

27. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

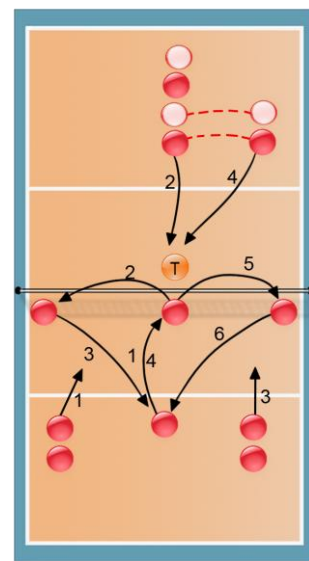
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramion przy zagrywce, odbicie sposobem dolnym i górnym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

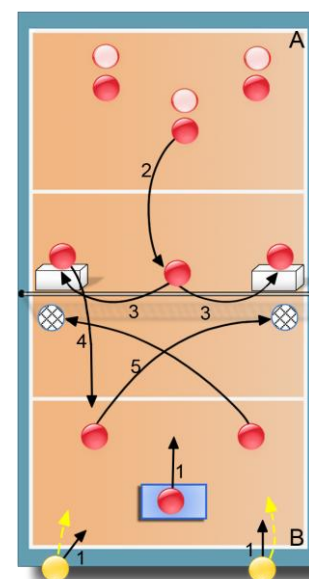
105. Po 2 zawodników ustawionych w str. I i V w okolicach 6 m wykonuje na zmianę 2 zagrywki w kierunku: najpierw VI str., następnie I albo V. Zawodnicy ze str. V – szybującą, ze str. I – tenisową. Po drugiej stronie dwie pary – zawodnik przyjmujący i „cień” - przyjmują zagrywkę, najpierw w str. VI, następnie przemieszczają się krokiem dostawnym na zmianę do str. I albo V. Zagrywkę tenisową przyjmują sposobem dolnym oburącz, szybującą – górnym oburącz. „Cień” przemieszcza się za przyjmującym naśladując jego ruchy, poprawiając błędy. Zmiana z „cieniem” po każdym przyjęciu, zmiany miejsca i sposobów przyjęcia. Przyjęcie do trenera w str. III. Zmiany wśród zagrywających co 10 zagrywek. Zmiana czwórek – według numeracji.
106. W czwórce – trzech zawodników w str.: II, III, IV, jeden dogrywający/dorzucający w VI. Po dograniu piłki do III str. – wystawa do II albo IV strefy, skąd następuje odegranie piłki do zawodnika VI strefy. Wysoka wystawa z ustawienia prawym barkiem do siatki, 1 metr od siatki na l. bocznej boiska, na zmianę do II i IV strefy. Dla ułatwienia można piłkę dorzucać, bądź dogrywać sposobem dolnym lub górnym oburącz.



Umiejętności: • umiejętność wystawy różnymi sposobami do strefy II lub IV; • różne sposoby wykonania zagrywki tenisowej i szybującej.

Ćwiczenia syntetyczne

107. Ustawienie jak na rysunku. Z pola zagrywki boiska B za str. I i V zawodnicy wykonują zagrywkę szybującą z miejsca, a z podestu 7 m od siatki w str. VI - tenisową. Na boisku A ustawieni są zawodnicy w str. I, VI, V. Kierunek zagrywki określa trener. Po zagrywce spoza str. I, V – wbiegnięcie do swojej strefy obrony. Przyjmujący starają się jak najszybciej ocenić miejsce przyjęcia i ustawiają się w kierunku dogrania (poz. 0) w szerokim rozkroku. Dogranie sposobem dolnym oburącz, blisko siatki. Działanie przyjmującego naśladuje będący za nim partner „cień”. Po podaniu do str. III, wystawa do partnerów na podestach w str. II i IV. Zawodnicy na podestach podają piłkę w kierunku wbiegającego zagrywającego, którego zadaniem jest wystawienie piłki sposobem oburącz dolnym do radaru po przekątnej boiska (I – IV, V – II). Zmiany przyjmujących z „cieniem” po każdym przyjęciu, następnie w strefach przyjęć, w trójkach wystawa – zagrywka i na końcu między grupami.



Słowa kluczowe

- Zagrywaj pewnie – tak jakbyś grał tylko końcówki setów
- Trudną zagrywkę staraj się utrzymać w grze, łatwą dogrywaj precyzyjnie.
- Wystawiaj piłkę nieco od siatki – przeciwnik blokuje

Ćwiczenia globalne

108. Gra 4 na 4, boiska 9 x 6 m. W strefach zmian przy siatce w odległości 1 m od siatki i l. bocznej ustawione radary. Dwoch zawodników spoza boiska wykonuje na zmianę zagrywkę dowolnym sposobem na stronę przeciwnika. Przeciwnicy ustawieni do przyjęcia trzema zawodnikami - według zasad gry szóstkami – połowa litery W. Po przyjęciu rozgrywają akcję, za którą wygrywający zespół zdobywa punkt. Dodatkowy punkt można zdobyć za skuteczną akcję po dorzuceniu piłki przez trenera. Zawodnicy z pola obrony przyjętą piłkę dogrywają do wystawiającego, który odbiciem górnym oburącz trafia do radaru ustawionego w str. II albo IV. Zmiany następują według rotacji razem z zawodnikami zagrywającymi.

Wiadomości: • różne stopnie trudności zagrywek w zależności od stanu punktowego seta i meczu.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające obręcz barkową – prewencja schorzeń stawu barkowego.

Sprzęt Podesty, piłki, wózki, radary.