

28. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

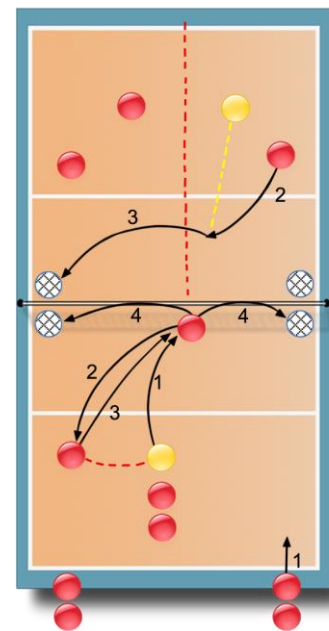
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oraz pracę ręki przy zagrywce.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

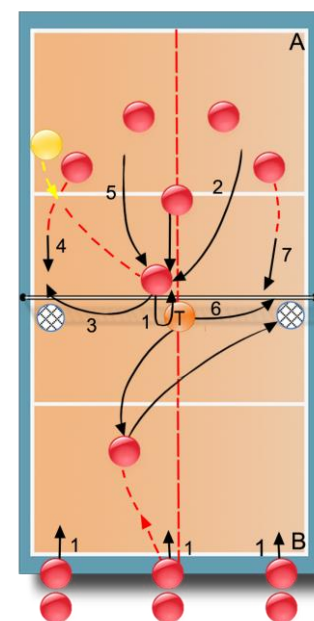
110. Ustawienie w czwórkach jak na rys. Trzech zawodników w VI str., jeden przy siatce w str. III, dwa radary w str. II i IV. Dogranie piłki wysoko sposobem górnym oburącz do zawodnika w III str. na odl. 1 m od siatki (pełny wyprost ramion, stojąc w pozycji wysokiej). Zawodnik R odgrywa piłkę wysoko do str. V lub I. Po przemieszczeniu się, ponowne dogranie przez tego samego co pierwsze, tym razem sposobem dolnym. W ten sposób dograną piłkę R wystawia do jednego, bądź drugiego radaru, mając na uwadze miejsce, odległość wystawy, możliwości techniczne i założenia taktyczne. Zmiany za piłką.
111. Czterech zawodników zagrywających ustawionych po dwóch za I i V str. wykonuje zagrywkę po prostej, w kierunku dwóch przyjmujących w każdej z tych stref, zwracając uwagę na: ustawienie kierunkowe; właściwy podrzut piłki i trafienie nasadą dłoni; usztywnione przedramię i wyprostowaną rękę; uderzenie na maksymalny zasięgu. Zawodnicy przyjmujący współpracując, przyjmują zagrywkę w kierunku str. III. W momencie przyjęcia zawodnik, który nie przyjmuje przemieszcza się w kierunku opadającej piłki i wykonuje wystawę do jednego z radarów. Wystawę może również wykonać zawodnik z dwójki, która nie przyjmuje w tej chwili zagrywki. Zmiany po 10 akcjach.



Umiejętności: • przyjęcie zagrywki jako pochodnej przewidzenia toru lotu piłki i przemieszczania do niej.

Ćwiczenia syntetyczne

112. Ustawienie w dwóch drużynach jak na rysunku. Zagrywka zza str. I i V tenisowa z miejsca a zza VI szybującą. Kierunek zagrywki - po prostej, w kolejności od prawej strony. Po stronie A czterech zawodników ustawionych do przyjęcia na łuku – każdy odpowiedzialny za swoją strefę – przyjmuje zagrywkę do str. III, środkowy atak ustawiony na drugim metrze od siatki w swojej strefie, R będący za zawodnikiem prawoskrzydłowym ataku w strefie I, wbiega po każdej zagrywce do str. III i wykonuje wystawę. Po przyjęciu zagrywki zawodnicy pierwszej linii zajmują pozycje wyjściowe do ataku. Kolejność stref przyjęcia i wystaw: lewa połowa boiska – III strefa (na wys. ok. 1 m blisko siebie); środek boiska – II str. (wysoka); prawa połowa boiska - IV str. (wysoka). Zawodnik strefy, do której wystawiona jest piłka, wykonuje rozbieg, wyskok i w najwyższym punkcie zasięgu chwytą piłkę. Trener stojący po stronie A w III str. po wykonaniu zagrywki dorzuca piłkę do zawodnika, który po wbiegnięciu na boisko wykonuje wystawę sposobem dolnym do jednego z radarów. Zmiany w dwójkach zawodników zagrywających i przyjmujących co akcję, zmiany stref i sposobów zagrywania oraz stref przyjęcia co 5 zagrywek wykonanych przez każdego.



Ćwiczenia globalne

113. Gra 4 na 4, boiska 9 x 6 m. Podest na jednym boisku w str. IV i na drugim w str. II. Po trzech zawodników ustawionych do przyjęcia i po jednym R (zawodniku II linii) wbiegającym ze str. I lub V. Pozostali zawodnicy: zagrywający za I. końcową, jeden na podeście. Po zagrywce – przyjęcie do wbiegającego R, który wystawia do zawodnika na podeście – ten odgrywa w głąb boiska swojej drużyny. Stamtąd zawodnicy obrony wystawiają pierwszą piłkę wysoko do jednego z atakujących. Gra toczy się do zdobycia 5 punktów jednej z drużyn. Zmiana miejsc co 5 zagrywek – nie dotyczy R. Obowiązkowa zmiana stron zespołów – także wystawiających.

Słowa kluczowe

- Przyjmij w miejsce wcześniej ustalone
- Zagrywka ma utrudniać rozegranie piłki – nie zawsze zdobywa punkt
- Dobre wystawienie piłki źle przyjętej cechuje najlepszych R

Wiadomości: • zagrywka, przyjęcie, wystawa – kluczowe momenty gry.

Część końcowa

W siadzie rozkrocznym w odległości 3 m od siebie po obu stronach siatki odbicia sp. górnym w dwójkach.

Sprzęt Piłki, radary, wózki, kosze.