

## 25. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

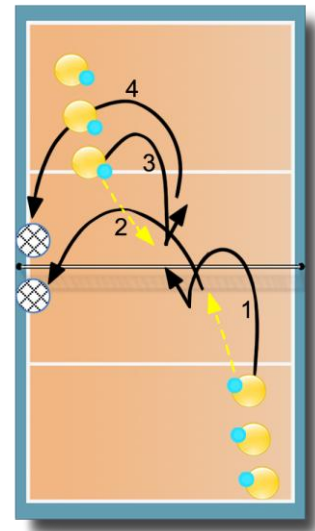
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie górne obręcz w tył i zagrywkę tenisową

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

97. Na każdej połowie boiska w str. I ustawieni w rzędach 5 m od siatki - każdy z piłką. Pierwszy - po własnym podrzucie sposobem górnym obręcz odbicie piłki wysokim łukiem do III strefy ok. 2 m od siatki (1). Dojście w kierunku piłki i po koźle wystawa do radaru w strefie IV (2). Po wykonaniu wystawy do IV strefy markuje asekurację, zabiera piłkę i staje na końcu rzędu po drugiej stronie siatki. To samo zadanie wykonują ćwiczący w drugim rzędzie, z tym, że wystawa jest w tył - w str. II do radaru. Wystawiający ustawiony przodem do IV strefy, z prawą stopą w niedużym wyroku („pół stopy”).
98. Ustawienie w dwójkach po przeciwnych stronach siatki. Odbijanie piłki obręcz sposobem dolnym w dolną część siatki (1), drugie odbicie dołem obręcz, pod siatką do drugiego ćwiczącego (2), który wykonuje to samo zadanie. Ćwiczenie wykonujemy na „ciągłość”.

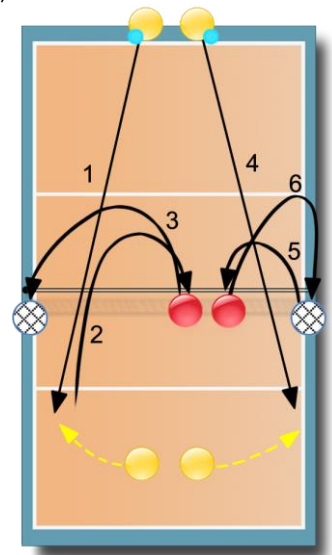


**Umiejętności:**

- ustawienie przy wystawianiu przodem do IV strefy, ustawienie stóp;
- pochylenie tułowia przy przyjęciu zagrywki.

#### Ćwiczenia syntetyczne

99. Dwóch przyjmujących obok siebie na środku boiska w str. VI, 6-7 m od siatki. Dwóch wystawiających przy siatce w strefie III. Dwóch zagrywających po drugiej stronie siatki, za strefą VI, wykonują kolejno zagrywkę tenisową z miejsca w pobliżu linii bocznej (jak na rysunku obok). Po podrzucie piłki przez zagrywającego przyjmujący przemieszcza się w stronę linii bocznej boiska i wykonuje przyjęcie dogrywając piłkę do strefy III (2). Wystawiający dograną piłkę wystawia do radaru w str. IV (3). Druga grupa ćwiczących wykonuje zadanie analogicznie na drugim skrzydle. Zagrywka blisko linii bocznej strefy I (4), przyjęcie zagrywki do strefy III (5), wystawa piłki w strefę II do radaru (6). Do przyjęcia zagrywki przemieszczamy się krokiem dostawnym, zwracamy uwagę na prawidłowe ułożenie ramion, tzn. bark ręki zewnętrznej wyżej, płaszczyzna odbicia ustawiona w kierunku strefy III, gdzie stoi wystawiający. Wystawiający ustawieni przodem do IV strefy, bez względu na to, czy wystawia na lewe, czy prawe skrzydło.



#### Ćwiczenia globalne

100. Dwie drużyny 6-osobowe. Na każdej połowie boiska: po trzech ćwiczących z drużyny A i B ustawionych do przyjęcia zagrywki, po jednym ćwiczącym na materacu na pozycji 0 - imituje wystawiającego i po dwóch zagrywających. Zagrywający wykonują zagrywkę tenisową z miejsca w przyjmujących drużyny przeciwnej. Zadanie polega na wykonaniu jak największej liczby dobrych przyjęć. Za dobre przyjęcie uznaje się takie, które daje możliwość swobodnego chwytu przyjętej piłki przez ćwiczącego w strefie 0, bez konieczności zejścia z materaca. Za dobre przyjęcie zagrywki lub za punktową zagrywkę drużyna zdobywa punkt. Rotacja przyjmujących następuje po trzech dobrych przyjęciach pod rząd. Wygrywa drużyna, która pierwsza zdobędzie 15 pkt.

### Słowa kluczowe

- Przy wystawie ustaw się przodem do IV strefy
- Prawa noga „pół stopy” przed lewą (szczególnie istotne przy dobrym dograniu)
- Płaszczyzna odbicia sposobem dolnym ustawiona w kierunku wystawiającego
- Zagrywkę „łatwą” przyjmuj sposobem górnym obręcz

**Wiadomości:**

- zasady organizacji ataku po przyjęciu zagrywki.

### Część końcowa

Odbicia piłki płasko o ścianę (nie wyżej niż 2 m) sposobem dolnym obręcz, z równoczesnym przemieszczaniem się w prawą i lewą stronę.

**Sprzęt** Piłki siatkowe, radary – obręcz treningowe.