

7. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE – ATAK

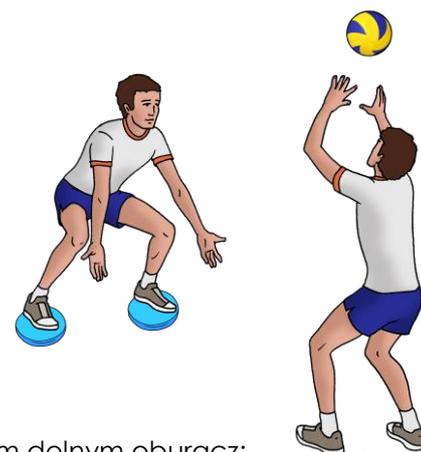
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na przyjęcie zagrywki i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

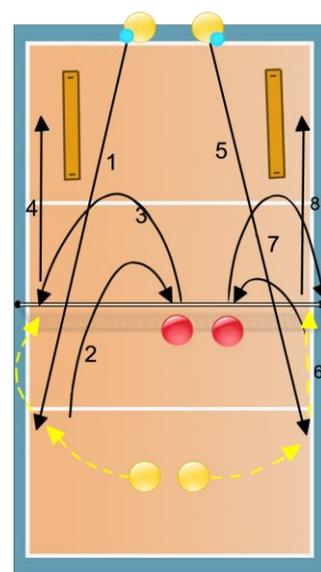
24. Ustawienie w dwójkach prostopadle do siatki, przy siatce ćwiczący z piłką, drugi 7 m od siatki, za podkładką gumową. Ćwiczący przy siatce dorzuca piłkę partnerowi raz z lewej, raz z prawej strony, który ustawia wewnętrzną nogę na podkładce, wykonuje wykrok nogą zewnętrzną w stronę piłki i odbija ją sposobem dolnym oburącz z boku tułowia na wysokości klatki piersiowej. Bark wewnętrzny obniżony, a odbicie następuje poprzez kierowanie płaszczyzną ramion w stronę dogrania.
25. Ustawienie w dwójkach równolegle do siatki, w odległości ok. 7 m. Jeden z ćwiczących na dwóch podkładkach gumowych – prawa stopa jest ustawiona „pół stopy” przed lewą - odbija piłki sposobem górnym oburącz, próbując jednocześnie utrzymać równowagę. Drugi dorzuca piłkę wysokim łukiem do partnera tak, aby ten mógł wykonać swobodnie odbicie piłki sposobem górnym oburącz.



- Umiejętności:**
- ustawienie płaszczyzny odbicia przy odbiciu sposobem dolnym oburącz;
 - stabilizacja postawy ciała przy odbiciu sposobem górnym oburącz.

Ćwiczenia syntetyczne

26. Przyjmujący ustawieni na środku boiska, 6-7 m od siatki, w VI strefie. Dwóch wystawiających w strefie III, zagrywający za strefą VI z drugiej strony siatki. Zagrywka szybująca z miejsca ze środka pola zagrywki do linii bocznej - w strefy V i IV (1). Po podrzucie piłki przez zagrywającego przyjmujący przemieszcza się w stronę linii bocznej boiska i wykonuje przyjęcie zagrywki kierując piłkę do strefy III (2). Wystawiający wystawia piłkę do strefy IV (3), gdzie ćwiczący, który przyjmował wykonuje atak po prostej (str. I), próbując trafić w boisko między linię boczną, a ławeczkę gimnastyczną ustawioną 1 m od linii (4). Druga grupa ćwiczących wykonuje zadanie analogiczne na drugim skrzydle – zagrywka do strefy I i II (5), przyjęcie zagrywki do strefy III (6), wystawa piłki do strefy II (7) i atak po prostej do strefy V (8). Wystawiający ustawieni przodem do IV strefy, bez względu na to, czy wystawia na lewe, czy prawe skrzydło.



Słowa kluczowe

- Skupiaj uwagę na płaszczyźnie odbicia piłki (sposobem dolnym)
- Wystawiając, ustawiaj się przodem do IV strefy
- Sporne piłki przyjmuje lepszy przyjmujący
- Słabszego w przyjęciu nie chowamy, tylko ograniczamy Pol e jego odpowiedzialności

Ćwiczenia globalne

27. Cztery drużyny trzyosobowe, gra na boiskach 9 m x 4,5 m po skosie, wysokość siatki 250 cm. Set do 10 punktów i zmiana boisk. Zagrywka szybująca z miejsca albo tenisowa z wyskoku. Gra bez bloku, atak tylko z drugiej linii, ustawienie - dwóch do przyjęcia z podziałem stref odpowiedzialności.

Wiadomości: • opanowanie zasad liczenia punktów w siatkówce.

Część końcowa

Ułożenie płaszczyzny odbicia w przyjęciu zagrywki w parach. Jeden trzyma piłkę przed sobą i przechodzi raz na prawą, raz na lewą stronę ćwiczącego, który utrzymując płaszczyznę odbicia dopasowuje ułożenie rąk.

Sprzęt Piłki siatkowe, kosze na piłki, ławeczki, poduszki rehabilitacyjne.