

21. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE – ATAK

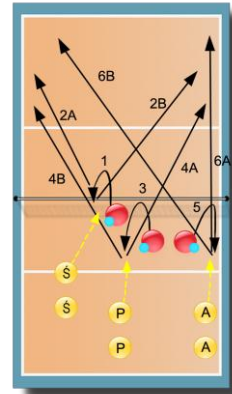
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem dolnym i atak.

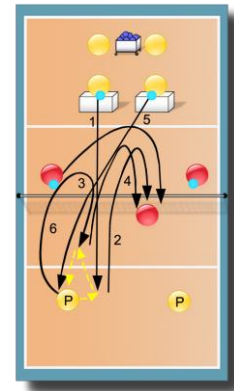
Część główna

Ćwiczenia analityczne

82. Ustawienie jak na rysunku - w trzech rzędach. Ś przygotowany do ataku w I tempie na 3m pomiędzy str. III i IV; P w str. VI. A w str. I - przygotowani do ataku z drugiej linii. Trzech ćwiczących z piłkami ustawionych: w str. III jeden przy siatce, drugi - 2,5 m od siatki, trzeci - w str. II - 2,5 m od siatki. Ś wykonuje rozbieg do ataku, a ćwiczący w str. III przy siatce podrzuca piłkę do ataku „pod rękę” Ś (1). Atak Ś w I tempie kierując piłkę w stronę I. bocznych (2A i 2B). Ćwiczący w str. III, stojący dalej od siatki, w tym samym momencie podrzuca piłkę do ataku w drugie tempo - „pipa” - dla zawodnika P ze str. VI (3). P wykonuje atak, kierując piłkę w stronę I. bocznych (4A i 4 B). W tym czasie pierwszy z rzędu A wykonuje atak z drugiej linii - po podrzucie piłki przez trzeciego R - po prostej albo po skosie (6A i 6B).



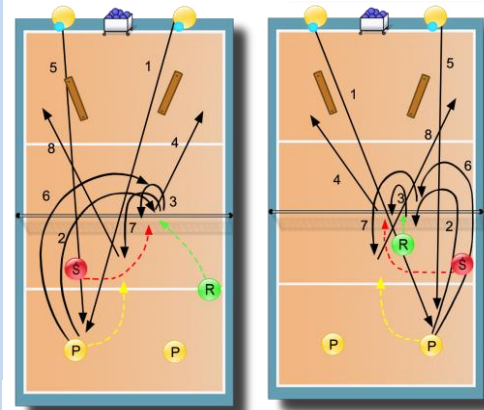
83. Ustawienie w grupach po przeciwnych stronach siatki. W jednej grupie: dwóch ćwiczących z piłką na podestach w str. I i V, 7 m od siatki, 2,5 m od I. bocznych; za nimi dwóch z koszem piłek - podają piłki; dwóch przy siatce z piłkami w str. II i IV. W drugiej grupie: P ustawieni w str. IV i II przy I. bocznych; jeden ćwiczący stoi na poz. 0, imituje R i łapie dogrywane piłki. Ćwiczący ustawiony w str. I na podeście wykonuje plasing przed siebie (1) na druga stronę tak, żeby zmusić P do przemieszczenia się od I. bocznej do środka boiska, P dogrywa na poz. 0 (2). W momencie gdy piłka znajdzie się przy siatce, ćwiczący ustawiony z piłką w str. II - po drugiej stronie siatki - rzuca ją ok. 2 m za siatkę imitując „skrót” (3). P przemieszcza się w kierunku piłki i przyjmuje ją na poz. 0 (4). W momencie, gdy piłka będzie przy siatce, ćwiczący ustawiony na podeście w strefie V plasuje ją w str. IV (5), przyjmujący wycofuje się i dogrywa na poz. 0 (6).



Umiejętności: • atak w I tempo, atak z drugiej linii w strefach VI i I, kombinacje ataku;
• przyjęcie zagrywki tenisowej z wyskoku, przyjęcie zagrywki w różnych strefach po dojsciu.

Ćwiczenia syntetyczne

84. Ustawienie po dwóch stronach siatki. Z jednej strony ćwiczący ustawieni za str. I i V do zagrywki. Z drugiej strony: R w str. I albo III; P w str. V i I; Ś w strefie IV albo II. Ćwiczenie zaczyna zagrywka z za strefy V po przekątnej w strefę V(1). P z V str. przyjmuje zagrywkę (2), R wbiega ze strefy I do str. III i wystawia w I tempie z przodu (3). Ś ze strefy IV wykonuje rozbieg do pierwszego tempa i wykonuje atak w III str.(4). Zagrywający z za str. I zagrywa w str. V(5), P ponownie przyjmuje do na poz. 0 (6), R wystawia piłkę do ataku w VI strefę (7). P po przyjęciu wykonuje rozbieg i atak z drugiej linii w VI strefie - „pipa” (8). Analogicznie zadanie wykonuje P ze strefy I, ale R wystawia w III strefie, a Ś zaczyna dojscie do ataku w I tempie ze strefy II, jak w ustawieniu VI; ćwiczenie wykonujemy na zmianę.



Ćwiczenia

85. Gra 5 na 5, drużyna składa się z dwóch P, L, R i Ś. Set do 25 pkt, ale atak tylko w I tempie z pojedynczym blokiem. Jeśli nie możemy wystawić pierwszego tempa, to przebijamy piłkę sposobem górnym oburącz lub dolnym za trzeci metr boiska drużyny przeciwnej.

Słowa kluczowe

- Atak z VI strefy musi być związany z wykonaniem wyskoku do I tempa
- Dobre przyjęcie umożliwia grę w I tempo

Wiadomości: • zasady organizacji kombinacji ataku.

Część końcowa

Podrzut piłki do zagrywki z wyskoku.

Sprzęt Piłki, kosz z piłkami, podesty, ławeczki gimnastyczne.