

30. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

Część wstępna

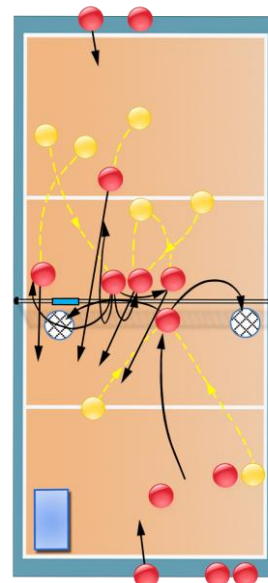
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem dolnym i górnym oraz wszystkie formy zagrywki.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

118. Ustawienie jak na rysunku. Dwóch zawodników w gotowości do przyjęcia zagrywki w strefie I i VI. Dwa materace ułożone w rogu boiska V strefy. Zadaniem zagrywających jest trafić w materac. Przyjmujący zawodnicy współpracując ze sobą (stojący bliżej linii - nieco z przodu) odbierają zagrywkę na poz. 0, gdzie zawodnik chwyta piłkę i udaje się na 6 m w strefie V. Następnie wykonuje zagrywkę po prostej na drugą stronę boiska. Zmiany zawodników za piłką: przyjęcie – chwyt piłki – zagrywka – oczekiwanie.

119. Po drugiej stronie boiska po wykonaniu zagrywki zawodnik wbiega na boisko do strefy I i przyjmuje zagrywkę zawodnika z V strefy. Dogrywa piłkę do wystawiającego na poz. 0, zaznaczając pozycję przyjęcia przodem do str. III z prawą nogą nieco z przodu. Dogranie wspomaga ruchem wyprostnym do przodu – kontrolując fazę podania. Wystawiający wbiegając z I lub IV strefy (3 m), wystawia piłkę do radaru w IV albo II strefie. Po wystawie odwraca się w kierunku wystawionej piłki i markuje asekurację. Przyjmujący zabiera piłkę wystawioną do radaru. Każdy wykonuje po 8 zagrywek i przyjęć - zmiana z zawodnikami drugiej strony boiska.

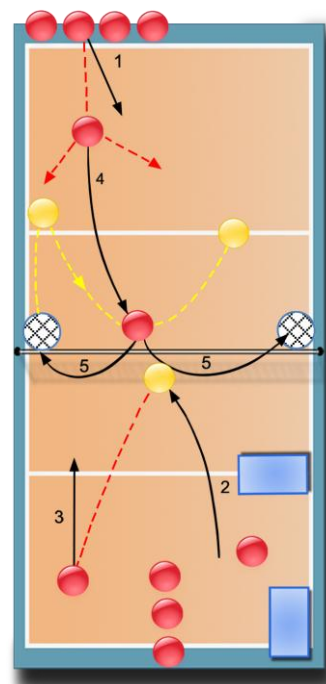


Umiejętności:

- zagrywka kierowana w strefę I i VI z przyjęciem przez dwóch zawodników;
- współpraca przyjmujących w sąsiednich strefach.

Ćwiczenia syntetyczne

120. Ustawienie jak na rysunku. Po obu stronach boiska po dwóch zawodników ustawionych do przyjęcia zagrywki w strefach I, VI. Po dwóch zawodników na zagrywce wykonujących na zmianę zagrywkę tenisową i szybką z wyskoku. Zawodnicy wystawiający wbiegają ze strefy I i z połączenia str. IV i V, stając przodem w kierunku IV strefy i obserwując zagrywaną piłkę. Po wykonaniu zagrywki ze strony B – przyjęcie na poz. 0. Zawodnik wystawiający po wejściu z I albo IV strefy, wykonuje wystawę – przyspieszoną (super) albo wysoką - do jednego z radarów w IV albo II strefie. Po zagrywce ze strony A i przyjęciu na poz. 0 - wystawiający wystawia piłkę do ataku: przy dokładnym przyjęciu – piłka w I tempo z przodu albo przesunięta z przodu – 3 m od linii bocznej oraz do VI strefy we współdziałaniu ze środkowym (tak, aby akcje ataku w strefach III i VI były oddalone od siebie), a przy mniej dokładnym przyjęciu - do strefy II – przyspieszoną (super) albo wysoką z atakiem obok atrapy bloku. Zawodnik wystawiający decyduje o najlepszym rozwiązaniu wystawy, uwzględniając dokładność przyjęcia. Atakujący kierują piłkę w stronę materaca ułożonego w strefie V – koncentrując się na właściwym tempie rozbiegu i wykonaniu technicznego zadania. Zmiany miejsc w dwójkach przyjmujących co 6 zagrywek oraz zmiany dwójek według numeracji - co 12 zagrywek. Zmiany wystawiających przy każdej zmianie zawodników w dwójkach.



Ćwiczenia globalne

121. Gra właściwa 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Zespoły grają w rotacjach: I, VI, V. Zawodnicy grają 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.

Słowa kluczowe

- Nigdy nie przyjmuj zagrywki stojąc w jednej linii z partnerem
- Wbiegając na pozycję nie trać kontaktu wzrokowego z piłką

Wiadomości:

- kombinacje w grze przy wystawiającym z II linii.

Część końcowa

Zagrywka kierowana z różnych odległości w tablicę do koszykówki.

Sprzęt Piłki, radary, wózki na piłki, materace.