1. PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

Część wstępna

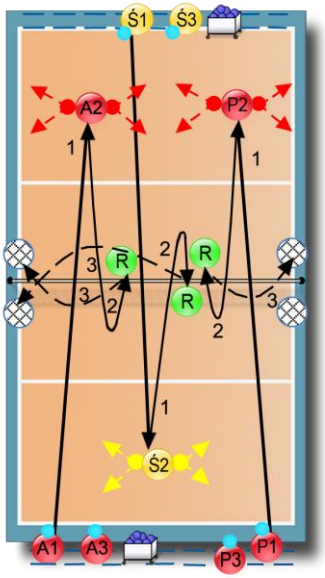
W czwórkach rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem górnym i dolnym oburącz.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

1. Trzy czwórki: P + R, Ś + R, A + R ustawione jak na rysunku. Dwóch na zmianę wykonuje zagrywkę z wyskoku - tenisową lub szybującą - w kierunku partnera z czwórki ustawionego do przyjęcia po przeciwnej stronie siatki. Wysokie dogranie w kierunku swojego R, który wystawia do radaru. Po czterech dobrych przyjęciach zmiana na pozycjach w swoich czwórkach. Nauczyciel decyduje o zmianie stref do przyjęcia i zagrywki.

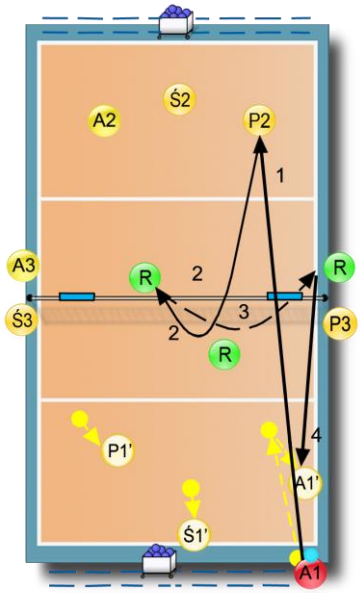
2. Ustawienie j. w. lecz dodatkowo jeden zawodnik przygotowany do ataku. Zagrywają kolejno: P, Ś, A. Przyjętą piłkę R wystawia do swojego partnera, który zbija kierunkowo. Atakujący oceniają jakość dogranej piłki i podejmują decyzję o rodzaju wystawy z jakiej chcą atakować. P i A - wystawa przyspieszona (super) lub wysoka; Ś - wystawa w I tempo (wariant 1, 1 lub 3) bądź sytuacyjnie atak w II tempie. Zmiana jak w ćwiczeniu nr 2.



Umiejętności: • przyjęcie piłki przez wszystkich zawodników;
• zagrywka z wyskoku kierunkowa w określoną strefę.

Ćwiczenia syntetyczne

3. Trzy czwórki ustawione jak na rys.: dwie na boisku po przeciwnych stronach siatki, jedna przy l. bocznej czeka w kolejce. Ustawienie czwórki: R na poz. 0, A w str. I na p. w. do obrony, Ś w str. VI i P w str. V. Zagrywka z wyskoku (zagrywają kolejno A, Ś, P) i po zagrywce wbiegnięcie na swoją p. w. do gry. Trzech współćwiczących przyjmuje zagrywkę w kierunku R, ten wystawia do str. IV, II lub I. Atak kierunkowy obok zawieszonych atrap w str. II i VI (5 oczek siatki od antenki). Gra toczy się do momentu popełnienia błędu. Czwórka, która przegrała akcję schodzi z boiska i w jej miejsce wbiega czwórka, która czekała przy l. bocznej boiska. Gra bez liczenia punktów, na jakość akcji.
Warianty: nauczyciel określa, jaką akację R ma rozegrać po przyjęciu zagrywki np. tylko IV, tylko II, tylko VI; R blokuje w strefie środkowej (brak atrap bloku).



Ćwiczenia globalne

4. Gra 4 na 4, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 3-1 z rozgrywającym w linii ataku. Zadania do realizacji to: zagrywka szybująca lub tenisowa z wyskoku; ustawienie do przyjęcia we trzech (na łuku); przyjęcie piłki wysoko; wystawa przez R do strefy IV, VI lub II; atak ze strefy IV, VI lub II, blok pojedynczy przez R. Każda akcja jest punktowana. Set - do zdobycia 5 pkt. przez zespół. Czwórka przegrana opuszcza plac gry, a na jej miejsce wchodzi kolejna. Gra do wygrania 3 „setów" przez jedną z drużyn. Drużyna, która nie gra, podaje piłki lub wykonuje ćwiczenia prewencyjne.
Warianty:
- R gra w str. I, natomiast Ś w str. III blokuje i atakuje w I tempie; A gra w str. VI, a P w V.

Słowa kluczowe

- Zagrywka w określonego zawodnika: zagrywaj do przyjmującego
- R - wystawa sytuacyjna sposobem górnym i dolnym oburącz z pola ataku i z pola obrony

Wiadomości: • przebicie piłki sytuacyjnej na zawodnika atakującego w str. II lub I.

Część końcowa

Streching – napięcie – rozciągnięcie - rozluźnienie.

Sprzęt Radary-obręcze treningowe lub hula-hop, atrapy bloku, piłki siatkowe, kosze na piłki.