

## 21. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

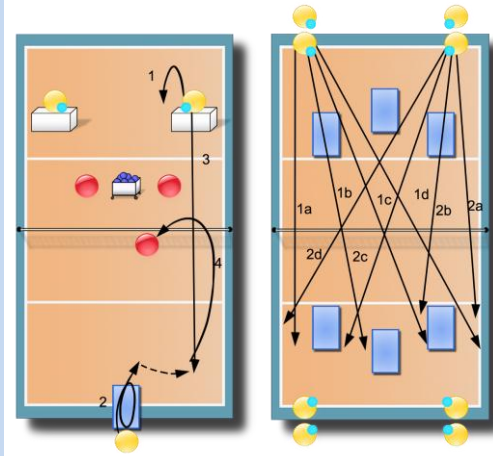
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oraz zagrywkę z wyskoku.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

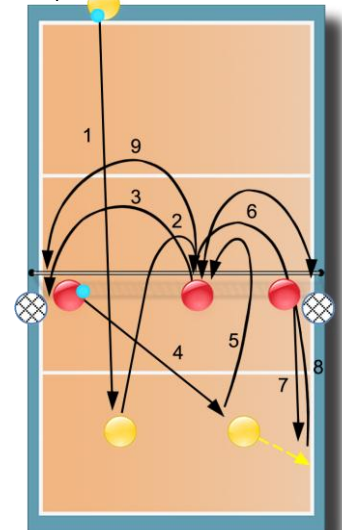
80. Ustawienie jak na rysunku. Z jednej strony dwóch ćwiczących na podestach w str. I i V, 7 m od siatki, każdy z piłką i dwóch podających z koszem piłek w str. III. Z drugiej strony jeden ustawiony na poz. 0 jako R - łapie przyjmowane piłki. Pozostali w rzędzie za materacem ułożonym na środku linii końcowej. Jeden z ćwiczących na podeście wykonuje podrzut piłki (1), w tym momencie pierwszy z rzędu wykonuje przewrót w przód na materacu (2). Stojący na podeście wykonuje zabicie przed siebie (do str. I albo V) imitując zagrywkę tenisową z wyskoku (3), po wykonaniu przewrotu ćwiczący biegnie w kierunku piłki i przyjmuje ją sposobem dolnym oburącz do str. III (4). Każdy ćwiczący wykonuje po 10 powtórzeń.
81. Ustawienie w rzędach za str. I i V z obu stron siatki, każdy z piłką. Na każdej stronie ułożone są trzy materace imitujące przyjmujących. Ćwiczący wykonują z jednej strony zagrywkę szybującą z miejsca (1a, 1b, 1c i 1d), a z drugiej strony zagrywkę tenisową z wyskoku (2a, 2b, 2c i 2d). Piłkę kierujemy pomiędzy materace, albo pomiędzy materac, a linię boczną. Trafienie w materac - 1 pkt., zagrywka obok materaców - 2 pkt.



**Umiejętności:** • przemieszczenie się do przyjęcia krokiem dostawnym lub biegowym w zależności od odległości do miejsca, gdzie opada piłka; • kierowanie zagrywki z wyskoku w różne strefy boiska.

#### Ćwiczenia syntetyczne

82. Dwóch ćwiczących ustawionych w str. V i I, przygotowanych do przyjęcia zagrywki; R na poz. 0; dwóch ćwiczących przy siatce, z piłkami w str. IV i II, przy liniach bocznych; po drugiej stronie w polu zagrywki pozostali z piłkami. Pierwszy ćwiczący ustawiony za linią końcową wykonuje zagrywkę do V str. boiska przeciwnego (1). Ćwiczący ze str. V wykonuje przyjęcie zagrywki na poz. 0 (2), R ze str. III wystawia do radaru w str. IV (3). W momencie wystawy ćwiczący ustawiony przy siatce w str. IV wykonuje plasing z własnego podrzutu w str. I (4), a drugi przyjmujący dogrywa piłkę na poz. 0 (5), skąd R wystawia do radaru ustawionego w str. II (6). Tak jak wcześniej - w momencie podrzutu ćwiczący ustawiony w str. II wykonuje plasing po prostej do str. I (7). Ćwiczący, który broniał pierwszy plasing, przemieszcza się na pozycję do obrony piłki atakowanej po prostej i broni plasing do III str. (8). R wystawia do radaru ustawionego w str. IV (9). W następnej akcji analogicznie, ale zadanie wykonywane jest na drugim skrzydle.



#### Ćwiczenia globalne

83. Gra 6 na 6, dwa razy do 3 punktów w każdym ustawieniu; w pierwszej rywalizacji do 3 pkt. zagrywa drużyna A, drużyna B przyjmuje zagrywkę; po wygraniu przez jeden zespół 3 akcji (duży punkt) - zmiana zadań zagrywka/przyjęcie. Założenia gry: zestawienie 5-1; jeden rozgrywający; zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa z wyskoku; przyjęcie zagrywki przez 3 zawodników (zawodnik linii ataku odpowiada za najmniejszy obszar boiska); blok taktyczny kierunek 1 (prosta). Rywalizację wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej dużych punktów – trzy wygrane akcje w każdym ustawieniu.

#### Słowa kluczowe

- Dobre przyjęcie przyspiesza wystawę na skrzydło
- Po obronie - wystaw wyżej piłkę
- Przyjmując piłkę dołem utrzymaj proste ręce, chyba, że piłka jest zagrywana bardzo mocno z wyskoku

**Wiadomości:** • zasady podziału obszarów odpowiedzialności w przyjęciu zagrywki w zależności od umiejętności (zgodnie z zasadą - zawodnik linii ataku przejmuje najmniejszy obszar boiska).

### Część końcowa

Rywalizacja w dwójkach do 4 punktów, zagrywka na zmianę w 3 m („skrót”), drugi z leżenia przodem w momencie podrzutu biegnie w kierunku piłki - jego celem jest chwyt piłki przed jej upadkiem na parkiet.

**Sprzęt** Piłki, 6 materaców, kosz z piłkami, dwa radary.