

25. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

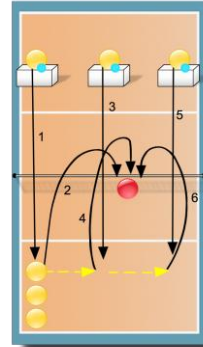
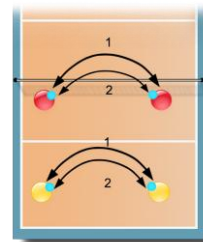
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym obręcz.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

81. Ustawienie w dwójkach równoległe do siatki, odległość między ćwiczącymi 7-8 m. Jeden ćwiczący z piłką siatkową, drugi z piłką dla rozgrywających („ciężka”). Ćwiczący wykonują odbicia sposobem górnym obręcz dwoma piłkami.
- 82.
83. Trzech z piłkami ustawionych na podestach w str. I, VI i V, 7 m od siatki. Po drugiej stronie jeden R na poz. 0, a pozostali w rzędzie - 7 m od siatki, przy l. bocznej w str. V. Ćwiczący na podeście w str. I plasuje do pierwszego z rzędu stojącego naprzeciwko (1), ten wykonuje dogranie dołem obręcz do R (2) i biegnie naprzeciwko kolejnego plasującego, wykonując kolejne dogranie, itd. (4 i 6). Ćwiczący na podestach plasują w momencie, gdy piłka po pierwszym dograniu dolatuje do R. Dograną piłkę R dorzuca do plasującego na podeście. Zadanie wykonujemy analogicznie w dwie strony, każdy ćwiczący wykonuje 5 serii w prawo i 5 serii w lewo.

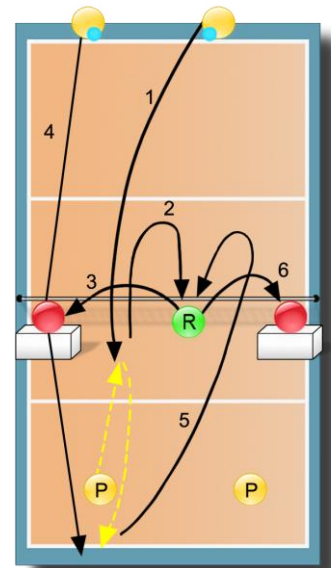


Umiejętności:

- przemieszczanie się do przyjęcia zagrywki krokiem biegowym;
- przyjęcie zagrywki tenisowej z wysoku.

Ćwiczenia syntetyczne

84. Ustawienie dwóch P w str. V i I, R na poz. 0, dwóch ćwiczących na podestach w str. IV i II przy l. bocznych, 1 m od siatki, przodem do siatki (imitując atakujących). Po przeciwnej stronie siatki ćwiczący z piłkami gotowi do zagrywki za l. końcówą. Rozpoczęcie zagrywką zza str. V – piłka kierowana jak najbliżej za siatkę pomiędzy str. IV i III (1). P ustawiony w str. V przemieszcza się w kierunku piłki i sposobem dolnym dogrywa ją na poz. 0 (2), R wystawia piłkę szybką na lewe skrzydło do ćwiczącego na podeście w str. IV (3). W momencie wystawy drugi zagrywający, będący za str. I, wykonuje zagrywkę w str. V na końcowe metry boiska. Stara się „przelobować” P (4), który ma dodatkowo utrudnione zadanie po przyjęciu tzw. „skrót”. P po pierwszym przyjęciu szybko wycofuje się do przyjęcia drugiej zagrywki (5). R wystawia piłkę szybką na prawe skrzydło do ćwiczącego na podeście w str. II (6). Ćwiczący na podestach unoszą ramiona tworząc w ten sposób punkt odniesienia dla R.



Ćwiczenia globalne

85. Gra 6 na 6, dwa sety do 12 punktów. Drużyna A cały czas zagrywa, drużyna B przyjmuje zagrywkę; w drugim secie drużyna A przyjmuje zagrywkę, drużyna B zagrywa. Po skończonej akcji trener dodatkowo plasingiem wprowadza piłkę na stronę drużyny, która wygrała i gra toczy się do skończenia akcji. W zależności od miejsca dogrania piłki - po obronie plasingu - wystawiamy wyżej piłkę na skrzydła lub - jeśli jest to możliwe - przyspieszoną na skrzydła w I tempie do Ś. Po dwóch wygranych akcjach (po przyjęciu i po dorzuceniu) w drużynie, która je wygrała następuje rotacja. Założenia gry: zestawienie 5-1; gra z jednym R; zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa z wysoku; przyjęcie zagrywki przez 3 zawodników, atak z piłek przyspieszonych do str. IV, II, atak w I tempie przy R; piłka obroniona dalej niż 2 m od siatki - wystawiana wysoko do kontrataku.

Słowa kluczowe

- Dobre przyjęcie zagrywki warunkuje grę w pierwszym tempie
- Przyjmij piłkę tak, żeby rozgrywający mógł wystawić w wysoku, z pozycji 0

Wiadomości:

- zasady zagrywki taktycznej.

Część końcowa

Zagrywka zza strefy V w materac ułożony w strefie IV, 2 m od linii środkowej, konkurs do 5 pkt.

Sprzęt Piłki siatkowe, kosze na piłki, podesty, piłki dla R (ciężka).