

19. ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

Część wstępna

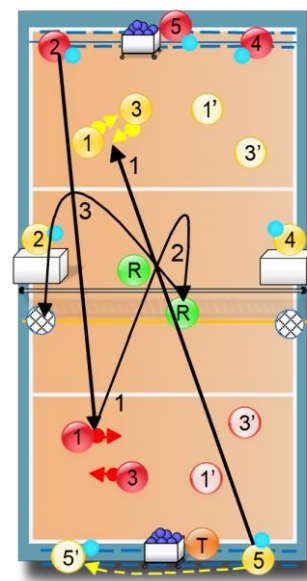
Rozgrzewka o charakterze lekkoatletycznym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

73. Szóstka ustawiona jak na rysunku (cz) Trzech stoi w polu zagrywki za str. I, V i VI. Zagrywka z miejsca po prostej na stronę przeciwną - raz zagrywa nr 2 raz nr 4 a nr 5 podaje piłki zagrywającym. Dwóch przyjmujących nr 1 i 3 ustawionych w lewej połowie pola obrony. Przyjęcie sposobem dolnym obręcz w kierunku R ustawionego w strefie III. Wystawa przyjętej piłki w kierunku radarów ustawionych przy siatce i l. bocznej str. IV i II. Po przyjęciu dwóch zagrywek każdy (prosta, przekątna) nr 1 i 3 zmieniają strefy działania i przyjmują kolejne dwie (przekątna, prosta).

74. Szóstka (ż) ustawiona jak na rys. obok. Ćwiczący nr 5 zaczyna zagrywką z miejsca będąc za strefą I, następną wykonuje za str. V. Nauczyciel lub niećwiczący podaje piłki. Dwóch przyjmujących (nr 1 i 3) ustawionych po drugiej stronie w prawej połowie pola obrony, przyjmuje piłkę sposobem dolnym obręcz w kierunku R ustawionego w strefie III. Wystawa w kierunku podestów ustawionych w str. IV i II. Ćwiczący na podestach (nr 2 i 4) chwyatają wystawione piłki i dorzucają do zawodnika, który bezpośrednio nie przyjmował. Po przyjęciu dwóch zagrywek nr 1 i 3 zmieniają strefy działania i przyjmują kolejne dwie zagrywki.



Umiejętności: • utrwalenie nawyku trzymania prostych ramion w stawach łokciowych w momencie odbicia; • prowadzenie ramienia uderzającego z akcentem na odwiedzenie przedramienia.

Ćwiczenia syntetyczne

75. Drużyna A (cz) ustawiona jak na rys. - czterech na p.w. do przyjęcia (nr 1, 2, 3, 4), nr 5 w postawie wykroczonej, przygotowany do wykonania rozbiegu do ataku w str. III, R w str. III. Nr 1 z zespołu B (ż) zagrywa w kierunku prosta lub przekątna. Nr 1, 3, 2 i 4 z zespołu A przyjmują zagrywkę, dogrywają do str. III; nr 2 wykonuje rozbieg do ataku z wysokiej wystawy R (system ustalony) i w wyskoku chwyta piłkę. Nr 1 i 3 po zagrywce wbiegają na p. w. do obrony i bronią piłki atakowane z podestów przez nr 2 i 4. Obronione piłki R z zespołu A wystawia do str. IV lub str. Po 6 zagrywkach każdego, zmiana wg numeracji w obu zespołach. Po całym obejściu drużyny zamieniają się zadaniami.

Uproszczenia:

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



Słowa kluczowe

- Zagrywaj pomiędzy przyjmujących
- Przyjmij piłkę na proste ramiona
- Przy wystawie wejdź biodrami pod piłkę
- Piłki niedokładne wystawiaj z ustawienia przodem do str. IV

Ćwiczenia globalne

76. 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 lub 5 kształcie łuku; wysokie przyjęcie piłki; wysoka wystawa zawodnika R do str. IV lub II; atak z wystawy wysokiej w str. IV lub II z blokiem pojedynczym lub podwójnym w str. II. Wyprowadzenie akcji po przyjęciu zagrywki (gra do końca akcji). Nauczyciel dorzuca piłkę na stronę przyjmujących, którą zawodnik R wystawia do str. III. Wygranie dwóch akcji pod rząd daje pkt. 5 x zagrywa jedna drużyna, 5 x druga. Zespoły podają wynik (zespół, który wygrał zdobywa pkt.) i następuje rotacja w każdym zespole o 3 pozycje. Gra np. do 3 pkt.

Wiadomości: • zasady współpracy przyjmujących w ustawieniu do przyjęcia na łuku.

Część końcowa

Zagrywka z miejsca w materace rozłożone na granicy stref V/VI i I/VI i trucht za piłką.

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