

19. ZAGRYWKA - PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym oburącz i ruchu ramienia atakującego.

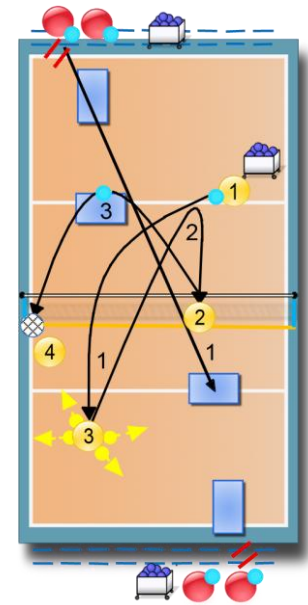
Część główna

Ćwiczenia analityczne

73. W czwórkach (cz) – dwóch po przeciwnych stronach siatki w str. I, na przemian - zagrywka tenisowa z miejsca po przekątnej. Ustawienie stóp jak po naskoku P/L, na wyklejonych liniach za linią końcową. Wysoki podrzut i uderzenie piłki w kierunku rozłożonych materaców. W momencie uderzenia wspięcie na palce z wykorzystaniem dynamicznej pracy ramion, niewielkie nakrycie piłki dłońią, nadające jej rotację postępującą.

Warianty: np. zagrywka z bliższej odległości; dwie dobre zagrywki pod rząd; powtarzanie zepsutej zagrywki.

74. W czwórkach (ż) – ćwiczący w strefie V przebija piłkę na drugą stronę do strefy V. Stojący tam obrońca obserwuje tor lotu piłki i przemieszcza się krokiem dostawnym do miejsca dogrania. Ustawienie przed odbiciem: w kierunku nadlatującej piłki (dogranie dolne oburącz) lub ustawienie w kierunku celu (dogranie górne oburącz). Przyjmujący dogrywa piłkę w kierunku środka boiska. Stojący przy siatce wystawia podaną piłkę w kierunku str. IV (radar lub hula-hop) i po wystawie markuje asekurację przodem do siatki. Stopy ustawione w kierunku miejsca wystawy! Po wykonaniu pięciu wystaw zmiana o jedną pozycję w czwórce wg numeracji.



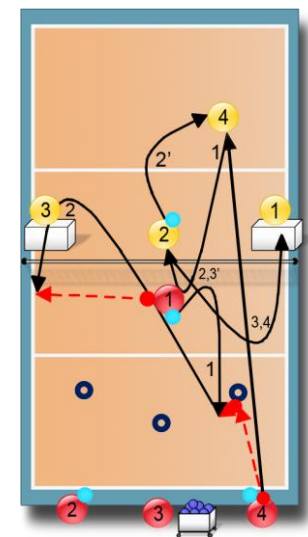
Umiejętności: • utrwalanie nawyku trzymania prostych ramion w stawach łokciowych w momencie odbicia;
• prowadzenie ramienia uderzającego z akcentem na rozciągnięcie łokcia.

Ćwiczenia syntetyczne

75. Czwórka B ustawiona po jednym w strefach: V, I, VI i III, każdy z piłką. Nr 2 i 4 – tenisowa z miejsca na stronę drużyny A i po zagrywce wbiegnięcie na p.w. do obrony. Przemieszczenie w obronie i wystawa sytuacyjna dorzuconej piłki do IV lub II str. Czwórka B ustawiona jak na rys. obok. Przyjmujący ustawiony przodem do zagrywającego w str. V, przyjęcie dolne oburącz w kierunku ćwiczącego ustawionego w strefie III, z akcentem na amortyzację piłki do tułowia. W tym momencie ćwiczący w str. III wyrzuca trzymaną piłkę w kierunku tego, który przyjmował i wystawia wysoko do str. IV lub II dwie piłki - przyjętą i dograną. Zawodnicy na podestach markują uderzenie piłki i chwytają wystawioną piłkę. Co cztery akcje przyjmujący zmienia połówkę boiska.

Warianty:

- większa liczba przyjmujących i wystawa w kierunku radarów,
- atak zawodników ustawionych w strefie IV i II.



Słowa kluczowe

- Zagrywaj pomiędzy przyjmujących.
- Przyjmij piłkę na proste ramiona i po odbiciu amortyzuj w kierunku tułowia.
- Przy wystawie wejdź biodrami pod piłkę.

Ćwiczenia globalne

76. Gra 6 na 6, boiska o wymiarach 9 m x 9 m ; trzech zawodników pod siatką, trzech w polu. Zadania do realizacji to: zagrywka rotacyjna bez wyskoku; ustawienie do przyjęcia w kształcie litery W; wysokie przyjęcie piłki; wysoka wystawa przez zawodnika strefy III do strefy IV lub II; atak z piłki wysokiej ze strefy IV lub II z blokiem pojedynczym w strefie II i IV. Wyprowadzenie akcji po przyjęciu zagrywki (gra do końca akcji) i nauczyciel dorzuca piłkę na stronę przyjmujących, którą zawodnik str. III wystawia do str. IV lub II. Wygranie dwóch akcji pod rząd daje pkt.; 3x zagrywa jedna drużyna, 3x druga. Zespoły podają wynik (zespół, który wygrał zdobywa pkt.), następuje rotacja w każdym zespole o 3 pozycje. Gra np. do 3 pkt.

Wiadomości: • zasady współpracy przyjmujących w ustawieniu do przyjęcia w kształcie litery W.

Część końcowa

W zespołach – odbicia do kosza sposobem górnym oburącz .

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