



## 8. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

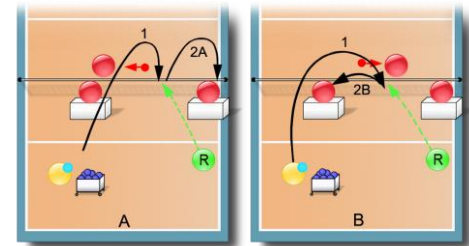
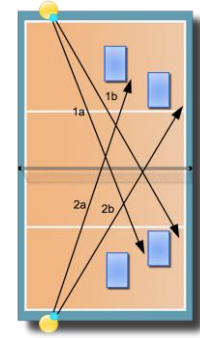
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę szybującą i odbicia sposobem g. i d. oburącz.

### Część główna

Ćwiczenia analityczne

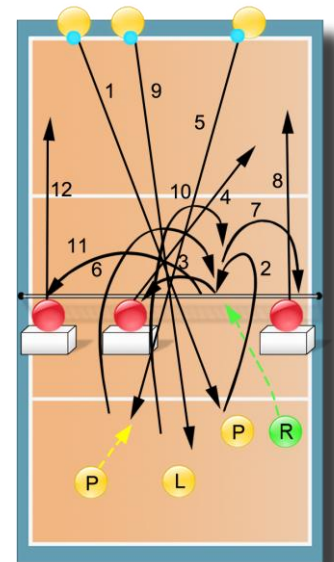
29. Ćwiczący ustawieni w rzędach w za str. I i V, każdy z piłką. Pierwsze osoby z rzędów wykonują zagrywkę szybującą, kierując piłkę pomiędzy materace, albo pomiędzy materace i linie boczne. Zza I strefy zagrywka do str. I i II po przeciwnej stronie siatki (1a i 1b), zza str. V - zagrywka do str. V i IV (2a i 2b).
- 30.
31. R ustawiony w str. I, dwóch ćwiczących na podeście: w str. II imituje atak z prawego skrzydła; drugi pomiędzy str. III a IV (imitujący atak z przesuniętej krótkiej), czwarty z koszem piłek w str. V. Po drugiej stronie siatki ćwiczący imitujący blok. Ćwiczący ze str. V dogrywa piłkę na poz. 0 (1), R wbiega z I 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 między str. III i IV (2B).



**Umiejętności:** • zagrywka szybująca w strefy konfliktowe, rozegranie piłki z uwzględnieniem reakcji blokujących.

Ćwiczenia syntetyczne

32. Trzech ćwiczących ustawionych do przyjęcia zagrywki - dwóch P i L, R w str. I. Kolejnych trzech ćwiczący na podestach: w str. II imituje atak z prawego skrzydła; pomiędzy str. III i IV imitujący atak z przesuniętej krótkiej; w str. IV imituje atak z lewego skrzydła. Po drugiej stronie siatki ćwiczący z piłkami w polu zagrywki. Jeden ćwiczący wykonuje zagrywkę do str. I (1), P ustawiony w tej strefie przyjmuje zagrywkę na poz. 0 (2). R wbiega i wystawia piłkę w I tempa na przesuniętą krótką (3), ćwiczący na podeście zbija piłkę w prawo (4), następny ćwiczący zagrywa tzw. „skrót” do str. III (5), P z lewej strony przemieszcza się w kierunku piłki i dogrywa ją do R (6), który wystawia piłkę na prawe skrzydło do II str. (7). Ćwiczący na podeście ustawiony w tej strefie zbija piłkę po prostej (8), kolejny ćwiczący zagrywa w str. VI do L (9), który przyjmuje piłkę na poz. 0 (10). R wystawia piłkę na lewy atak do str. IV (11), a ćwiczący na podeście ustawiony w tej strefie zbija piłkę po prostej (12).



### Słowa kluczowe

- Lepiej przyjmujący przejmuje większą strefę boiska
- Przyjmujący w linii ataku przyjmuje piłki kierowane w niego i w stronę linii bocznej
- Zagrywaj pomiędzy przyjmujących

Ćwiczenia globalne

33. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 25 punktów, za punkt zdobyty atakiem z drugiej linii z VI strefy („paip”) albo atakiem w pierwszym tempie drużyna zdobywa 2 pkt. Pozostałe akcje punktowane są normalnie.

**Wiadomości:** • zasady przyjęcia zagrywki w strefach konfliktowych, strefy odpowiedzialności.

### Część końcowa

Przemieszczanie się do przyjęcia w strefach odpowiedzialności (strefy IV/VI i II/I).

**Sprzęt** Piłki, kosz z piłkami, podesty, materace.