

20. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

Część wstępna

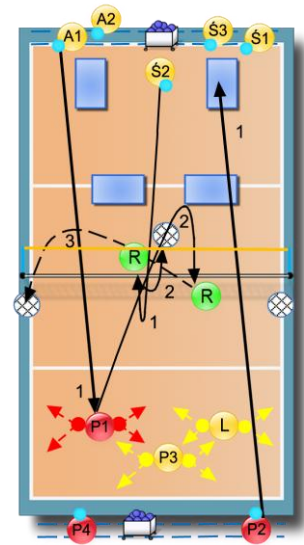
Rozgrzewka ukierunkowana na ułożenie dłoni w bloku oraz ruch ręki atakującej.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

76. Szóstka A ustawiona jak na rysunku: trzech na p. w. do przyjęcia (na łuku), dwóch na zagrywce za str. I (P2) i V (P4). Przyjmujący współdziałają w przyjęciu i po dograniu piłki do R - ćwiczący P1 i P3 markują rozbieg do ataku (jeden w str. IV drugi w VI). W przyjęciu ćwiczący zawsze zaczynają działanie od ustawienia się na p.w..P2 i P4 zagrywka tenisowa lub szybująca z wysokości w kierunku materaców rozłożonych na granicy stref.

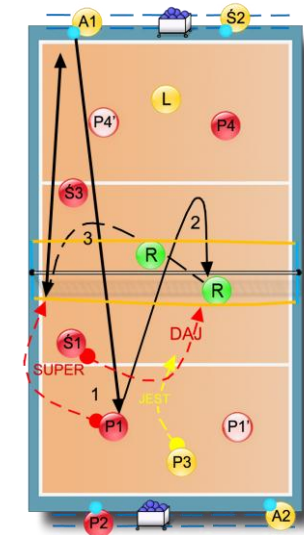
77. Szóstka B – zagrywka kierunkowa między przyjmującymi - po prostej i po przekątnej. Co dwie dobre zagrywki zmiana miejsca w polu zagrywki. Ze str. VI Ś dorzuca piłkę do R, który wystawia ją w kierunku radaru (akcja 1). Nadsiatka z gumą zaczepiona na słupkach na wysokości bioder R. W przypadku piłki dogranej dalej od siatki guma tworzy dystans i wskazuje R kierunek wystawienia.



Umiejętności: • przyjmowanie postawy gotowości do ataku w każdej akcji po przyjęciu zagrywki; • zagrywka kierunkowa – piłka długa i krótka na granicę stref.

Ćwiczenia syntetyczne

78. Ustawienie dwunastki jak na rysunku. R na poz. 0 po obu stronach siatki. Dwóch Ś na granicy stref IV/V (Ś1) i II/I (Ś3). Po dwóch w przyjęciu w strefach V i VI (P1 i P3 oraz P4 i L). Pozostali na zagrywce za l. końcową - po jednej stronie A2 i P2, po drugiej A1 i Ś2. Zadaniem zagrywających jest kierunkowa zagrywka z wysokości, ze szczególnym zaakcentowaniem podrzutu piłki, zarówno do zagrywki tenisowej jak i szybującej. Przyjmujący współpracuje w układzie dwójkowym i po dograniu piłki wykonuje rozbieg do ataku (str. IV, II lub VI), wyskok i zbitcie kierunkowe. Ś przy siatce w każdej akcji wykonują rozbieg do ataku (akcja ustalona przez R), a R dokonuje wyboru - czy wystawia w I tempo, czy gra do str. IV lub II, czy do str. VI. Ćwiczenie wykonywane na przemian. Jeżeli ćwiczący zepsuje zagrywkę, akcję rozpoczyna jego partner. Po czterech akcjach przyjmujący zmieniają strefy działania: np. z V/VI, na I/VI. Po kilku akcjach zmiana na pozycjach: Ś między sobą, P i A między sobą.



Słowa kluczowe

- W ataku wykonuj rozbieg do miejsca wyskoku ze stopniowym zwiększaniem szybkości
- Po naskoku ustawiaj stopy pod kątem 45° w kierunku strefy V

Ćwiczenia globalne

79. Gra szkolna 6 na 6, boisko o wymiarach 9m x 9m; zestawienie 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wysokości; ustawienie do przyjęcia we trzech (na łuku); przyjęcie piłki wysoko, R z przyjęcia - wystawa piłki przyśpieszonej do str. IV lub II, wystawa wysoko do str. I, jeżeli R jest w I. ataku, wystawa w I tempo dla Ś; w kontrataku obowiązkowo rozegranie akcji I/VI lub A/VI; blok pojedynczy lub podwójny. Każda akcja jest punktowana, w przypadku asa z zagrywki oraz skończenia ataku przez Ś w pierwszej akcji po przyjęciu - punkty liczone są podwójnie. Gra do wygrania dwóch setów.

Wiadomości: • zasady kierowania zagrywką w poszczególnych ustawieniach przeciwnika do przyjęcia.

Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające na materacach z akcentem na obręcz biodrową.

Sprzęt Nadsiatki z gumą zaczepione na słupkach na wysokości bioder wystawiających, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.