2. ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

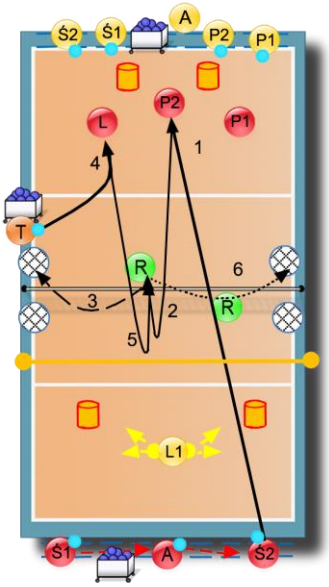
Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze lekkoatletycznym (skiping).

Część główna

Ćwiczenia analityczne

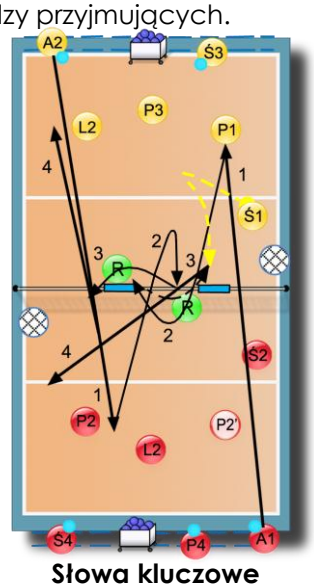
5. Siódemka A (cz) – zagrywka tenisowa z wyskoku (Ś2, A, Ś1). Podrzut piłki jednorącz, wyskok i uderzenie piłki, lądowanie na boisku. Zadaniem zagrywających jest zagrywka pomiędzy przyjmujących w kierunku pachołków ustawionych przy l. końcowej. Trzej przyjmujący (L, P2, P1) ustawieni na łuku. Odbiór i dogranie piłki do R, ten wystawia do str. IV (wystawa szybka - quick) lub str. II (wystawa przyspieszona - super). Nauczyciel dodatkowo dorzuca piłkę do ćwiczącego, który nie przyjmował i R z dogranej piłki wystawia do strefy przeciwnej niż kierunek dogrania.
6. Siódemka B (ż) – zagrywka szybująca z wyskoku. Podrzut piłki jednorącz lub oburącz, wyskok, uderzenie piłki i lądowanie na boisku. Zadaniem zagrywających jest kierowanie piłki między przyjmujących (pachołki i L) w okolice 3-4 m tak, aby piłka opadała pomiędzy górną taśmą siatki, a rozwieszoną dodatkowo gumą. Dograną piłkę R wystawia w kierunku radarów (po wbiegnięciu z różnych pozycji na boisku). W przypadku asa serwisowego lub błędu w przyjęciu L - nauczyciel może dorzucić dodatkową piłkę.



Umiejętności: • dynamiczne uderzenie piłki (kontakt z piłką maksymalnie krótki, wykonany usztywnioną dłonią w środek piłki); • wykonanie zagrywki tenisowej z wyskoku pomiędzy przyjmujących.

Ćwiczenia syntetyczne

7. 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, P4 i Ś4 - zagrywka tenisowa lub szybująca z wyskoku; Ś 2 atakuje w I tempie z wystawy ustalonej przez R (1, A, 3); R - wystawa z dogrania: akcja 1, A, 3 lub w kierunku radaru - wystawa szybka (quick -piłka w I tempo do str. IV). Siódemka B(ż): Ś 3 i A - zagrywka szybująca w kierunku P2 i L2; trzech w przyjęciu - P1, P3 i L1 (L przyjmuje wyłącznie w str. I); R - wystawa z dogrania: akcja 1, A, 3 lub w kierunku radaru - wystawa przyspieszona (super) do str. IV. Co 6 akcji - zmiana ćwiczących na pozycjach wg numeracji.
   Uwaga: ćwiczenie wykonywane jest na przemian. Ś mogą zmieniać strefy, skąd rozpoczynają akcję (granica str. IV/V lub II/I).



Ćwiczenia globalne

8. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka kierunkowa z wyskoku pomiędzy przyjmujących; wyprowadzenie akcji po przyjęciu zagrywki (ustawienie do przyjęcia w 3). Zadaniem R jest aktywizowanie zawodników Ś (akcja1, A lub 3) i zawodników skrzydłowych. Jeden zespół wykonuje 6 zagrywek i drugi 6 zagrywek – gra w jednym ustawieniu. Punkt można zdobyć wyłącznie skończonym atakiem w pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki. Zespół, który zdobył więcej punktów zdobywa jeden duży punkt i następuje zmiana ustawienia.

Słowa kluczowe

- W ataku po przyjęciu bądź skoncentrowany, aby skończyć atak w pierwszej akcji
- Zagrywaj zdecydowanie po kierunkach

Wiadomości: • rola R w wyprowadzaniu akcji po niedokładnym przyjęciu.

Część końcowa

Ćwiczenia relaksacyjne w leżeniu tyłem.

Sprzęt Pachołki, atrapy bloku, antenki, piłki siatkowe, kosze na piłki.