



1. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

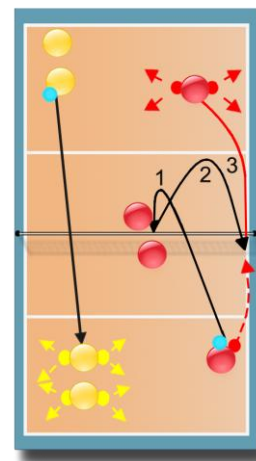
Część wstępna

W czwórkach rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym i dolnym obręcz.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

1. W czwórkach (ż) - jeden z ćwiczących z piłką. Wysoki podrzut z rotacją ręką uderzającą (lub obręcz). Zamach ramienia, uderzenie piłki na maksymalnym zasięgu, dłoń nieco nakrywa piłkę nadając jej rotację postępującą. Po przeciwnej stronie w odległości 6-7 m od siatki staje przyjmujący w postawie gotowości. Obserwuje tor lotu piłki od momentu jej uderzenia, przemieszcza się do miejsca przyjęcia, gdzie w średniej postawie siatkarskiej chwytą piłkę obręcz o prostych ramionach (amortyzacja przez nieznaczne obniżenie). Kolejny naśladowuje partnera „cień”.
2. W czwórkach (cz) - ćwiczący z piłką, dogranie sposobem górnym obręcz do partnera ustawionego przy siatce, który wystawia do strefy II lub IV, z akcentem na pracę nadgarstków oraz dynamicznym uniesieniem pięt. Odbicie piłki w pozycji neutralnej – kontakt z piłką powyżej czoła, odbicie następuje wyłącznie poprzez pracę nóg i nadgarstków. Dodatkowo po wystawieniu markowanie asekuracji. Ćwiczący, który dogrywał, przebija piłkę z miejsca, a następnie zmienia miejsce z partnerem. Po drugiej stronie, dogranie górne obręcz i realizacja tych samych zadań.

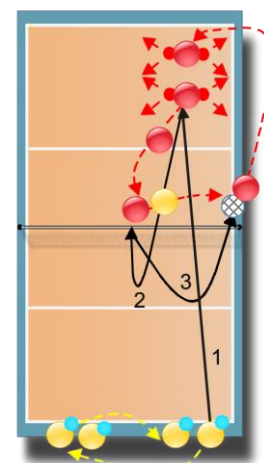


Umiejętności: • amortyzacji piłki ruchem ramion przez nieznaczne cofnięcie przedramion;

- odbicia górnego obręcz z akcentem na pracę dłoni – wsteczna rotacja odbijanej piłki.

Ćwiczenia syntetyczne

3. Drużyna B (ż) - ustawiona w polu zagrywki (dwóch za strefą V i dwóch za I). Ćwiczący wykonują zagrywkę tenisową z miejsca. Możliwość wykonania zagrywki z bliższej odległości. Zagrywka raz z wysokości strefy I raz z V. Drużyna A (cz) - ustawiona jak na rys. obok. Przyjmujący obserwuje tor lotu piłki i przemieszcza się krokiem dostawnym do spodziewanego miejsca przyjęcia. Odbicie sposobem dolnym obręcz w kierunku celu z akcentem na amortyzację piłki. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii i opadać w odległości 0,5-1m od siatki w środek strefy III. Partner stojący przy siatce wystawia ją sposobem górnym obręcz w kierunku radaru (1m od siatki przy linii bocznej), a kolega z czwórki chwytą piłki. Ćwiczący stojący za plecami dogrywającego odwzorowuje dokładnie jego ruchy – „cień”. Zmiany w czwórce po każdej akcji.



Ćwiczenia globalne

4. Gra 4 na 4 - gra prowadzona na boiskach o wymiarach 4,5 x 9 m; dwóch zawodników przy siatce, dwóch w polu; rozpoczęcie gry zagrywką tenisową z miejsca. Zadania do realizacji to: przyjęcie piłki wysoko oraz wystawa wysoka na lewe lub prawe skrzydło; atak w formie zbiccia, plasingu lub kiwnięcia. Każda akcja jest punktowana.

Ograniczenia:

- z pola ataku wolno przebić piłkę tylko w pole obrony; z pola obrony wolno przebić wszędzie
- gra na czas – nauczyciel określa czas gry

Słowa kluczowe

- W przyjęciu amortyzuj piłkę niedużym ruchem ramion.
- W ataku z wystawy wysokiej rozpoczynaj rozbieg w momencie, gdy piłka zaczyna opadać.
- W obronie - wykonując blok, reaguj na rękę atakującego.

Wiadomości: • zasady reakcji na zagrywaną piłkę (zanim piłka minie linię siatki).

Część końcowa

Zagrywka na różne odległości i kierunki, celując w rozłożone materace.

Sprzęt Radar - obręcz treningowa, piłki siatkowe, kosze na piłki.