

3. ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

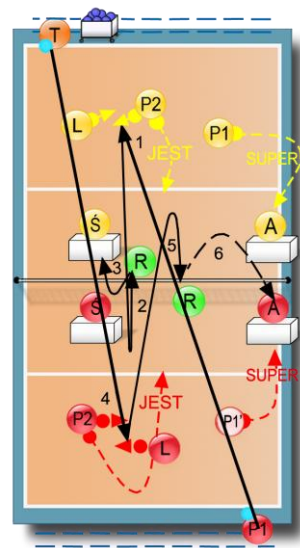
Część wstępna

Rozgrzewka z wykorzystaniem piłek tenisowych z akcentem na pracę ramienia uderzającego.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

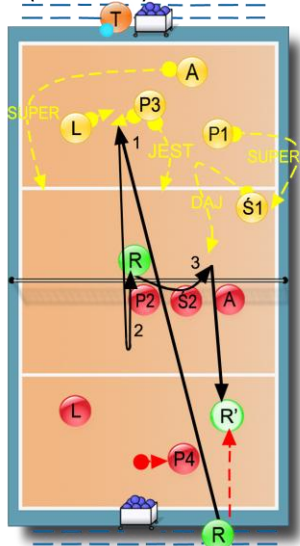
- Szóstka A (ż) – przyjęcie zagrywki szybującej lub tenisowej z wyskoku. P1 w str. V, P2 w str. VI, L w str. I; na podestach - Ś w str. III (podest ustawiony za plecami R – akcja A) oraz A w str. IV. Współdziałanie do przyjęcia w układzie dwójkowym i po dograniu piłki do R przyjmujący wykonują rozbieg do ataku ze str. VI – P2 i IV P1. W momencie kontaktu dłoni R z piłką, obydwoj przyjmujący wykonują krok I. nogą i naskok P/L. R wystawia piłkę do zawodników ustawionych na podestach – akcja A lub 5 (wystawa super).
- Szóstka B (cz) – zagrywka z wyskoku P1 lub P2; w kolejnej akcji przyjęcie zagrywki szybującej wykonywanej przez nauczyciela. **Po zagrywce** własnej zawodnicy zajmują miejsca: P1 w str. I, P2 w str. V, L w str. VI. Na podestach - Ś w str. III (podest ustawiony przed R – akcja 3) oraz A w str. II. Współdziałanie w przyjęciu w układzie dwójkowym i po dograniu piłki do R przyjmujący wykonują rozbieg do ataku ze str. VI – P2 i II - P1. R wystawia piłkę do zawodników ustawionych na podestach – akcja 3 lub C (wystawa super). **Uwaga:** powyższe ćwiczenia wykonywane na przemian.



- Umiejętności:**
- dostosowanie techniki przyjęcia do rodzaju wykonywanej zagrywki;
 - wystawa podstawowych kombinacji w ataku po przyjęciu zagrywki (A-IV; 3-II).

Ćwiczenia syntetyczne

- Szóstka A (cz) ustawiona jak na rysunku. Zza linii końcowej za str. I i V zagrywka szybująca z wyskoku na stronę przeciwną - raz zagrywa R, raz P4. Trzech przyjmujących ustawionych w stronę zagrywającego po przeciwnej stronie siatki. Przyjęcie piłki w kierunku poz. 0, R wystawia ją stosując następujące zasady: wystawa A - IV i 3 - II. Dodatkowo w każdej akcji do ataku przygotowany jest zawodnik str. VI (sygnalizuje gotowość wołając „jest”). R ustala rodzaj akcji w I tempie (3 lub A) i odpowiedni skrzydłowi po ocenie jakości przyjęcia wywołują rodzaj wystawy. Po drugiej stronie przy siatce P2, Ś2 i A2 organizują blok. Co 4 zagrywki R i P4 - zmiana na pozycjach wg numeracji. **Uwaga:** w przypadku obrony piłki - drużyna broniąca przebija piłkę w drugim odbiciu i akcja jest powtarzana. W przypadku zagrywki punktowej (as) - nauczyciel dorzuca dodatkowa piłkę do R.



Ćwiczenia globalne

- Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; zestawienie zespołów 5-1. Po 5 zagrywek każdy zespół i dodatkowo nauczyciel dorzuca dwie piłki: jedną na stronę drużyny zagrywającej, po której ma być wystawa sytuacyjna do str. IV lub II, drugą na stronę drużyny przyjmującej – powtórzenie akcji z przyjęcia. Aby zdobyć punkt zespół przyjmujący musi wygrać trzy akcje, natomiast zespół zagrywający przynajmniej dwie. Zdania do realizacji to: przyjęcie zagrywki z wyskoku; atak po przyjęciu z zachowaniem zasad stosowanych w całej lekcji oraz atak z piłki sytuacyjnej. Gra w jednym ustawieniu. Po wykonaniu odpowiedniej liczby akcji zmiana na pozycjach po przekątnych.
Uproszczenia: nauczyciel określa, że z przyjęcia R wystawia wyłącznie jeden rodzaj akcji A - IV lub 3 - II.

Słowa kluczowe

- Zagrywaj na zawodnika, który atakuje z pierwszej linii, w celu utrudnienia jego udziału w grze ofensywnej
- W ataku bądź gotowy do wykonania akcji ofensywnej w każdej akcji

Wiadomości: zasady zachowania przyjmujących w przypadku zagrywki między przyjmującego, a linię boczną.

Część końcowa

Trucht dookoła sali – ćwiczący biegają bez obuwia.

Sprzęt Podesty, piłki siatkowe, kosze na piłki.