



18. PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

Część wstępna

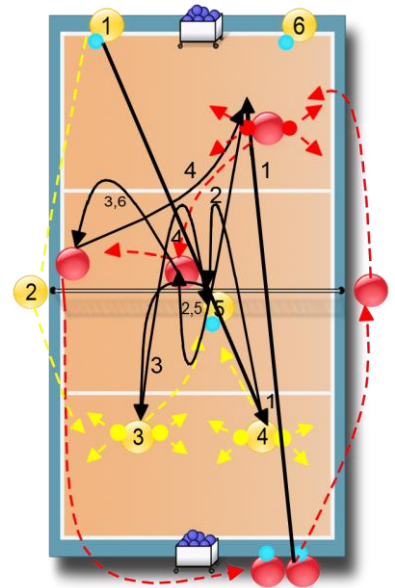
Rozgrzewka o charakterze gimnastycznym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

69. W szóstkach (cz) – jeden z ćwiczących ustawiony do przyjęcia zagrywki w str. V, drugi w str. III, trzeci w str. II (1m od siatki na l. bocznej), następnych dwóch na zagrywce za str. I i jeden przy słupku w kolejce do przyjęcia. Zagrywka tenisowa lub szybująca z miejsca w kierunku przyjmującego. Dograną piłkę zawodnik w str. III wystawia wysoko do str. II w kierunku współćwiczącego, który wystawioną piłkę atakuje do tego, który przyjmował. Ponowne dogranie i wystawa w drugiej akcji. Po każdej akcji zmiana za piłką.

70. W szóstkach (ż) – dwóch na zagrywce za str. V i I. Po drugiej stronie siatki dwóch na przyjęciu w str. V i I, jeden przy siatce w str. III i jeden w kolejce za l. boczną. Ćwiczący za str. I wykonuje zagrywkę kierunkową po przekątnej, a przyjmujący dogrywa piłkę do str. III. Przy siatce ćwiczący wyrzuca piłkę do partnera, który nie przyjmował po czym chwyta dwie piłki - dograną i obronioną. Kolejna zagrywka w kierunku str. V i zadanie jest powtarzane. Po dwóch akcjach zmiana w szóstce wg numeracji.



Umiejętności:

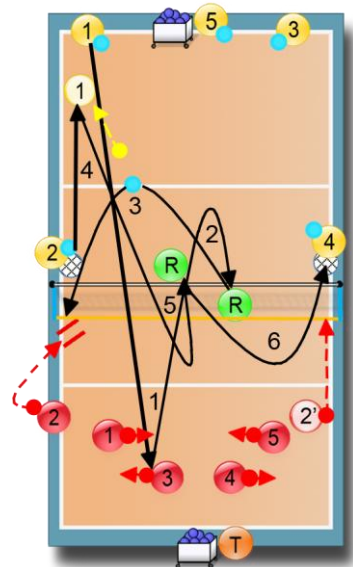
- ocena zachowania zagrywającego oraz lotu piłki od momentu jej uderzenia
- odbicie sposobem dolnym obręcz w stabilnej postawie.

Ćwiczenia syntetyczne

71. Drużyna A (cz) ustawiona jak na rys. (czterech na p. w. do przyjęcia – nr 1, 3, 4, 5), nr 2 w postawie wykroczonej, przygotowany do wykonania rozbiegu do ataku, R w str. III. Nr 1 z zespołu B (ż) zagrywa po prostej; nr 1 i 3 z zespołu A organizują przyjęcie zagrywki; nr 2 wykonuje rozbieg do ataku z piłki wysokiej ze str. IV i w wysoku chwyta piłkę (lądowanie na dwie nogi). Zagrywający Nr 1, 3 po zagrywce wbiegają na p. w. do obrony i bronią piłki plasowane przez nr 2 i 4. Obronione piłki R zespołu A, wystawia do str. IV lub str. II. Nr 1 i 3 na zagrywce, co sześć zagrywek każdy wywołuje zmianę wg numeracji w obu zespołach. Po całym obejściu drużyny zamieniają się zadaniem.

Uproszczenia:

- nauczyciel dorzuca piłki do rozgrywającego w przypadku niedokładnego dogrania
- R przy siatce trzyma piłkę i dorzuca ją w kierunku zawodników, którzy nie przyjmowali



Ćwiczenia globalne

72. Gra 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; gra w zestawieniu 4-2, z rozgrywającym w linii obrony. Zadania do realizacji to: zagrywka szybująca lub tenisowa z miejsca; ustawienie do przyjęcia przez 4 kształtce łuku; wysokie przyjęcie piłki; wysoka wystawa zawodnika R do str. IV lub II; atak z wystawy wysokiej w str. IV lub II, blok pojedynczy lub podwójny w str. II lub IV. Każda drużyna zagrywa 5 x z rzędu. Podsumowanie punktów i zmiana ustawienia do przyjęcia zagrywki (R1, R6, R5). Każda akcja jest punktowana.

Ograniczenia:

- Zagrywka z jednej strony 5 x pod rząd.

Słowa kluczowe

- Współdziałając w przyjęciu przemieszczaj się do piłki najkrótszą drogą – prostopadle do nadlatującej piłki
- Gdy piłka jest autowa informuj głośnie (AUT !!!)
- Wystawiaj tak, aby piłka spadała na linię boczną 1 m od siatki

Wiadomości: • zasady współdziałania dwójkowego w przyjęciu (piłki bliższe, dalsze).

Część końcowa

Odbicia o ścianę górą obręcz lub dołem obręcz w wyznaczone miejsca.

Sprzęt Nadsiatka z gumą zaczepona na słupku na wysokości bioder wystawiających, piłki siatkowe, kosze na piłki.