

20. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

Część wstępna

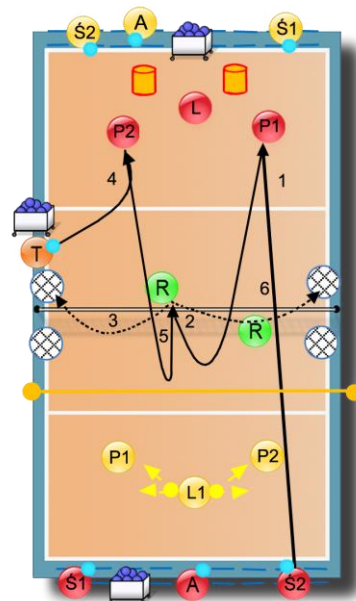
Rozgrzewka ukierunkowana na ułożenie dłoni w bloku oraz ruchu ramienia atakującego.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

78. Siódemka A (cz) – zagrywka tenisowa z wyskoku (Ś2, A, Ś1). Zadaniem zagrywających jest zagrywka pomiędzy przyjmujących w kierunku pachołków ustawionych przy I. końcowej. Trójka przyjmujących (P1, L i P2) organizuje przyjęcie piłki, dogrywa ją do R, ten wystawia do str. IV lub II (wystawa szybka -quick) albo - w przypadku niedokładnego dogrania - wysoko. Trener dorzuca dodatkowo piłkę do ćwiczącego, który nie przyjmował i po dograniu - R wystawia ją do strefy przeciwnej.

79. Siódemka B (ż) – zagrywka szybująca z wyskoku. Zadaniem zagrywających jest kierowanie piłki pomiędzy przyjmujących (P1, L, P2) w okolicie 3-4 m tak, aby piłka opadała pomiędzy górną taśmą siatki, a rozwieszoną dodatkowo nad siatką gumą. Zagrywka „skrót” wykonywana jest po prostej lub przekątnej. Nagraną piłkę R wystawia w kierunku radarów (wbiegając z różnych pozycji do gry). Jak w ćwiczeniu powyżej, nauczyciel również dorzuca piłkę na zawodnika, który nie uczestniczył w przyjęciu.



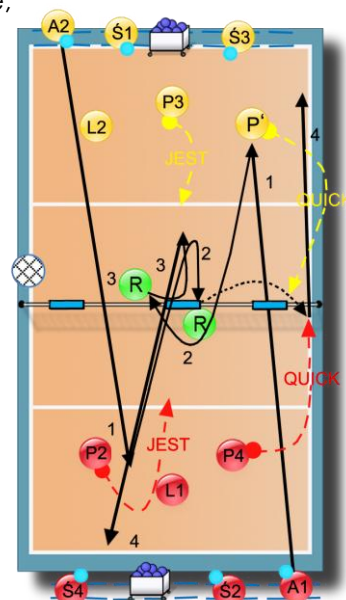
Umiejętności:

- precyzyjne kierowanie zagrywki z wyskoku w wyznaczone miejsce;
- współdziałanie w przyjęciu.

Ćwiczenia syntetyczne

80. Ustawienie siódmek jak na rysunku. Grupa A (cz): P2, L1 i P4 - przyjęcie zagrywki w str. V, VI i I; A1, P4 i Ś4 - zagrywka tenisowa lub szybująca z wyskoku w kierunku P1, P3 i L2. P4 i P2 atakują po przyjęciu ze stref II i VI; R - wystawa z przyjęcia: szybka (quick) - w I tempo do str. II lub w II tempo do str. VI. Siódemka B(ż): Ś3, Ś1 i A - zagrywka szybująca w kierunku P2, L1 i P4; trzech w przyjęciu - P1, P3 i L2 (L przyjmuje wyłącznie w str. I); R - wystawa z przyjęcia: szybka (quick) do str. IV lub w II tempo do str. VI. Co 8 akcji zmiana ćwiczących na pozycjach wg numeracji.

Uwaga: ćwiczenie wykonywane jest na przemian; Zagrywający mogą zmieniać strefy, skąd wykonują zagrywkę.



Ćwiczenia globalne

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

Słowa kluczowe

- W przyjęciu bądź skoncentrowany, aby nie przyjmować w pozycjach o zachwianej równowadze
- Bądź zawsze gotowy do udziału w akcji ofensywnej

Wiadomości:

- zasady łączenia akcji w I tempie z atakiem z VI strefy.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające w dwójkach.

Sprzęt Atrapy bloku, pachołki, dodatkowa guma, piłki siatkowe, kosze na piłki.