

1. PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

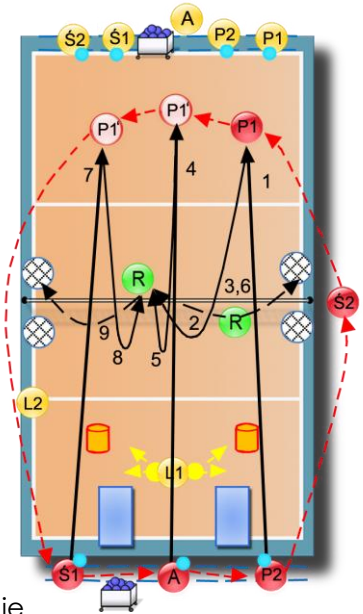
Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna – z elementami ćwiczeń prewencyjnych.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

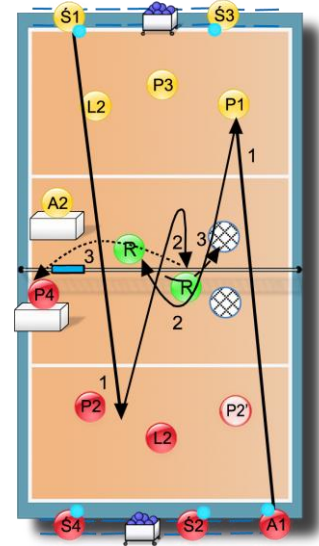
- Siódemka A (cz) – zagrywka szybująca z wysokości (kolejno; P2, A i Ś1). Podrzut piłki jednoręcz lub oburęcz, wyskok i uderzenie piłki, lądowanie na boisku. Zagrywający kieruje piłkę do przyjmującego na wprost, który dogrywa ją na poz. 0 - do R (po każdym przyjęciu zmiana strefy, w której przyjmuje zagrywkę). R wystawia dograną piłkę do str. IV lub II. Po trzech przyjętych piłkach - zmiana w zespole o jedną pozycję (do przyjęcia staje Ś2, a P1 idzie na zagrywkę).
- Siódemka B (ż) – zagrywka tenisowa z wysokości. Podrzut piłki jednoręcz, wyskok i uderzenie piłki, lądowanie na boisku. Zadaniem zagrywających jest kierowanie piłki na materace ułożone jak na rys. Zagrywka pomiędzy przyjmujących (pachołki i L) po prostej lub przekątnej. Dograną piłkę R wystawia w kierunku radarów (wbiega z różnych pozycji na boisku). Zagrywający utrzymują kierunki zagrywki: prosta-przekątna z lewej strony L i prosta-przekątna z prawej strony L. Co 4 akcja - zmiana zawodników L.



Umiejętności: • przyjęcie piłki szybującej poprzez odbicie piłki z boku – utworzenie płaszczyzny odbicia przez uniesienie barku po stronie odbicia.

Ćwiczenia syntetyczne

- Ustawienie siódemek jak na rysunku; A (cz): P2 i L2 - przyjęcie zagrywki w str. V i VI, a po dwóch akcjach - w str. I i VI (L przyjmuje wyłącznie w str. VI). A1, Ś2 i Ś4 - zagrywka tenisowa lub szybująca z wysokości; P4 chwyta piłki stojąc na podeście; R - wystawa z przyjęcia: akcja A (w kierunku radaru) lub szybka (piłka w I tempie do str. IV). Siódemka B(ż): dwóch Ś (nr 1 i 3) - zagrywka szybująca w kierunku P2 i L2; trzech w przyjęciu - P1, P3 i L1 (L przyjmuje wyłącznie w str. I); R - wystawa z przyjęcia: akcja 3 (w kierunku radaru) lub wystawa przyspieszona (super) do str. II. Nauczyciel reguluje tempo wykonania ćwiczenia i na jego znak następuje zmiana ćwiczących na pozycjach wg numeracji.
Warianty: ćwiczący mogą atakować po przyjęciu zagrywki, lecz wówczas ćwiczenie wykonywane jest na przemian.



Słowa kluczowe

- Zawodnik L odpowiada za właściwe ustawienie przyjmujących na pozycjach wyjściowych
- Ruch do przyjęcia piłki dwóch zawodników w przypadku zagrywki pomiędzy nich

Ćwiczenia globalne

- Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka kierunkowa z wysokości w określonego zawodnika (nauczyciel przed grą wyjaśnia, w którego zawodnika należy zagrywać w poszczególnych ustawieniach); wyprowadzenie akcji po przyjęciu zagrywki (ustawienie do przyjęcia w 3). Zadaniem R jest aktywizowanie zawodnika Ś (akcja 1, A lub 3) i zawodników skrzydłowych. Gra do 15 punktów.
Uproszczenia: nauczyciel określa, że z przyjęcia - R. wystawia wyłącznie jeden rodzaj akcji : A-IV lub 3-II.

Wiadomości: • Zasady zachowania zawodnika L w przypadku zagrywki do zawodnika atakującego w VI strefie.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające w dwójkach (akcent na mięśnie łydki i łydki).

Sprzęt Radary-obręcze treningowe lub hula-hop, piłki siatkowe, kosze na piłki, pachołki.