

## 16. PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE – ATAK

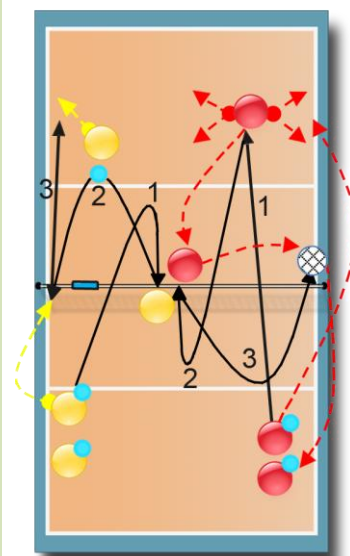
### Część wstępna

W czwórkach rozgrzewka z piłkami z akcentem na odbicie sposobem dolnym oburącz.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

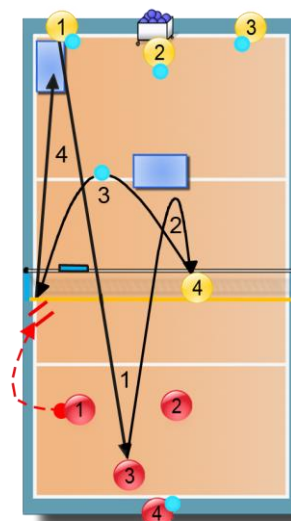
61. W czwórkach (ż) - dwóch z ćwiczącymi z piłkami. Zagrywka tenisowa z odległości 6-7m po prostej do partnera ustawionego po przeciwnej stronie siatki. Przyjmujący w postawie gotowości obserwuje tor lotu piłki, przemieszcza się krokiem dostawnym i w średniej postawie siatkarskiej przyjmuje piłkę (amortyzacja do tułowia) w kierunku partnera ustawionego w strefie III, ten z kolei wystawia wysoko w kierunku radaru ustawionego 1m od siatki na l. bocznej w str. IV. Po wystawieniu markuje asekurację. Po każdej akcji zmiana w czwórce jak na rys.
62. W czwórkach (cz) – pierwszy z dwóch z piłką zagrywa do przyjmującego w strefie V. Ten kieruje dogranie sposobem górnym oburącz do ustawionego przy siatce, który wystawia wysoko piłkę do strefy IV. Dogrywający przemieszcza się tuż za linię boczną i staje z prawą nogą z przodu. Długi krok lewą nogą (gdy wystawiona piłka osiąga maksymalny pułap), naskok P/L, wyskok i atak po prostej pomiędzy antenką, a zawieszoną na siatce atrapą bloku. Atakujący ocenia jakość wystawy, jeżeli piłka jest wystawiona za szeroko - kiwa lub plasuje. Ćwiczący, który zagrywał broni atakowaną piłkę w środek boiska i po dobiegnięciu chwyta.



- Umiejętności:**
- dojście w przyjęciu najkrótszą drogą (krokiem dostawnym) w kierunku nadlatującej piłki;
  - wysokiego odbicia górnego oburącz tak, aby piłka spadała na linię boczną 1m od siatki.

#### Ćwiczenia syntetyczne

63. Drużyna B (ż) ustawiona jak na rys. - jeden za strefą I, jeden przy koszu z piłkami, jeden za str. V. Po przeciwnej stronie przy siatce w str. III - czwarty. Zagrywka tenisowa z miejsca raz z wysokości strefy I, raz z V w kierunku trzech ćwiczących z drużyny A, ustawionych jak na rys. Przyjmujący z drużyny A obserwują tor lotu piłki i przemieszczają się krokiem dostawnym do miejsca przyjęcia. Podanie piłki (z akcentem na amortyzację przyjęcia) w kierunku ćwiczącego ustawionego w str. III, który wystawia wysoko do str. IV. Ćwiczący nr 1 z drużyny A atakuje lub kiwa wystawioną piłkę w rozłożone materace. Po ataku ląduje (z amortyzacją) na dwie nogi i wraca na swoją pozycję wyjściową do przyjęcia, gdzie akcja jest powtarzana. W przypadku niedokładnego przyjęcia ćwiczący z piłką ustawiony za linię końcową dorzuca ją tak, aby umożliwić wystawę i atak. Po dwóch akcjach zmiana w czwórce A o jedną pozycję. Po całym obejściu w drużynie A zmiana o jedną pozycję w drużynie B.



#### Ćwiczenia globalne

64. Gra 4 na 4 - boisko o wymiarach 4, 5 x 9 m ; dwóch zawodników pod siatką, dwóch w polu. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa z miejsca; wysokie dogranie piłki oraz wysoka wystawa do strefy IV przez zawodnika ustawionego w str. III (do strefy II – drugi zespół); atak w formie zbitcia, plasingu lub kiwnięcia z blokiem pojedynczym. Każda akcja jest punktowana. Zmiana stron przy każdym wyniku będącym wielokrotnością liczby 5.

#### Ograniczenia:

- zawodnik, który atakuje ze str. II lub po przeciwnej ze str. IV – blok pojedynczy; zawodnik w str. III - wystawa i asekuracja.
- gra do 20 pkt.

#### Słowa kluczowe

- Wykonując zagrywkę podrzucaj piłkę wysoko z rotacją.
- W przyjęciu obserwuj ruchy zagrywającego.
- Po wystawieniu pamiętaj o asekuracji (kiwniętą piłkę dogrywaj wysoko w środek boiska).

- Wiadomości:**
- współpracuj z partnerem w przyjęciu - zasada: ustawienie przodem do zagrywającego.

### Część końcowa

Zagrywka z różnych odległości kierowana do partnera ustawionego po przeciwnej stronie.

#### Sprzęt

Nadsiatka z gumą zaczepiona na słupku na wysokości bioder wystawiających, atrapy bloku zawieszane na siatce, dodatkowe 4 antenki, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.