



## 13. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

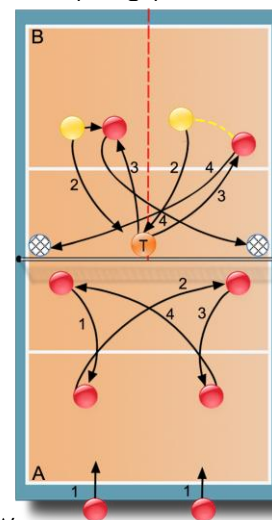
### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem dolnym i górnym oraz wszystkie sposoby zagrywki.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

49. Po stronie A – zagrywka na jedną z połów boiska B, gdzie przyjęcie wykonuje jeden zawodnik wysokim łukiem do trenera w III str. Zawodnik oceniając jak najszybciej lot piłki, przemieszcza się tak, aby kontakt ręką z piłką był z przodu. W momencie przyjęcia trener dorzuca zawodnikowi drugą piłkę w celu wykonania wystawy sposobem górnym albo dolnym oburącz do radaru w II lub IV str.
50. Zawodnicy ustawieni jak na rys. Po stronie A w rogach czworokąta. Zawodnicy spod siatki odgrywają piłkę po prostej; a zawodnicy I. obrony wykonują wystawę sposobem górnym lub dolnym oburącz po przekątnej, uwzględniając trudność piłki. Ustawienie w kierunku wykonywanej wystawy tak, aby możliwa była wysoka wystawa na duże odległości poprzez dynamiczny wyprost kończyn dolnych i górnych. Zmiany zadań w czwórkach np. po 3 min.



**Umiejętności:** • przyjęcie zagrywki samodzielnie i we współpracy z partnerem;

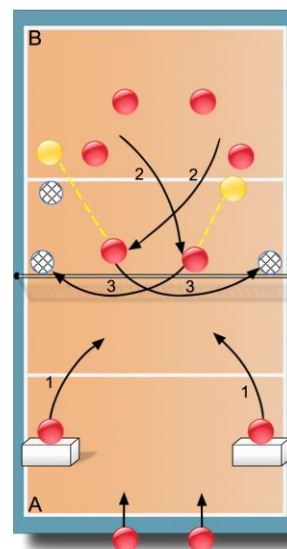
- wystawa z różnych miejsc boiska i różnymi sposobami przez wszystkich zawodników.

#### Ćwiczenia syntetyczne

51. Po stronie A dwóch zawodników na podestach, dwóch poza I. końcówką – wykonuje zagrywkę: z podestów – tenisową po przekątnej, z pola zagrywki – szybującą z miejsca po prostej. Po stronie B w dwóch parach zawodnicy przyjmujący w str. V - VI i I - VI. Każda para przyjmujących współpracuje z zawodnikiem R wbiegającym na pozycję 0 z I albo IV-V str. Zagrywka kierowana do zawodników przyjmujących w IV i V str. – wystawia zawodnik w III str. wbiegając ze str. I. Zagrywka na zawodników I i VI str. – wystawa wchodzącego z IV-V str. Zawodnicy przyjmujący reagują na lecącą piłkę zanim minie linię siatki. Przemieszczają się i przyjmują z przodu sposobem dolnym oburącz. Piłki lecące za zawodnika bliższego siatki powinien przyjmować zawodnik ustawiony dalej od siatki. Do piłki między zawodnikami (strefa konfliktu) powinni przemieszczać się obaj, po czym zawodnik będący z przodu przyjmuje, a ustawiony dalej od siatki asekuje (chyba, że trener ze względu np. na zadania w ataku zdecyduje inaczej). Wystawa kierowana do radarów ustawionych w str. II, IV albo I, II i IV. R kieruje się zasadą przerzutów, cały czas obserwując przyjmowaną piłkę. Warianty działania R – decyduje trener:

- wystawa w strefę ataku zawodników przyjmujących lub przeciwną;
- wejście ze strefy przeciwnej do przyjęcia lub tej samej co przyjmujący;

Zmiany stref przyjęcia i sposobu zagrywki oraz stref, wejścia R co 10 akcji, później zamiana ról: zagrywka – przyjęcie.



#### Ćwiczenia globalne

52. Gra właściwa – 6 na 6, boiska 9m x 9 m z obowiązującymi zasadami. Dodatkowy punkt za:

- przyjęcie na poz. 0 – R w wyskoku z pełną kontrolą;
- wystawioną na pojedynczy blok piłkę dorzucaną „za darmo”, na zmianę - na stronę „A” i „B” przez trenera (on też decyduje o przyznaniu dodatkowego punktu)

Można więc w jednej akcji w sumie zdobyć nawet 3 punkty. Zagrywkę po skończonych wymianach wykonuje zespół wygrywający akcję po przyjęciu. Gra toczy się do zdobycia 25 punktów.

**Wiadomości:** • ocena przyjęcia zagrywki w statystykach meczowych – kryteria.

### Część końcowa

W marszu po boisku – wysokie i niskie odbicia sposobem dolnym i górnym – czucie piłki.

**Sprzęt** Piłki, radary, wózki na piłki, podesty.

### Słowa kluczowe

- Przyjęcie jest ważniejsze od silnego ataku
- Po dobrym przyjęciu wystawa na pojedynczy blok jest obowiązkiem
- Dobre przyjęcie drużyny to marzenie trenera i wystawiającego