

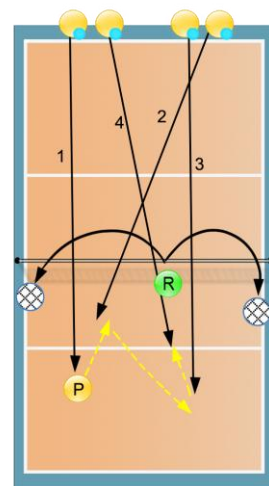
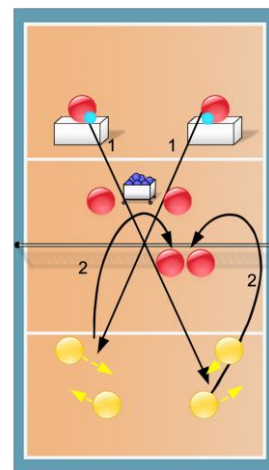
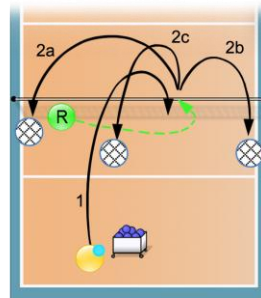


22. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz.

Część główna



Ćwiczenia analityczne

84. Ustawienie wyjściowe R w str. IV, jeden ćwiczący z koszem piłek w V str. Ćwiczący z V str. dogrywa kolejno trzy piłki sposobem górnym oburącz na poz. 0 (1), R wbiega do rozegrania i wystawia piłki kolejno do radarów ustawionych w str.: IV (2a - wystawa na lewe skrzydło), II - 2,5 m od siatki (2b - wystawa do ataku z drugiej linii z I str.), III - 3 m od siatki (2c - wystawa do ataku z drugiej linii z VI str. tzw. pipe). R - z wysokości wystawia piłki przyspieszonej.

85. Grupy ustawione po przeciwnych stronach siatki. Z jednej strony dwóch ćwiczących na podestach w str. I i V, 7 m od siatki, 2,5 m od linii bocznych i dwóch z koszem piłek w str. III. Z drugiej strony dwie dwójki przyjmujących ustawionych w str. IV i V oraz II i I, dwóch stoi w str. III imitując R i łapią przyjmowane piłki. Ćwiczący na podestach wykonuje uderzenie piłki jak przy zagrywce szybującej, kierując piłkę pomiędzy przyjmujących (1). Przyjmujący dogrywa piłkę na poz. 0. Przyjmujący będący w drugiej linii (w str. V i I) odpowiadają za piłki lecące dalej, a przyjmujący grający w pierwszej linii (w str. IV i II) za piłki opadające bliżej.

Umiejętności: • wystawa przyspieszona do ataku ze stref IV, VI i I; • przyjęcie zagrywki kierowanej w strefę konfliktu pomiędzy dwóch przyjmujących.

Ćwiczenia syntetyczne

86. R ustawiony na poz. 0, przyjmujący w str. IV, czterech ćwiczących z piłkami w polu zagrywki za str. I i V. Przyjmujący odbiera cztery kolejne zagrywki wykonane wg schematu: 1) zza str. I do str. IV, 2) zza str. V - skrót pomiędzy str. IV/III, 3) zza str. V do str. I, 4) zza str. I skrót pomiędzy str. II/III. Przyjmujący dogrywa piłki na poz. 0; R - jeśli jest to możliwe - w wysokości - wystawia piłki przyspieszone do radarów ustawionych w str. IV (wystawa na lewe skrzydło do atakującego w pierwszej linii) lub II (wystawa do ataku z drugiej linii z I str.). Zagrywający kolejne zagrywki wykonują w momencie wystawy przez rozgrywającego.

Ćwiczenia globalne

87. 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 jedną z drużyn 3 akcji (duży punkt) - zmiana zadań zagrywka/przyjęcie. Założenia gry: zestawienie 5-1; jeden rozgrywający; zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa z wysokości; 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

- Jeśli jest to możliwe wystawiaj w wysokości
- Przy dobrym przyjęciu (dogranie) - przyspieszaj wystawę
- Przemieszczaj się jak najszybciej do miejsca, gdzie spada zagrywana piłka tak, żeby unikać przyjęcia w niestabilnej pozycji

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, zagrywamy 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, kosz z piłkami, radary, podesty.