

24. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na przyjęcie zagrywki.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

93. Dwie trójki na połowie boiska. W trójkach ustawienie: jeden na linii bocznej ok. 1 m od siatki w strefie IV, dwóch ćwiczących ustawionych w I strefie, pierwszy z piłką - wykonują wystawę piłki do strefy IV (1), po wystawie przebiegają za piłką; ćwiczący stojący w strefie IV odbija piłkę sposobem górnym obręcz do I strefy i przebiega za piłką; trzeci wykonuje wystawę sposobem górnym obręcz i przebiega za piłką itd. Druga trójka wykonuje zadanie analogicznie, ale wystawa z V strefy do str. II.
94. Ustawienie w dwóch rzędach w strefach IV i II, na 3 m, przy liniach bocznych. Przy siatce pomiędzy strefą IV i III oraz III i II stoją ćwiczący z piłkami, podzuczający piłki do ataku (1 i 3). Ćwiczący wykonują zbiecie z piłki podzuczanej dołem obręcz, starając się trafić w jeden z trzech materaców – z IV strefy w V (2a), I (2b) i IV (2c). Atak ze strefy II kierowany w materace w strefach I (4a), V (4b) i II (4c). Za każde trafienie zawodnik zdobywa jeden punkt, ale musi zachować kolejność kierunków (2a, 2b, 2c albo 4a, 4b, 4c).

Umiejętności: Atakowanie w różne miejsca na boisku. Zagrywanie w różne miejsca na boisku.

Ćwiczenia syntetyczne

95. Ustawienie w dwójkach, jeden z piłką zagrywa zza I strefy, drugi przygotowany do przyjęcia zagrywki w strefie V po przeciwnej stronie siatki. Ćwiczący z piłką wykonuje zagrywkę szybującą z miejsca w strefę, w której znajduje się przyjmujący (1), przebiega na drugą stronę siatki do strefy III i wystawia na lewe skrzydło do strefy IV. Przyjmujący po dograniu (2) i wystawi (3) wykonuje zbiecie ze strefy IV w materac ułożony w strefie V (4a) lub I (4b). Na drugiej połowie boiska zadanie analogiczne, ale zagrywka zza VI strefy, wystawa do strefy II, zbiecie w materace po przyjęciu zagrywki i wystawie. Każdy ćwiczący wykonuje po pięć ataków z lewego i prawego ataku.

Ćwiczenia globalne

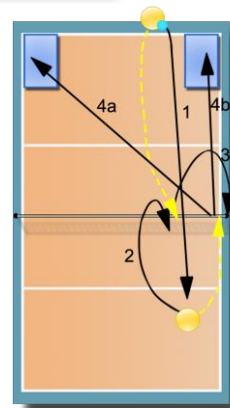
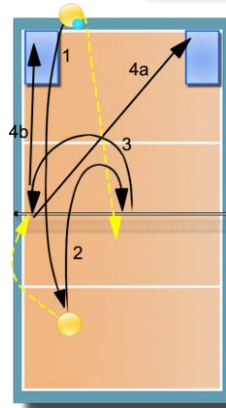
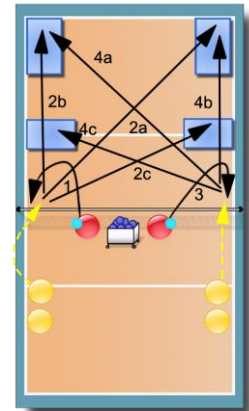
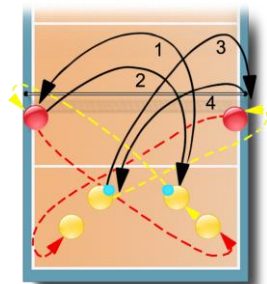
96. Dwie drużyny 6-osobowe, drużyna A ustawiona do przyjęcia zagrywki, drużyna B podzielona na dwie trójki. Pierwsza trójka na pozycjach gotowości do bloku w strefach II, III i IV; druga trójka ustawiona w polu zagrywki. Drużyna B wykonuje zagrywkę szybującą z miejsca albo tenisową z wyskoku i ustawia w linii ataku blok. Drużyna A - ustawienie do przyjęcia zagrywki w czterech ustawionych na łuku - wyprowadza atak po przyjęciu - drużyna A zdobywa punkt po wyprowadzeniu skutecznego ataku (za skuteczny uznaje się zbiecie w jeden z materaców ułożonych w strefach I, V, II i IV). Drużyna B wykonuje zagrywkę i wykonuje tylko blok. Punktacja za skuteczne wykonanie ataku: za pierwsze tempo 3 pkt, za atak w I strefę 2 pkt, pozostałe - 1 pkt. W każdym ustawieniu 4 akcje i zmiana zadań drużyny A i B.

Wiadomości: • zasady ataku w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu i z tyłu.

Część końcowa

Stabilizacja pozycji do przyjęcia zagrywki na poduszkach rehabilitacyjnych.

Sprzęt Materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.



Słowa kluczowe

- Przyjmując zagrywkę, w pierwszej kolejności zabezpiecz swoją strefę odpowiedzialności
- Po przyjęciu zagrywki grając w pierwszej linii, bądź gotowy do ataku z przyspieszonej piłki