



9. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE - ATAK

Część wstępna

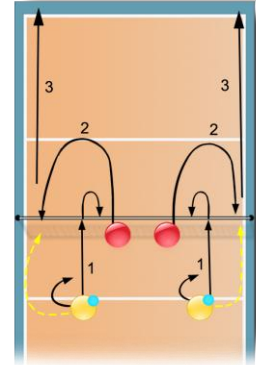
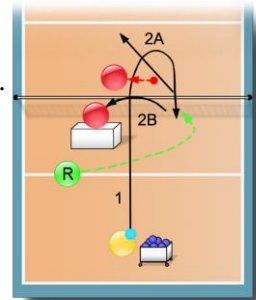
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym obręcz oraz atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

34. R ustawiony w str. IV, jeden ćwiczący na podeście pomiędzy str. III i IV - imitując atak z przesuniętej krótkiej, trzeci z koszem piłek w str. VI. Po drugiej stronie siatki ćwiczący imitujący blok. Ćwiczący ze str. VI dogrywa piłkę na poz. 0 (1). R wbiega z IV str. i wykonuje: w przypadku, gdy blokujący przesunął się do pierwszego tempa - „kiwnięcie” lewą ręką do str. III po przeciwnej stronie (2A); w przypadku, gdy blokujący jest przy rozgrywającym - kieruje piłkę do ćwiczącego na podeście (2B). Z drugiej strony pozostali ćwiczący ze swoich stref - po własnym podrzucie wykonują wysoką wystawę do str. IV i II.

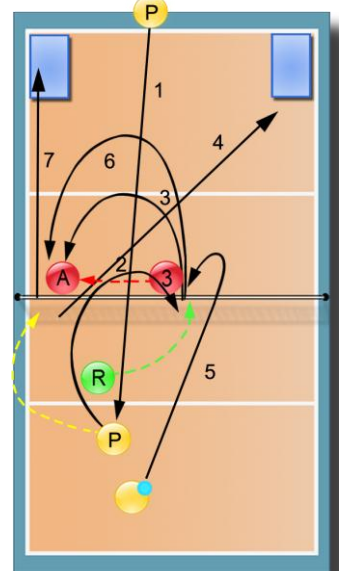
35. Ustawienie jak na rysunku - w dwójkach w IV i II str.: jeden przy siatce przodem do bliższej l. bocznej, drugi na 3 m z piłką, ok. 3 m od l. bocznej. Ćwiczący ustawiony na 3 m plasuje, kierując piłkę w dolną część siatki tak, żeby siatka „odbiła” piłkę (1) i przemieszcza się do ataku w swojej strefie. Ćwiczący ustawiony przy siatce wystawia sposobem dolnym obręcz piłkę odbitą od siatki (2), a drugi ćwiczący wykonuje atak (3).



Umiejętności: • wystawa piłki przesunięta do pierwszego tempa; • atak w drugim uderzeniu, „kiwnięcie” jednoręcz lewą ręką, wystawa piłek sytuacyjnych sposobem dolnym obręcz.

Ćwiczenia syntetyczne

36. Ustawienie po dwóch stronach siatki. Z jednej strony dwóch ćwiczących na p. w. do bloku w str. II i III, trzeci na zagrywce z piłką; z drugiej strony R i P ustawieni w str. IV, w str. V ćwiczący z piłką, którego zadaniem jest dogranie. Rozpoczęcie zagrywką (1), P przyjmuje na poz. 0 (2), R wbiega i wystawia po dograniu na lewe skrzydło do str. IV (3). P atakuje w materac ułożony w str. V po przeciwnej stronie siatki (4). W momencie wystawy ćwiczący ustawieni w pozycjach gotowości do bloku przemieszczają się naprzeciwko atakującego i wykonują podwójny blok. Po ataku ćwiczący ustawiony w str. V dogrywa piłkę do R (5), który wykonuje ponownie wystawę do IV str. (6). Po pierwszym ataku P wycofuje się za 3 m i po rozbiegu wykonuje drugi atak w materac ułożony w strefie I po przeciwnej stronie siatki (7), również z dwublokiem.



Ćwiczenia globalne

37. Gra 6 na 6, drużyna A cały czas zagrywa, drużyna B przyjmuje zagrywkę. Gra - dwa sety do 15 punktów, w drugim secie drużyna A przyjmuje zagrywkę, drużyna B zagrywa.

Słowa kluczowe

- Jeśli nie uda się skończyć pierwszego ataku, bądź gotowy do wykonania kolejnego
- Lepszy przyjmujący ma przywilej i pokrywa większą część boiska

Wiadomości: • zasady organizacji ataku po przyjęciu zagrywki.

Część końcowa

Zagrywka w tablicę od koszykówki i odbicie piłki sposobem dolnym obręcz do kosza (ustawienie ok. 7 m od kosza).

Sprzęt Piłki, kosz z piłkami, podest, materace.