



25. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

Część wstępna

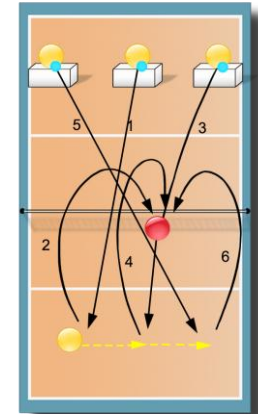
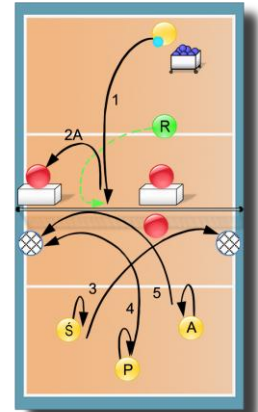
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym obręcz.

Część główna

98. Z jednej strony - R ustawiony w str. IV, jeden ćwiczący z koszem piłek w V str., dwóch ćwiczących na podeście w str. II imituje atak z prawego skrzydła. Pomiędzy str. III i IV na podeście - ćwiczący imitujący atak z przesuniętej krótkiej. Trzeci ćwiczący - po drugiej stronie siatki - imitujący blok. Ćwiczący ze str. V dogrywa piłkę na poz. 0 (1), R wbiega ze IV str. i wykonuje wystawę: w przypadku, gdy blokujący przesunął się do I tempa - wystawa na prawe skrzydło do II str. (2A); w przypadku, gdy blokujący jest przy R lub przesunął się do ataku w II str. - kieruje piłkę do ćwiczącego ustawionego na podeście pomiędzy str. III i IV. Z drugiej strony ćwiczący wystawiają sposobem dolnym obręcz z własnego podrzutu ze swoich stref do radarów ustawionych w str. IV i III (3, 4 i 5).

99. Trzech ćwiczących z piłkami ustawionych na podestach, w str. I, VI i V, 7 m od siatki. Pozostali ćwiczący ustawieni po przeciwnej stronie w rzędzie 7 m od siatki przy l. bocznej w str. V i ćwiczący na poz. 0. Ćwiczący na podeście w str. VI plasuje do pierwszego z rzędu, stojącego w str. V po przeciwnej stronie siatki (1). Ten wykonuje odbicie sposobem dolnym obręcz do ćwiczącego na poz. 0 (2), przemieszcza się krokiem biegowym do str. VI i sposobem dolnym obręcz odbija piłkę plasowaną (4) w tą strefę przez ćwiczącego na podeście w str. V (3). Przemieszcza się dalej krokiem biegowym do str. I i broni (6) kolejną piłkę plasowaną przez ćwiczącego na podeście w str. I, który kieruje piłkę do str. I (5). Kolejne plasingi wykonywane są w momencie, kiedy piłka po wcześniejszym odbiciu dolatuje na poz. 0.

Ćwiczenia analityczne

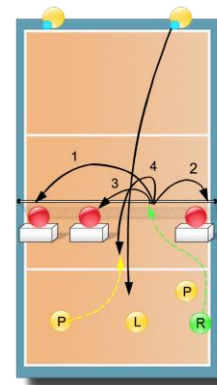


Umiejętności:

- ustawienie przy wystawie - przodem do IV strefy, ustawienie stóp - prawa nieco w wykroku;
- pochylenie tułowia przy przyjęciu zagrywki.

100. Ustawienie z jednej strony siatki: trzech do przyjęcia zagrywki (dwóch przyjmujących i libero); rozgrywający na poz. 0; trzech ćwiczących stojących na podestach - w strefie II (imituje atak z prawego skrzydła), pomiędzy strefami III i IV (imituje atak z przesuniętej krótkiej) i w strefie IV (imituje atak z lewego skrzydła). Z drugiej strony ćwiczący ustawieni na zagrywce. „Meczowe” ustawienie do przyjęcia zagrywki; cztery warianty: A) P2, L, P1 i rozgrywający wbiegający ze strefy I; B) P2, P1, L i rozgrywający wbiegający ze strefy IV; C) P1, L, P2 i rozgrywający wbiegający ze strefy III; D) P1, P2, L i rozgrywający wbiegający ze strefy II. Po trzech bardzo dobrych przyjęciach pod rząd (bez błędu) - zmiana ustawienia do przyjęcia zagrywki i miejsca, z którego wbiega do wystawy rozgrywający - wg schematu A, B, C, D.

Ćwiczenia syntetyczne



A)	P2	L	P1
B)	P2	P1	L
C)	P1	L	P2
D)	P1	P2	L

101. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 15 punktów. Gra według „starych” zasad liczenia punktów, to znaczy - punkty zdobywamy tylko przy swojej zagrywce, wygrywając akcję przy zagrywce przeciwnika zdobywamy tylko prawo do zagrywki.

Ćwiczenia globalne

Słowa kluczowe

- Jeśli jest to możliwe - przyjmując zagrywkę ustawiaj się przodem w kierunku podania
- Wysoką wystawę kieruj do swojego najlepszego atakującego

Wiadomości:

- zasady wystawy wysoko piłek - ze stref I i V do stref IV i II.

Część końcowa

Utrzymywanie równowagi na poduszkach rehabilitacyjnych, pozycja do przyjęcia.

Sprzęt Piłki, kosz na piłki, radary, podesty.