

### 3. ZAGRYWKA - PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE

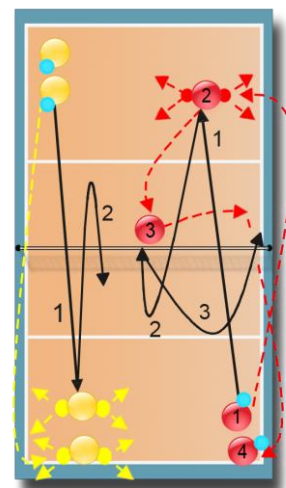
#### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę tenisową oraz odbicie dolne oburącz.

#### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

- W czwórkach (ż) - dwóch ćwiczących z piłkami po jednej stronie boiska. Podrzut ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją i uderzenie piłki na maksymalnym zasięgu. Naprzeciw w odległości 6-7 m od siatki, staje jeden przyjmujący w postawie gotowości, kolejny za nim „cień”. Przyjmujący obserwuje tor lotu piłki od momentu jej uderzenia i zajmuje miejsce do odbioru. Przyjętą piłkę dogrywa do strefy III, po czym dobiega i chwyt ją. Zagrywający przebiega na koniec kolejki. Ciągłe zmiany w czwórce.
- W czwórkach (cz) - dwóch ćwiczących z piłkami po jednej stronie boiska. Zagrywka tenisowa nad rozwieszoną pomiędzy antenkami gumą. Naprzeciw w odległości 6-7 m od siatki staje jeden przyjmujący w postawie gotowości, kolejny przy siatce w strefie III. Obserwacja toru lotu piłki od momentu jej uderzenia i przyjęcie piłki do strefy III. Partner wystawia wysoko piłkę, po czym markuje asekurację (chwyt piłki po koźle). Zmiany w czwórce po każdej akcji wg numeracji jak na rys.



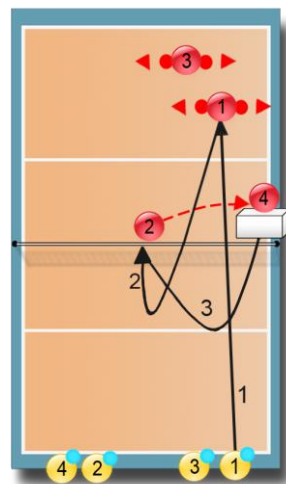
**Umiejętności:** • przyjęcia piłki oburącz, z przodu i z boku tułowia, z ułożeniem płaszczyzny odbicia;  
• odbicia oburącz w stabilnej postawie z ustawieniem stóp i tułowia w kierunku podania.

#### Ćwiczenia syntetyczne

- Czwórka B (ż) ustawiona jak na rys. za linią końcową (dwóch za strefę V, dwóch za I). Ćwiczący wykonują zagrywkę tenisową z miejsca na stronę drużyny A. Zagrywka raz z wysokości strefy I raz z V. Czwórka A (cz) ustawiona jak na rys. Dwóch przyjmujących ustawionych w lewej połowie pola obrony obserwuje tor lotu piłki i przemieszcza się krokiem dostawnym. Przyjęcie sposobem dolnym oburącz w kierunku ćwiczącego ustawionego na pozycji O, z akcentem na amortyzację piłki. Wystawa oburącz sposobem górnym lub dolnym w kierunku partnera ustawionego na podeście, który markuje atak i chwytą wystawioną piłkę. Po 10 zagrywkach zmiana w czwórkach wg numeracji. Po całym obiejęciu zmiana zadań.

#### Warianty:

- atak z podestu z piłki wystawianej
- doskonalenie tempa ataku z wysoko wystawionej piłki i chwyt po wykonaniu wyskoku



#### Ćwiczenia globalne

- Gra 4 na 4 - boisko 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 wysoka wystawa do strefy IV (jeden zespół) lub do strefy II (drugi zespół); atak w formie zbita, plasingu lub kiwnięcia. Każda akcja jest punktowana. Wielokrotność liczby 5 zmiana stron.

#### Ograniczenia:

- z pola ataku wolno przebić piłkę tylko w pole obrony; z pola obrony wolno przebić wszędzie
- gra do 20 pkt

#### Słowa kluczowe

- Kieruj zagrywkę po prostej
- Współdziałając w przyjęciu, przemieszczaj się do piłki najkrótszą drogą – do nadlatującej piłki
- Wystawiaj tak, aby piłka spadała na linię boczną 1 m od siatki

**Wiadomości:** • zasady współdziałania dwójkowego w przyjęciu (piłki bliższe, dalsze).

#### Część końcowa

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu wystawa sposobem górnym oburącz do celu, celów (kosze, radary).

**Sprzęt:** Podesty, guma zawieszona między antenkami, piłki siatkowe, kosze na piłki.