

26. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

Część wstępna

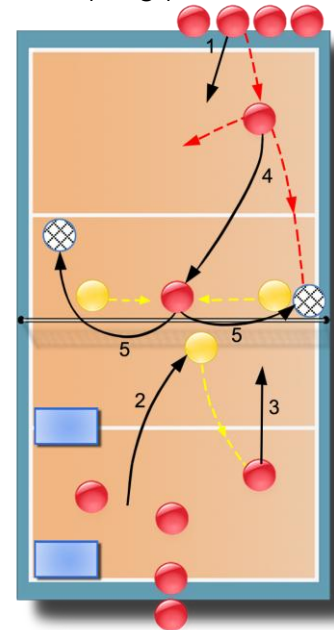
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem dolnym i górnym oraz wszystkie formy zagrywki.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

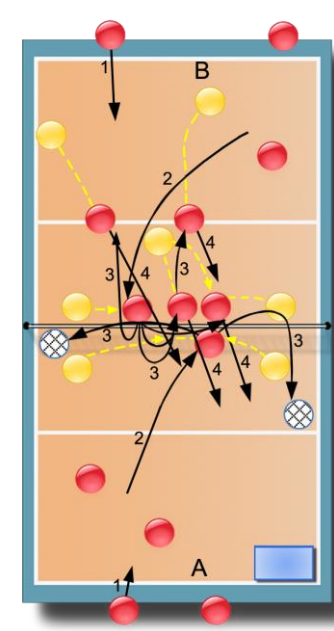
102. Ustawienie jak na rysunku. Dwóch zawodników w gotowości do przyjęcia zagrywki w strefie V i VI. Dwa materace ułożone: jeden w rogu boiska - V str. i drugi 3 m od siatki w IV strefie. Zadaniem zagrywających jest trafić w materac. Przyjmujący we współpracy ze sobą – zawodnik przy linii nieco z przodu – przyjmują zagrywkę na poz. 0 do zawodnika, który chwyta piłkę i udaje się na 6 m do strefy I. Tam wykonuje zagrywkę na drugą stronę boiska. Zmiany zawodników za piłką: przyjęcie – chwyt – zagrywka – oczekiwanie.

103. Po drugiej stronie boiska - po wykonaniu zagrywki zawodnik wbiega na boisko do strefy V i przyjmuje zagrywkę zawodnika z I strefy – dogrywając ją do wystawiającego na poz. 0. Pozycja do przyjęcia z lewą nogą nieco z przodu i ustawieniem ciała w kierunku III strefy. W przyjęciu - wyprost z ugiętych nóg ruchem do przodu za piłką. Wystawiający, wbiegając z IV albo II strefy, wystawia piłkę do radaru przy siatce w str. IV albo przy linii ataku w str. II. Po wystawie imituje asekurację ataku w strefie, do której skierował piłkę. Przyjmujący zabiera piłkę wystawioną do radaru i przechodzi do kolejki zagrywających. Po wykonaniu po 8 zagrywek i przyjęć – zmiany z zawodnikami drugiej strony boiska.



Ćwiczenia syntetyczne

104. Ustawienie jak na rysunku. Po obu stronach boiska: po dwóch zawodników do przyjęcia zagrywki - w str. V i VI; po dwóch zawodników na zagrywce - na zmianę zagrywka tenisowa i szybująca z wysokości. Zawodnik R wbiega ze wszystkich stref pola ataku, docelowo ustawiając ciało w kierunku str. IV, w małym wyroku prawą nogą, w pozycji wysokiej. Po wykonaniu zagrywki ze strony B – przyjęcie na poz. 0, skąd zawodnik R po wejściu z IV albo II str. wykonuje wystawę do jednego z radarów: do IV str. – szybka (super) albo na pograniczu I i II str. – szybka (super) lub wysoka. Po zagrywce ze strony A i dogranieniu na poz. 0, R wystawia piłkę do ataku: przy dokładnym przyjęciu – w I tempo z przodu lub z tyłu albo przesunięta z przodu – 3 m od linii bocznej; oraz do str. VI we współdziałaniu ze środkowym; przy mniej dokładnym przyjęciu do strefy I – szybką (super) albo wysoką. Zawodnik R wybiera możliwe najlepsze rozwiązanie wystawy mając na uwadze dokładność przyjęcia i równomierny ilościowy rozkład ataków dla każdego zawodnika. Atakujący kieruje atak w stronę materaca ułożonego w str. I, koncentrując się na tempie rozbiegu i precyzji uderzenia. Zmiany miejsc w dwójkach przyjmujących co 6 zagrywek oraz zmiany dwójek ćwiczących według numeracji dwójek co 12 zagrywek. Zmiany R przy każdej zmianie zawodników w dwójkach.



Ćwiczenia globalne

105. Gra właściwa 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Zespoły grają w rotacjach - II, III, IV - bez zmiany między linią ataku i obrony. Zmiany między liniami obrony i ataku dokonywane są dopiero po zakończeniu pewnej fazy gry np. zakończeniu seta do 15 punktów. Później zmiana ponowna zawodników i zmiana wystawiających. Za wygranie akcji zespół zdobywa punkt – dodatkowy punkt zdobywa się za asa z zagrywki oraz za wygranie akcji przez atak z wystawy drugiej piłki.

Słowa kluczowe

- Wystawiający w I linii jest atakującym – trzeba to wykorzystać dobrym dogranieniem i przyjęciem
- Zagrywka i przyjęcie to kluczowe elementy gry

Wiadomości: • kombinacje w ataku z wystawiającym w I linii.

Część końcowa

Wykonywanie serii 10 zagrywek pod rząd – obserwowanych i ocenianych przez trenera. Skala ocen: 1–5.

Sprzęt Piłki, radary, wózki na piłki, materace.