

## 29. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

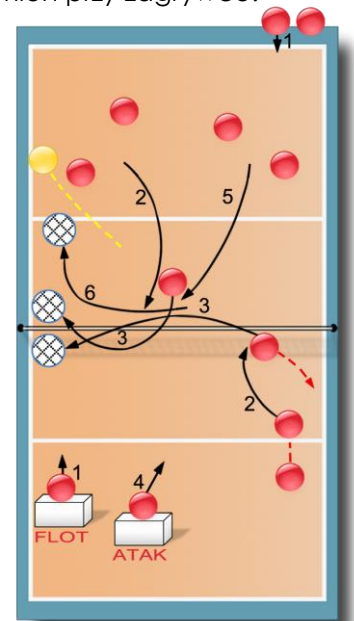
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym i dolnym oraz pracę ramion przy zagrywce.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

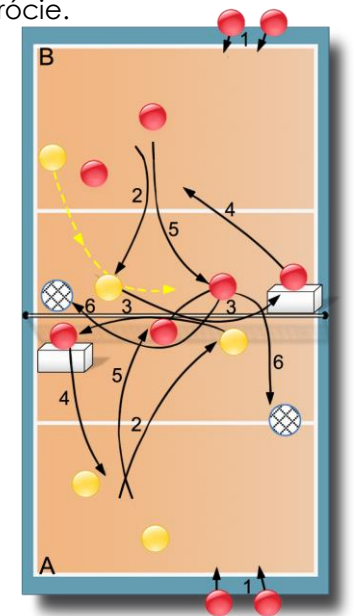
113. Ustawienie jak na rysunku. W dwójkach ćwiczących z podziałem ról. Zawodnicy na podestach wykonują zagrywkę w kierunku: str. I i VI - szybującą; str. V i VI - tenisową. Zagrywka zza str. V w kierunku II str. - szybująca z wysokości. Zagrywka powinna być wykonana po precyzyjnym podrzucie z odpowiednim ułożeniem i ruchem ręki zagrywającej. Współpraca w przyjęciu powinna się opierać na podziale strefy przyjęcia i ocenie miejsca kontaktu przyjmującego z piłką. Zawodnicy przyjmujący dogrywają piłkę wysokim łukiem na pozycję 0.
114. Zawodnik po przyjęciu „skrót” do str. II wystawia piłkę przerzutem (nad strefą III) do radaru w str. IV - zmiana z drugim przyjmującym. Po przyjęciu pierwszej zagrywki z podestu zawodnik wystawiający ze str. I przemieszcza się do str. III i wystawia do str. II do radaru - pamiętając o wygięciu tułowia do tyłu. Po przyjęciu zagrywki tenisowej - wystawa piłki do radaru ustawionego na linii ataku po str. prawej. Piłka jest wystawiona wysoko z wyprostem ugiętych nóg i dynamiczną wyprostną pracą ramion. Zmiany następują w dwójkach po 5 zagrywkach lub przyjęciach. Zmiany dwójek według numeracji.



**Umiejętności:** • różne sposoby wykonania zagrywki - szybująca, tenisowa - z różnych odległości od siatki; • wystawa do str. II i III - piłki dogrywane z dalszych odległości; i do IV strefy - po skrótce.

#### Ćwiczenia syntetyczne

115. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Po każdej stronie po dwóch zawodników zagrywających. Na stronę A - zagrywka kierowana między zawodników str. V i VI. Obaj przemieszczają się w kierunku nadlatującej piłki, asekurując się nawzajem. Piłka dogrywana na poz. 0, skąd R wystawia ją do zawodnika na podęcie w str. IV. Dostosowanie ugięcia nóg do odległości, na którą będzie wystawiana piłka. Z podestu następuje odegranie piłki - o różnej trudności - ponownie do str. V i VI. Tym razem dogranie bliżej str. III, skąd R po dojściu i przyjęciu właściwej pozycji wystawia piłkę do radaru na linii ataku (atak z I str.). Po przeciwnej stronie boiska zagrywka do I lub II str., wystawa do str. IV, odegranie i ponowienie wystawy, tym razem do str. II. Za każdym razem druga wystawa powinna odbywać się po przemieszczeniu do przodu, wejściu pod piłkę i wykonaniu wystawy do str. I albo II. Zmiany par ćwiczących: zagrywający - przyjmujący - wystawiający - podest. Zmiany całych szóstek, ze zmianą strefy przyjęcia.



### Słowa kluczowe

- Skuteczny atak jest konsekwencją dobrego wykonania ćwiczonych na treningu elementów
- Wystawiaj w planowane wcześniej miejsca korygując założenia

#### Ćwiczenia globalne

116. Gra 6 na 6 na boiskach 9m x 9 m. Zespoły ustawione do przyjęcia w czterech - na łuku. R imituje wejście z linii obrony z ok. 4 m w strefie I. Szósty zawodnik to atakujący ze str. III z blokiem pojedynczym 1 na 1. Po zagrywce i dograniu - wyprowadzenie ataku w dwójki sposób: atak z I tempa w III str. albo po wystawie do II albo IV str. - zbiecie rotacyjne z miejsca bez bloku do obrońców. Za każdym razem rolę zawodników atakujących ze str. II albo IV pełnią najbardziej skrajni zawodnicy przyjmujący. Wystawiający - z miejsca, w którym pełnił rolę obrońcy - wbiega na miejsce dogrania i wystawia piłkę do kontrataku. Rotacja zawodników przyjmujących. Gra toczy się do zdobycia 15 punktów, później zmiana R.

**Wiadomości:** • rola zagrywki taktycznej w wyprowadzeniu skutecznego ataku przez przeciwnika.

### Część końcowa

Kierowanie zagrywki z miejsca w tablice do kosza i przyjęcie nad sobą piłki odbitej od tablicy.

**Sprzęt** Podesty, piłki, wózki, radary.