

16. PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka z piłkami z elementami koordynacji – 2 piłki na dwójkę.

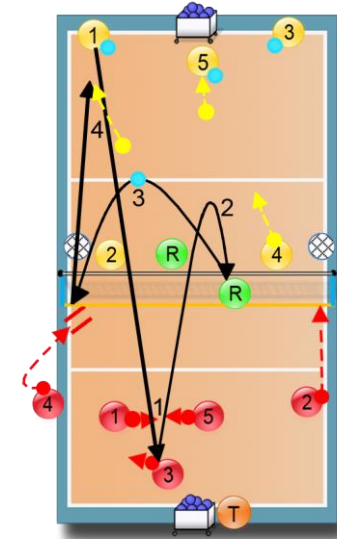
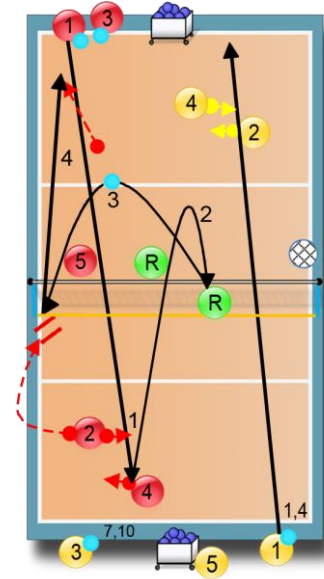
Część główna

Ćwiczenia analityczne

61. W szóstkach (cz) – w tym jeden R w str. III. nr 1 i 3 zagrywka tenisowa lub szybująca z miejsca w kierunku dwóch przyjmujących (nr 2 i 4). Dogranie piłki w kierunku R, który wystawia wysoko do strefy IV, nr 2 po rozbiegu wykonuje atak pomiędzy antenką, a pojedynczym blokiem zawodnika nr 5 w str. II. Ćwiczący, który zagrywał wbiega do str. I na p.w., następnie broni zbijaną piłkę. Co sześć akcji zmiana 1>2>4>5>3.

Uproszczenia: w przypadku niedokładnie przyjętej piłki nauczyciel dorzuca dodatkowa piłkę do R.

62. W szóstkach (ż) – dwóch ćwiczących ustawionych do przyjęcia zagrywki w str. V i VI (nr 2 i 4); stały R w str. III. Dwóch zagrywających po przeciwnej stronie w polu zagrywki za str. I i V. Jeden przy koszu z piłkami (nr 5). Każdy zagrywający wykonuje dwie dobre zagrywki kierowane pomiędzy przyjmujących. Nr 1 zagrywa po prostej, nr 3 po przekątnej. R wystawia dograne piłki wysoko do str. IV w kierunku radaru. Co sześć akcji zmiana 1>2>4>3>5 >1. Nad siatką zawieszona guma, aby zagrywający wykonywali zagrywkę szybującą pomiędzy górną taśmą siatki, a gumą lub nad gumą w przypadku zagrywki tenisowej.



Umiejętności: • R. -przyjęcie neutralnej pozycji rąk w chwili odbicia;
•przemieszczenie do piłki krokiem dostawnym.

Ćwiczenia syntetyczne

63. Drużyna B (ż) ustawiona jak na rys. - dwóch w polu zagrywki za str. I i V, jeden w str. VI, dwóch kolejnych w polu ataku w str. II i IV. Drużyna A (cz) – dwóch przygotowanych do wykonania rozbiegu do ataku w postawie wykroczonej, jeden w str. IV, kolejny w str. II, trzech przygotowanych do przyjęcia zagrywki. Nr 1 z zespołu B zagrywa po prostej; nr 1, 3, 5 z zespołu A organizują przyjęcie zagrywki; nr 4 i 2 - atak z wystawy wysokiej w str. IV i II z blokiem pojedynczym. R w zespole A wystawia dograne piłki raz do str. IV raz do str. II. R w zespole B obronione piłki wystawia w kierunku radarów - dowolnie do str. IV lub II. Co sześć akcji w ataku zawodników z drużyny A (nr 2 i 4) zmiana w obydwu zespołach wg numeracji. Po całym obejściu drużyny zamieniają się zadaniami.

Uproszczenia: nauczyciel za I. końcową w str. VI może dorzucać piłki w przypadku niedokładnego przyjęcia lub zagrywki punktowej.

Ćwiczenia globalne

64. Gra 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; gra w zestawieniu 4-2, z rozgrywającym w linii ataku. Zadania do realizacji to: zagrywka szybująca lub tenisowa z miejsca; ustawienie do przyjęcia przez 5-ciu w kształcie litery W; wysokie przyjęcie piłki; wysoka wystawa przez zawodnika R do str. IV lub II; atak z piłki wysokiej w str. IV lub II z blokiem pojedynczym lub podwójnym. Po skończonej akcji z przyjęcia nauczyciel dorzuca dodatkowo piłkę do R drużyny, która przyjmowała i ten wystawia do str. IV lub II (akcja nie punktowana).

Gra do 15 pkt. z przewagą dwóch, pierwsza akcja decyduje o rotacji zespołu

Słowa kluczowe

- Techniki przyjęcia zagrywki szybującej /aktywne prostowanie nóg/ i tenisowej /amortyzacja ramionami przyjęcia dołem/
- W ataku z wystawy wysokiej rozpoczynaj rozbieg w momencie, gdy piłka zaczyna opadać

Wiadomości: • ustawienie na p. w. względem partnerów do przyjęcia zagrywki

Część końcowa

Zagrywka przez siatkę z różnych odległości w rozłożone materace.

Sprzęt Radary-obręczce treningowe, nadsiatka z gumą, piłki siatkowe, kosze na piłki.