



9. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz oraz zagrywkę w wysoku.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

33. Ustawienie po dwóch stronach siatki w rzędach w str. I (pierwszy ćwiczący w rzędach z piłką), po dwóch w IV str. (pierwszy na linii bocznej, 1 m od siatki). Pierwsi z rzędów w str. I zaczynają równocześnie wystawę z własnego podrzutu do str. IV, z jednej strony sposobem górnym oburącz, z drugiej dolnym. Ćwiczący ustawiony na l. bocznej w str. IV sposobem górnym oburącz odbija do ćwiczącego w I strefie po drugiej stronie siatki (2), ten wykonuje wystawę sposobem dolnym oburącz do IV strefy (3), ćwiczący w strefie IV sposobem dolnym oburącz odbija piłkę do strefy I po przeciwnej stronie siatki (4) itd.
34. Ustawienie w grupach po przeciwnych stronach siatki. Z jednej - dwóch ćwiczących na podestach w strefach I i V, 7 m od siatki, każdy z piłką i dwóch podających z koszem piłek. Z drugiej strony - jeden ustawiony na poz. 0 imituje rozgrywającego i łąpie dograne piłki. Pozostali w dwóch rzędach za materacami ułożonymi na linii końcowej naprzeciwko ćwiczących na podestach po przeciwnej stronie siatki, każdy z piłką. Ćwiczący stojący przed materacem rzuca piłkę nad materacem, wykonuje przewrót w przód i po przewrocie chwyt piłki (1). W momencie, kiedy ćwiczący łąpie piłkę - ćwiczący na podeście wykonuje plasing z własnego podrzutu w przyjmującego (2), który przed przyjęciem podrzuca trzymaną piłkę tak, żeby po odbiciu złapać ją (3). Pomiędzy wyrzutem i chwytem wykonuje dogranie zagrywki na poz. 0 (4). Plasing z podestu imituje zagrywkę tenisową w wysoku.

Umiejętności:

- wystawa piłek z głębi pola sposobem górnym i dolnym oburącz;
- doskonalenie przyjęcia zagrywki tenisowej z wysoku.

Ćwiczenia syntetyczne

35. Ustawienie w grupach po przeciwnych stronach siatki. Z jednej - dwóch ćwiczących na podestach w strefach I i V, 7 m od siatki, 2,5 m od linii bocznych i dwóch za linią końcową za strefą I i V, każdy z piłką. Z drugiej strony - przyjmujący ustawieni w strefach IV i II, rozgrywający na poz. 0. Przyjmujący wykonują serię przyjęć zagrywki wg schematu: 1) zagrywka szybująca z miejsca zza strefy V; 2) zbitcie wykonane przez ćwiczącego stojącego na podeście w strefie V; 3) zagrywka szybująca z miejsca zza strefy I; 4) zbitcie wykonane przez ćwiczącego stojącego na podeście w strefie I. Rozgrywający wystawia na zmianę przyspieszone piłki - jeśli jest to możliwe - w wysoku - do radarów ustawionych na liniach bocznych w strefach IV (B) i II (A).

Ćwiczenia globalne

36. Gra 6 na 6, drużyna A cały czas zagrywa, drużyna B przyjmuje zagrywkę; dwa sety do 15 punktów. W drugim secie drużyna A przyjmuje zagrywkę, drużyna B zagrywa. Po każdej wygranej akcji następuje rotacja w drużynie, która ją wygrała. Założenia gry: zestawienie 5-1, jeden R; zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa z wysoku; przyjęcie zagrywki przez 3 zawodników; przyspieszona wystawa do str. IV i II oraz wystawa piłki w I tempo w str. III i przesuniętej w str. III/IV; wystawa w II tempo w str. VI; blok podwójny lub pojedynczy w str. IV i II, blok pojedynczy w str. III, kierunek taktyczny - 0 (prosta wewnętrzna). Za zdobycie punktu w pierwszej akcji - 2 punkty, pozostałe akcje - 1 punkt.

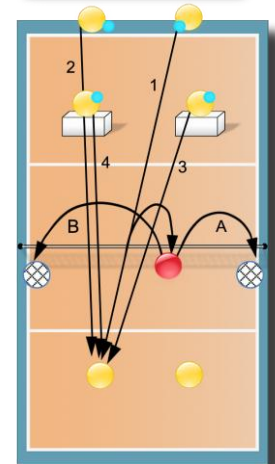
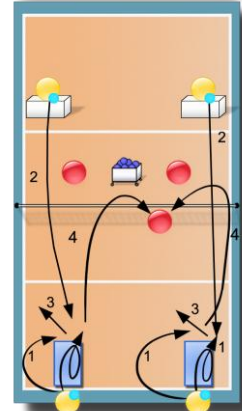
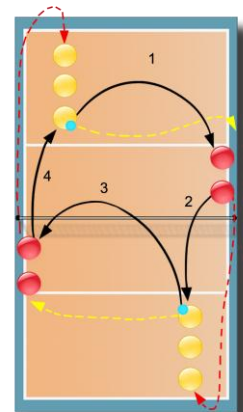
Wiadomości:

- zasady podziału obszarów odpowiedzialności w przyjęciu zagrywki w zależności od umiejętności (zgodnie z zasadą - najlepsi przyjmujący zabezpieczają większy obszar boiska).

Część końcowa

Odbicia piłki sposobem dolnym oburącz na poduszkach rehabilitacyjnych.

Sprzęt Piłki, kosz z piłkami, materace, podesty, radary, poduszki rehabilitacyjne



Słowa kluczowe

- Przy gorszym przyjęciu wystawiaj wyższą piłkę
- Przy piłce dogranej dalej od siatki przyspieszone piłki wystawiaj tylko wtedy, gdy atakujący da znak, że jest na to gotowy, np. okrzykiem „jest”