



# 1. PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

## Część wstępna

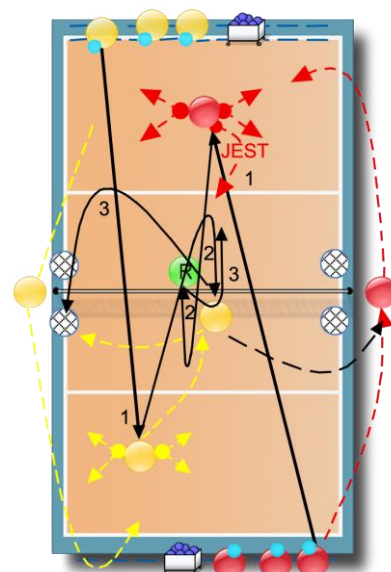
Rozgrzewka dynamiczna w dwójkach (1 piłka).

## Część główna

### Ćwiczenia analityczne

1. W szóstkach – zagrywka szybująca lub tenisowa z wysokości z właściwym podrzutem piłki. Po przeciwnej stronie siatki w odległości 6 - 7 m staje jeden przyjmujący w postawie gotowości. Obserwuje tor lotu piłki, przemieszcza się kr. dostawnym i przyjmuje zagrywkę w kierunku poz. 0, stosując odpowiednią technikę. Przyjmujący trzyma w dłoniach ringo, jeżeli przyjmuje górną obręcz upuszcza ringo na podłogę. Przy siatce kolejny wystawia sytuacyjnie do str. IV lub II. Zmiany w szóstce po każdej akcji.
2. W szóstkach - zagrywka tenisowa z wysokości, po przeciwnej stronie przyjmujący; po przemieszczeniu - wysokie przyjęcie piłki z akcentem na amortyzację ramionami w kierunku tułowia. R na poz. 0. Wystawa przyspieszona do str. IV lub w II tempo do str. VI (w zależności od strefy, w której zaczął ćwiczenie zawodnik przyjmujący). P woła „super” lub „jest” i wykonuje rozbieg do ataku. Przyjmujący ustawia się w str. V lub VI do przyjęcia. Zmiany po każdej akcji: kolejno - zagrywka, kolejka, przyjęcie, zagrywka.

**Warianty:** R wbiega z różnych pozycji.

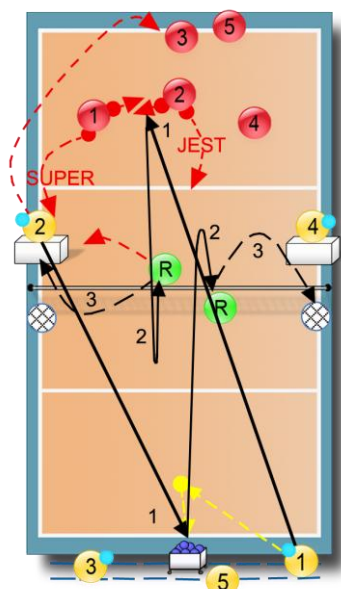


**Umiejętności:** • gotowość do akcji ofensywnej po przyjęciu zagrywki;

- wystawienie piłki z postawy neutralnej do str. IV, II lub VI.

### Ćwiczenia syntetyczne

3. Drużyna B ustawiona jak na rysunku. W polu zagrywki dwóch - za strefą I i V (nr 1 i 3), zagrywają z wysokości na stronę przeciwną; jeden (nr 5) podaje piłki. Ćwiczący wykonują zagrywkę tenisową lub szybującą z wysokości - raz z wysokości strefy I, raz z V i po zagrywce wbiegają na p. w. do obrony w str. I, VI lub V. Dwóch kolejnych na podestach po drugiej stronie atakuje (zbija, plasuje lub kiwa) w obronę, który broni w kierunku poz. 0. R wystawia obronione piłki w zależności od dokładności dogrania (wysoko lub super). Drużyna A ustawiona do przyjęcia we trzech, jak na rys. obok, dwóch w kolejce w str. VI (3,5). Przyjmujący współdziałają w przyjęciu i po dograniu piłki do R ćwiczący nr 1 i 2 (cz) wykonują rozbieg do ataku. W odbiorze ćwiczący zawsze zaczynają działania od ustawienia na p. w. do przyjęcia. Zmiany w drużynie A: nr 1 do kolejki, nr 2 w miejsce 1, a do str. VI wchodzi nr 3. R wystawia do str. IV lub II oraz VI (ćwiczący w VI str. markuje rozbieg do ataku w każdej akcji).



### Ćwiczenia globalne

4. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m; gra w zestawieniu 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wysokości; ustawienie do przyjęcia we trzech (na łuku); przyjęcie piłki wysoko; R - wystawa piłki przyspieszonej do str. IV, II lub VI (wystawa w osi boiska) oraz wystawa w I tempo do str. III (akcja 1); atak z piłki super ze str. IV lub II; blok pojedynczy lub podwójny. Gra w jednym ustawieniu – 5x zagrywa jedna, 5x druga strona. Każda akcja jest punktowana. Jeżeli zespół wygra pierwszą akcją z przyjęcia, to dodatkowo nauczyciel dorzuca wolną piłkę, która również jest punktowana (obowiązkowo akcja w str. I lub VI). Zmiany ustawień wg klucza: (R1/4, R6/3, R5/2).

### Słowa kluczowe

- W przyjęciu ustawienie przed akcją na p. w.
- Najpierw przyjęcie, później atak
- Wystawienie z pozycji neutralnej: przodem do str. IV, prawym bokiem do siatki

**Wiadomości:** • w przyjęciu zagrywki zabezpieczenie środkowej części boiska (statystycznie najwięcej zagrywek kierowanych jest w to miejsce).

## Część końcowa

Odbicia dolne obręcz do celu.

### Sprzęt

Radary - obręcz treningowa, podesty, piłki siatkowe, kosze na piłki.