

10. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

Część wstępna

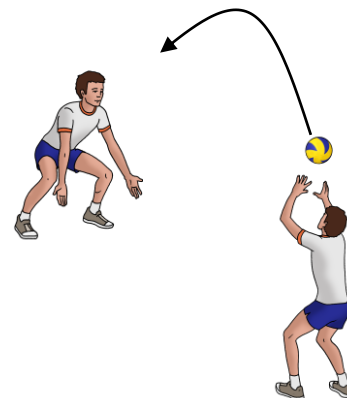
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

37. Ustawienie w dwójkach, równoległe do siatki, 6 m od siebie, każdy ćwiczący pomiędzy pachołkami stojącymi 4 m od siebie. Ćwiczący odbijają piłkę sposobem górnym oburącz, między sobą ustawiając się do odbicia po środku pachołków. Po każdym odbiciu przemieszczają się w stronę pachołka, raz w lewo, raz w prawo.

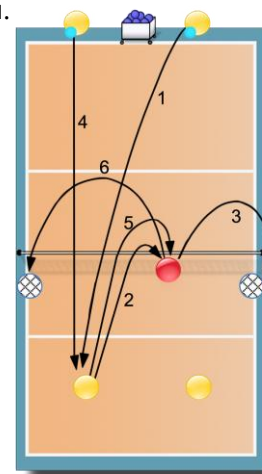
38. Ustawienie w dwójkach, jeden tyłem do ściany, drugi z piłką 4-5 m przed ścianą. Ćwiczący z piłką wykonują dynamiczny rzut oburącz zza głowy celując obok (0,5 - 1 m) stojącego przy ścianie, na wysokości barków. Drugi ćwiczący odbija piłkę sposobem dolnym oburącz z boku tułowia.



Umiejętności: • odbicie sposobem górnym oburącz po przemieszczeniu się krokiem dostawnym w lewo i prawo; • odbicie sposobem dolnym oburącz z boku tułowia.

Ćwiczenia syntetyczne

39. Dwóch ćwiczących ustawionych w strefach V i I przygotowanych do przyjęcia zagrywki, wystawiający w III strefie i dwóch zagrywających w polu zagrywki (za strefą I i V). Ćwiczący ustawiony za strefą V wykonuje zagrywkę szybującą z miejsca w V strefę boiska przeciwnego (1), przyjmujący ze strefy V wykonuje dogranie piłki do III strefy (2). Ćwiczący ze strefy III wystawia do radaru w strefie II (3). Drugi zagrywający ustawiony za strefą I wykonuje zagrywkę ponownie w strefę V (4), a przyjmujący po raz drugi dogrywa piłkę do strefy III (5), wystawiający wykonuje wystawę do radaru w strefie IV (6). W następnej akcji analogicznie, ale zadanie wykonuje przyjmujący ze strefy I.



Ćwiczenia globalne

40. Dwie drużyny 6-osobowe - po trzech ćwiczących z drużyny A i B po przeciwnych stronach siatki ustawionych do przyjęcia zagrywki w polu obrony, po jednym rozgrywającym ustawionym na pozycji 0 i po dwóch zagrywających. Zagrywający wykonują zagrywkę tenisową z miejsca do przyjmujących drużyny przeciwnej. Zadanie pierwsze polega na wykonaniu jak największej liczby dobrych przyjęć. Zadanie drugie (oddzielna punktacja) - wystawa wysoko piłki do radaru ustawionego w strefie IV lub II. 1 punkt zdobywa drużyna za dobre przyjęcie zagrywki lub za punktową zagrywkę. Dodatkowo toczy się rywalizacja między rozgrywającymi.

Słowa kluczowe

- Przyjmując zagrywkę „zablokuj” ręce w łokciach i zegnij nadgarstki w dół
- Wystawiając piłkę skoncentruj się na celu
- Utrzymaj płaszczyznę do odbicia nieruchomo
- Utrzymuj neutralną pozycję ciała, bez względu na to, czy wystawiasz w przód czy w tył

Wiadomości: • zasady przyjęcia zagrywki przez czterech zawodników, ustawienie na łuku.

Część końcowa

Stabilizacja pozycji do przyjęcia zagrywki na poduszkach rehabilitacyjnych.

Sprzęt Radary, piłki siatkowe, materace, podesty, poduszki rehabilitacyjne.