

30. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE – ATAK

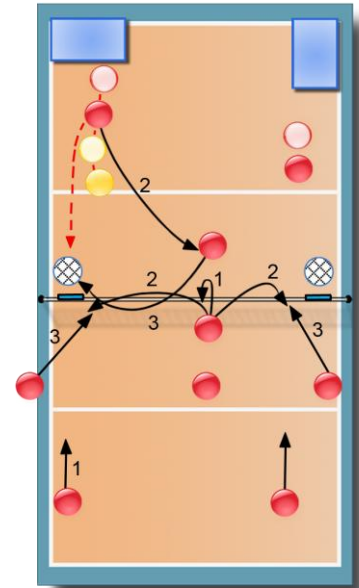
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym i dolnym i pracę ręki atakującej.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

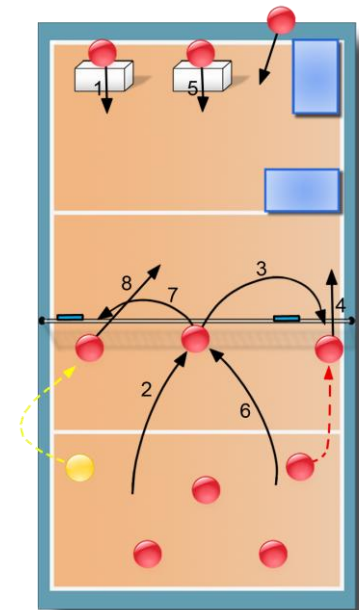
117. Ustawienie jak na rys. Zawodnicy działający w dwójkach. Ćwiczący zagrywają po prostej ze str. I i V. Przyjmujący w parze z „cieniem” przyjmuje piłkę do R w str. III, który wystawia ją do radaru w str. II albo IV. Przyjmujący po wystawie przemieszcza się w kierunku radaru i chwytą piłkę. Zmiana z „cieniem”. Przyjęcie następuje po wycofaniu się i zajęciu pozycji gotowości. Odbicie przez wyprostną pracę nóg i ruchem ciała w kierunku podania. Wystawa z ustawienia przodem do kierunku odbicia.
118. Po drugiej stronie z własnego podrzutu wystawa do str. II albo IV. W momencie podrzutu - sygnał wystawiającego, do której str. wystawi piłkę. Zawodnicy atakujący po przyjęciu pozycji gotowości - poza linią boczną IV str. i wewnątrz boiska w II str. (leworęczni odwrotnie) - wykonują pierwszy krok lewą nogą, czekając aż piłka zacznie opadać. Wtedy przyspieszają ruch wykonując sekwencję naskoku P/L, (akcentując postawienie stóp przez pięty) i atakują po przekątnej w kierunku materaca obok atrapy bloku. Zmiany dwójek zagrywka – wystawa – przyjęcie – atak – wystawa – przyjęcie.



Umiejętności: • przyjęcie zagrywki po przemieszczeniu; • atak z różnych stref z omijaniem atrapy bloku i utrzymaniem założonego kierunku działania.

Ćwiczenia syntetyczne

119. Ustawienie zawodników jak na rysunku. Przyjmujący ustawieni w kształcie litery W, zawodnik R w str. III. Po drugiej stronie zagrywający na podestach w str. I, VI i jeden w polu zagrywki za str. V. Na siatce zawieszono atrapy bloku ustawione przeciwko atakowi po prostej w II str. i przeciwko atakowi po przekątnej w str. IV. Z podestu zawodnicy wykonują zagrywkę: z I strefy - tenisową, z VI - szybującą z wyskoku, a z V - szybującą z miejsca - w kierunku prawej albo lewej strony boiska. Zawodnicy przyjmujący przemieszczają się w trójkę (np. IV, V, VI str.) w kierunku nadlatującej piłki. Przyjmuje zagrywkę zawodnik danej strefy, asekurowany przez pozostałych dwóch z sąsiednich stref. Kontakt z piłką powinien odbyć się z przodu w ustawieniu w kierunku dogrania - czyli str. III str. Po podaniu R wystawia wysoko do strefy przeciwnej do miejsca przyjęcia. Przyjęcie - strona lewa (V/VI) - wystawa do str. II i atak po prostej; przyjęcie - strona prawa (I/V) - wystawa do IV i atak po przekątnej. Zawodnik atakujący widząc, że nie będzie przyjmował, przemieszcza się na zewnątrz boiska IV strefy i przy linii bocznej str. II. Przyjmuje pozycję gotowości, ocenia dokładność i tempo wystawy - rozpoczyna ruch I. nogą (praworęczni) w momencie osiągnięcia przez piłkę maks. wysokości. Gdy piłka opada wykonuje naskok: prawa - lewa wykonując atak i lądując na śródstopie z amortyzacją. Zmiany według numeracji zawodników.



Ćwiczenia

120. Gra szkolna 6 na 6. Założenia: Przyjęcie w 5 zawodników ustawionych w kształcie litery W, wystawia zawodnik str. III, brak specjalizacji czynności i pozycji, atak z wystaw wysokich w strefie II albo IV, blok pojedynczy w strefach ataku. Zdobywamy punkt za każdą wygraną akcję. Możemy premiować wygraną akcji po przyjęciu zagrywki przyznaniem drugiego punktu. Sety rozgrywane do 15 punktów.

Wiadomości: • zasadność stosowania przerzutów w wystawie.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające z partnerem - obręcz barkowa.

Sprzęt Podesty, piłki, wózki, radary.

Słowa kluczowe

- Przyjęcie zagrywki - klucz do sukcesu
- Najbardziej poszukiwani zawodnicy - dokładnie wystawiający
- Atakuj po kierunkach - nie przed siebie