki jak najszybciej
- Wystawa jest dla atakującego, nie wystawiającego – współpracuj z atakującym

Ćwiczenia globalne

47. Gra 6 na 6. W narożnikach pola obrony boiska materace. Zespoły ustawione do przyjęcia zagrywki w trzech zawodników. Jeden na zagrywce – rotacja z zawodnikami pola obrony. Zawodnik Ś w strefie III, a R w I albo IV strefie. Rozpoczyna jedna z drużyn zagrywając bez przyjęcia zagrywki w kierunku jednego z materacy. Jeżeli trafi – zdobywa punkt. Druga zagrywka z tej samej strony z przyjęciem na dowolnego z trzech graczy. Dokładne przyjęcie i wystawa piłki ze str. III – dodatkowy punkt dla drużyny przyjmującej. R może rozegrać piłkę do dwóch zawodników: przy dokładnym przyjęciu do środkowego w strefie III albo wysoką wystawą do str. I. Wygrana akcja – punkt. Zawodnicy środkowi pierwszej linii koncentrują się na ataku z piłki w pierwszym tempie i blokowaniu środkowego przeciwnika. Gra toczy się do zdobycia liczby punktów ustalonej przez trenera.

Wiadomości: • miejsca najtrudniejsze dla przyjmujących, taktyka zagrywki – teoria.

Część końcowa

Konkurs – która drużyna pierwsza zagra 20 zagrywek w materace przeciwnika – głośne, wspólne liczenie

Sprzęt Piłki siatkowe, wózki, podesty, radar dla wystawiających.