

## 15. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

### Część wstępna

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

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

57. W dwóch piątkach. Po stronie B trzech przyjmujących w polu obrony. W przyjęciu zawsze zaangażowanych jest dwóch ze stref sąsiednich: I-VI albo V-VI. Trener wydaje dyspozycję, w którą strefę lub do którego zawodnika ma zostać wykonana zagrywka przez dwóch zawodników zza I. końcowej po stronie A. Przyjmujący przemieszczają się do miejsca odbioru - przewidując po sposobie wykonania zagrywki trudność przyjęcia - przyjmują piłkę z przodu lub z boku tułowia (ostateczność) - do trenera stojącego na poz. 0. Zmiany miejsc przyjmujących wewnątrz trójki.
58. Po stronie A dwóch zawodników w str. V i VI przyjmuje zagrywkę szybką wykonaną z podestu w str. II po stronie B. Po przyjęciu do III str. - R wystawia do II str., w kierunku podestu z zawodnikiem, który po dokładnej wystawie plasuje piłkę (imituje zagrywkę tenisową) w kierunku przyjmujących w V-VI str. Po przyjęciu - tym razem wystawa do radaru na 3 m w str. II. Zmiany w trójce przyjmujących po każdej podwójnej akcji. Ułatwieniem jest dorzut piłki przez zawodników na podestach, utrudnieniem - wejście zawodnika R z różnych stref. Zmiany w piątkach według numeracji po wykonaniu np. 12 akcji przez jedną z drużyn. Zmiany piątek ćwiczących i zawodników R.

**Umiejętności:**

- przyjęcie piłki z określonego sposobu wykonania zagrywki;
- wystawa piłki do różnych stref w określony sposób.

#### Ćwiczenia syntetyczne

59. Po stronie A - zagrywka szybka z wysoku przez trzech zza str. I, VI, V; trzech przyjmujących ustawionych na łuku. Po stronie B - dwóch przyjmujących i dwóch zagrywających zagrywkę tenisową z wysoku zza str. I i VI. W polach ataku radary ustawione w str. IV i II, i na 3m w str. II. Zawodnicy R wbiegają do wystawy na poz. 0 ze strefy: po stronie A - I, II; po stronie B - IV przy siatce i IV z I. ataku. Zagrywka wykonywana pewnie - starając się minimalizować liczbę błędów. Przyjęcie zagrywki: tenisowej - przez trzech zawodników ustawionych na łuku: szybkiej z wysoku - przez dwóch przyjmujących - z podziałem stref przyjęcia. Przyjęcie wysokim łukiem na poz. 0. R obserwując sposób przyjęcia przemieszcza się do miejsca dogrania piłki - przyjmując postawę wysoką; wystawia według sygnału trenera w odpowiedni sposób do radaru - np. „super - IV”. Zagrywający po każdej zagrywce zmieniają się miejscami ze swoimi odpowiednikami na przyjęciu. Po 10 zagrywkach następują zmiany par - w strefach zagrywki i przyjęcia - w lewo dookoła boiska. R zmieniają strefy wejścia w momencie zmiany miejsc przez zagrywających.

#### Ćwiczenia globalne

60. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Każdy zawodnik wykonuje dwie zagrywki pod rząd bez względu na efekt zakończenia akcji - dopiero wtedy następuje rotacja drużyny przyjmującej. Pierwsza zagrywka szybka z wysoku, druga to tenisowa z wysoku. Zespół przyjmujący ustawia się do przyjęcia pierwszej - w dwóch, a do przyjęcia drugiej - w trzech zawodników. Zespoły grają w zestawieniu 5:1 z R w I i II linii. Zawodnicy przyjmujący reagują na sposób zagrywki ustawiając się do przyjęcia trzema lub dwoma zawodnikami. Wygrywa zespół zdobywający większą liczbę punktów po pełnych dwóch rotacjach zespołów. Dla ułatwienia można zagrywać zagrywkę tenisową z miejsca lub dopuścić możliwość poprawienia jednego błędu przez zagrywających w serii dwóch zagrywek.

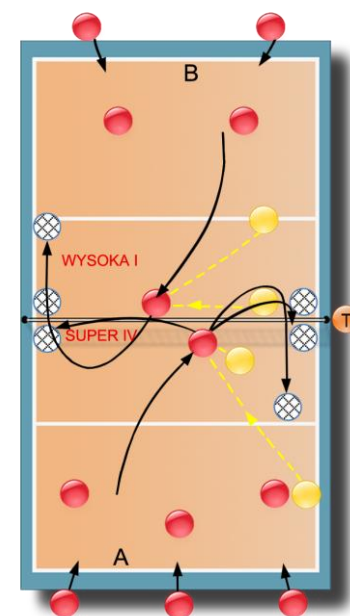
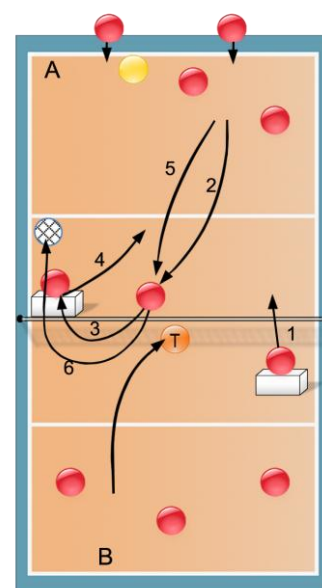
**Wiadomości:**

- dopasowanie stopnia trudności wystawy do precyzji przyjęcia zagrywki.

### Część końcowa

W trójkach - zagrywka o tablicę do kosza, przyjęcie piłki nad sobą, wystawa do kosza - z różnych odległości od tablicy.

**Sprzęt** Piłki, radary, wózki na piłki, podesty.



### Słowa kluczowe

- Wykonaj dobrą zagrywkę po błędzie zagrywki przez poprzednika
- Trudne zagrywki utrzymuj w grze, łatwe dogrywaj precyzyjnie
- Zwiększaj stopień trudności wystawy - zostawiaj coś na ważne momenty gry