

11. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

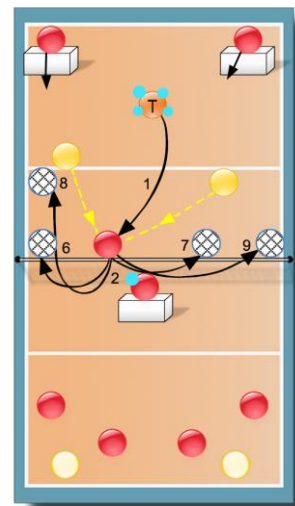
Część wstępna

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

Część główna

Ćwiczenia analityczne

41. Zawodnicy zagrywający ustawieni na podestach w str. I i V – 7 m od siatki - na zmianę wykonują zagrywkę (tenisową lub szybującą z wyskoku) w kierunkach określonych przez trenera – I i VI albo V i VI. W tych strefach po dwóch przyjmujących i trzeci za nimi – „cień”. Przemieszczają się w kierunku zagrywanej piłki reagując na sposób wykonania i lot – dogrywając ją na poz. 0. Przyjmujący ustawieni w kierunku miejsca podania – III str. - przyjmują piłkę przed sobą. Piłkę szybką - sytuacyjnie z boku tułowia. Zawodnik przyjmujący zmienia się po każdym przyjęciu z „cieniem”. Zmiany trójek przyjmujących i zagrywających po 20 przyjętych zagrywkach.
42. Po stronie zagrywających trener w str. VI dorzucającą piłkę i zawodnicy R w str. I i między V i VI. Wbiegają na zmianę, przyjmują pozycję wysoką i wystawiają piłkę według zasady: – piłki dograne dokładnie – super, bądź w I tempo; piłki niedokładnie dograne – wysokie. Zmiany miejsc wbiegnięcia zawodników wystawiających.

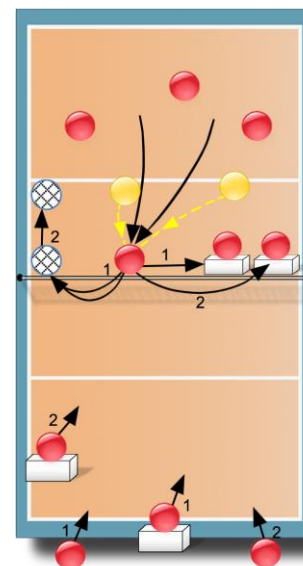


Umiejętności:

- wystawa według numeracji ataku w zależności od precyzji dogrania;
- przyjęcie zagrywki tenisowej i szybującej z wyskoku.

Ćwiczenia syntetyczne

43. Zawodnicy zagrywający ustawieni jak na rysunku. Zza: str. I – tenisowa z wyskoku i str. V – szybująca z wyskoku. Zawodnicy na podestach zagrywają z V str. (obok linii bocznej) – tenisowa i ze str. VI – szybująca. Po drugiej stronie zawodnicy R wbiegający na zmianę na pozycję „0” z pogranicza str. IV i V oraz III i VI. Zawodnicy przyjmujący ustawieni we trzech do przyjęcia zagrywki tenisowej i we dwóch do szybującej z wyskoku (nie odbiera atakujący ze str. IV). Przyjmujący starają się odebrać piłkę przed sobą, sytuacyjnie - piłkę szybką obok - z boku tułowia. R wbiega mając kontakt wzrokowy z dogrywaną piłką, koryguje miejsce, ustawia się w postawie wysokiej w kierunku str. IV i wystawia: - po zagrywce szybującej – piłkę lecącą bliżej siatki - krótką przesuniętą z przodu – 3 m od linii bocznej w kierunku zawodnika na podeście, albo przyspieszoną do radaru w str. II; po przyjęciu zagrywki tenisowej z wyskoku do zawodnika na podeście w str. IV, bądź do radaru w str. II na linii ataku. W zależności od dokładności dogrania: przy dokładnym – super, przy mniej dokładnym – wysoko. Zawodnicy na podestach chwytają piłkę pokazując precyzję wystawy. Zmiany następują według numeracji zawodników, mając na uwadze specjalizację przyjmujących i wystawiających.



Ćwiczenia globalne

44. Gra 5 na 5 -(bez zawodnika w II str., według specjalizacji – jeden wystawiający, dwóch przyjmujących, jeden środkowy, jeden libero), boiska 9m x 9 m. Na jednym boisku radar ustawiony w str. II, na drugim w str. I-II. Po obydwu stronach atrapy bloku w str. II przeciwko atakowi po prostej. Pierwsza akcja po zagrywce i przyjęciu – wystawa do radaru. Zawodnik wystawiający zawsze w I str. – wbiega do wystawy. Druga akcja – atak z IV str. po skosie albo atak ze strefy VI z blokiem 1:1. Przyjęcie zagrywki według zasad: zagrywka tenisowa z wyskoku – trzech przyjmujących, szybująca z wyskoku – dwóch. Gra w jednym ustawieniu, zmiany po wykonaniu trzech zagrywek przez każdego zawodnika, zmiany linii ataku z obroną, zmiany wystawiających w drużynach. Punkty zdobywa się za trafienie piłką do radaru i wygranie akcji.

Słowa kluczowe

- Po dobrym przyjęciu możesz sobie pozwolić na trudniejszą wystawę
- Obserwuj zawodnika zagrywającego – wyprzedzaj jego myśli
- Przyjmij „głową”, później nogami, na końcu rękoma

Wiadomości:

- numeracja ataku – tzw. włoska.

Część końcowa

Podczas marszu w różnych kierunkach – podrzut, odwrócenie się do IV strefy – wystawa.

Sprzęt

Piłki, radary, wózki na piłki, podesty, atrapy bloku na siatce.