

9. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

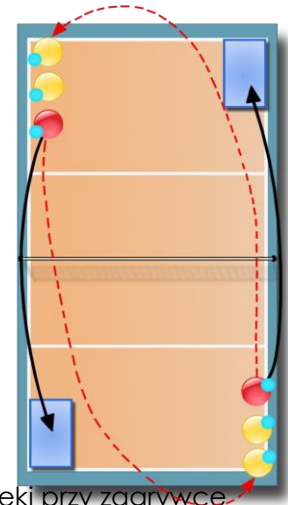
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym i dolnym oburącz; ruch ramienia zagrywającego.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

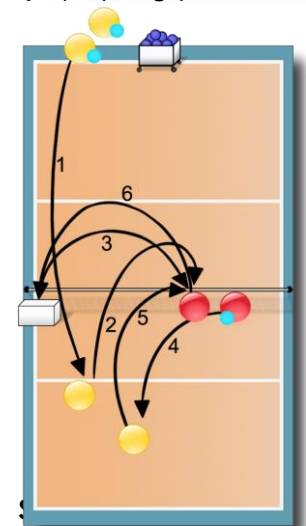
33. Dwie drużyny ustawione w rzędach na środku linii kocowej, po przeciwnych stronach siatki. Pierwsza osoba z drużyny przyjmującej ustawia się centralnie na polu gry (pole obrony) i odbija piłkę zagrywaną sposobem dolnym oburącz (1) tak, żeby zdobyć punkt (2). Ćwiczący po odbiciu piłki na drugą stronę siatki przebiega na koniec swojego rzędu za boiskiem, a na boisko wchodzi następna osoba. Punkt zdobywa drużyna, która zmusi do błędu drużynę przeciwną.
34. Ustawienie w dwóch rzędach w strefie I przy linii bocznej, 6 m od siatki, po przeciwnych stronach boiska, każdy z piłką. Wykonanie zagrywki tenisowej w materac ułożony w strefie V. Przebiegnięcie za piłką na drugą stronę siatki na koniec rzędu z przeciwnej strony. Z drugiej strony to samo ćwiczenie, ale ręką słabszą – praworęczni lewą, a leworęczni prawą. Następnie może być zwiększana odległość na 7 m, a potem 8 m.



Umiejętności: • doskonalenie odbić sposobem dolnym oburącz; • prowadzenie ręki przy zagrywce rotacyjnej bez wyskoku.

Ćwiczenia syntetyczne

35. Zagrywka tenisowa po prostej ze strefy I do dwóch przyjmujących ustawionych w strefach IV i V (1). Dwóch ćwiczących przy siatce w strefie III (jeden z nich z piłką). Przyjęcie zagrywki do ćwiczącego bez piłki w strefie III (2), wystawa do IV strefy (3), drugi z III strefy dorzuca trzymaną piłkę w stronę przyjmującego, który nie przyjmował w danej akcji (4), ten ma za zadanie dograć piłkę do wystawiającego (5), który wystawia drugą piłkę do IV strefy (6). Po wystawi, piłka powinna trafić w materac ułożony na linii bocznej 1 m od siatki.



Ćwiczenia globalne

36. Gra 3 x 3, boiska 9 m x 4,5 m, wysokość siatki 235 cm, obowiązkowa zmiana miejsc, każdy przyjmuje zagrywkę, każdy blokuje (blok pojedynczy), każdy wystawia. Wystawa wysokiej piłki w przód i w tył, zagrywka rotacyjna bez wyskoku, przyjęcie zagrywki tylko sposobem dolnym oburącz.

- przyjmując piłkę dołem pochyl się do przodu i utrzymaj proste przedramiona
- nie psuj pierwszej zagrywki w sieć
- po rozegraniu asekurowaj atakującego

Wiadomości: • zasady bloku pojedynczego.

Część końcowa

Wystawa sytuacyjna sposobem dolnym oburącz na lewe skrzydło, do strefy IV z dorzutu ze strefy VI do III

Sprzęt Materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.