

3. ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę tenisową oraz odbicie dolne oburącz.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

9. W piątkach (ż) – zagrywka szybująca z wysoku zza str. I. Jeden zawodnik wykonuje dwie dobre zagrywki pod rząd: pierwsza po prostej, druga po przekątnej. Po przeciwnej stronie siatki na 6 - 7 m przyjmujący nr 1 (odpowiada za połowę boiska). Przemieszczenie kr. dostawnym i przyjęcie piłki - z akcentem na aktywną pracę nóg – do R będącego na pozycji 0. R wystawia piłki przyspieszone lub wysokie w kierunku radarów w str. II i IV. Nr 1 po akcji przemieszcza się na drugą połowę boiska i akcja jest powtarzana.
10. W piątkach (cz) - zagrywka tenisowa z wysoku zza str. I - nr 1 i V - nr 3. Jeden zawodnik wykonuje dwie dobre zagrywki pod rząd. Po przeciwnej stronie dwóch przyjmujących, wysokie przyjęcie piłki w kierunku str. III. Do wystawy dobiega R z I str. i wystawia do str. IV lub II (radary ustawione 1m od siatki). Zmiany wg numerów co 4 akcje (1 akcja to 4 zagrywki).

Warianty: nauczyciel ze str. VI może dorzucić dodatkową piłkę do R; przyjmujący zmieniają strefy działania.

Umiejętności:

- zagrywka w określonej strefie;
- przyjęcie piłki przez wszystkich zawodników w różnym zakresie.

Ćwiczenia syntetyczne

11. Drużyna A (ż) -ustawiona jak na rysunku; za str. I, V w polu zagrywki dwóch ćwiczących, jeden przy koszu z piłkami, jeden w str. IV z piłką i R stały na pozycji 0. Zagrywka szybująca lub tenisowa z wysoku - raz zagrywa nr 1, raz nr 3. Po zagrywce wbiegnięcie na p. w. do gry i obrona piłki atakowanej przez partnera (nr 2). R wystawia zawsze na przeciwległe skrzydło względem miejsca obrony. Przyjmujący (cz) nr 2 i 4 ustawieni w strefie V i VI. Dogranie piłki do R ustawionego na pozycji 0, który wystawia ją w kierunku ćwiczących stojących na podestach w str. IV i II (nr 3 i 1). Po przyjęciu dwóch zagrywek (prosta i przekątna) nr 2 zmienia strefę działania. Po przyjęciu sześciu zagrywek zmiana w drużynach o jedno miejsce wg numeracji.

Warianty:

- Ćwiczenie wykonywane na czas lub do określonej liczby dokładnych wystaw.

Ćwiczenia globalne

12. Gra 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wysoku; ustawienie do przyjęcia w czterech (na łuku); wysokie przyjęcie piłki, wystawa przez zawodnika R piłek przyspieszonych do str. IV lub II; atak z wystawy „super” ze str. IV lub II, z blokiem pojedynczym lub podwójnym w str. II i IV. Gra w jednym ustawieniu – 5x zagrywa jedna, 5x druga strona. Każda akcja jest punktowana. Jeżeli zespół wygra pierwszą akcją z przyjęcia, to dodatkowo nauczyciel dorzuca wolną piłkę, która również jest punktowana. Po wykonaniu wszystkich zagrywek - podsumowanie i zmiana ustawienia (R1/4, R6/3, R5/2).

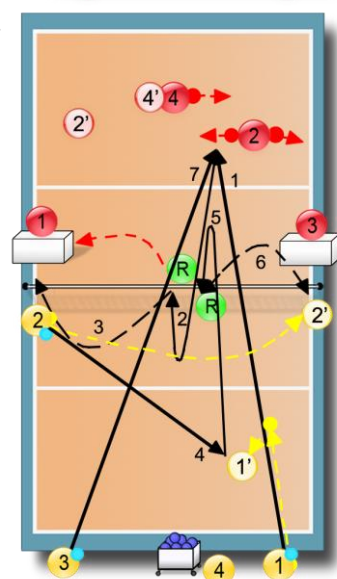
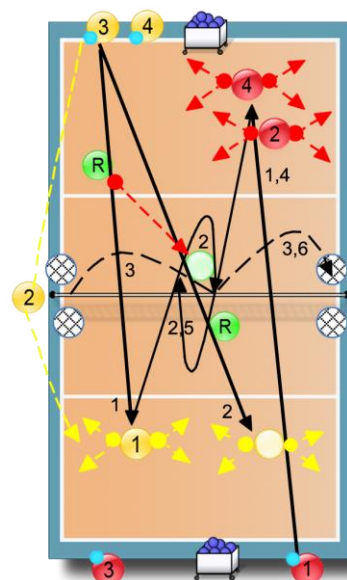
Wiadomości:

- zasady odpowiedzialności za przyjęcie (wszyscy zawodnicy zespołu w różnym zakresie - zmniejszanie obszaru odpowiedzialności dla danego zawodnika zamiast wyłączenia go z przyjęcia).

Część końcowa

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu wystawa sposobem górnym oburącz do celu celów (kosze, radary).

Sprzęt Podesty, guma zawieszona pomiędzy antenkami, piłki siatkowe, kosze na piłki.



Słowa kluczowe

- Kieruj zagrywkę w określoną strefę
- Współdziałając w przyjęciu przemieszczaj się do piłki najkrótszą drogą – prostopadłe do nadlatującej piłki
- Wystawiaj tak, aby piłka spadała na linię boczną 1 m od siatki