



3. ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze gimnastycznym (ścieżka ułożona z materaców).

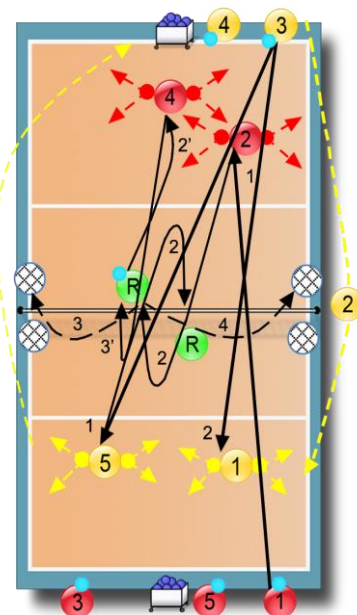
Część główna

Ćwiczenia analityczne

9. W szóstkach – zagrywka szybująca lub tenisowa z wysokości z wysokości za str. V. Jeden zawodnik wykonuje dwie dobre zagrywki pod rząd: pierwsza po przekątnej, druga po prostej. Po przeciwnej stronie siatki na 6 - 7 m dwóch przyjmujących (każdy odpowiada za połowę boiska). Przemieszczanie się kr. dostawnym i przyjęcie piłki w str. 0. R przy siatce wystawia w kierunku radarów do str. IV lub II. Zmiany w szóstce wg numeracji po dwóch dobrych zagrywkach.

10. W szóstkach - zagrywka szybująca lub tenisowa z wysokości z wysokości str. I i V. Po przeciwnej stronie dwóch przyjmujących (w str. V i VI); wysokie przyjęcie piłki. R na poz. 0 z piłką - wyrzuca piłkę w kierunku partnera, który nie przyjmował i wystawia dwa razy: piłkę dograną po przyjęciu i po dorzuceniu. Wystawa do str. IV lub II (radary ustawione 1m od siatki, na linii bocznej). Zmiany co 3 dobre zagrywki nr 1 i 3.

Warianty: przyjęcie w str. I i VI.



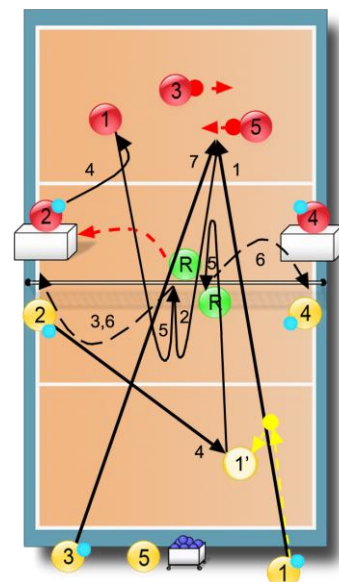
Umiejętności: • „agresywny” podrzut piłki (wyrzut piłki nad boisko);

- wystawa piłki po przyjęciu (wbiegnięcie z różnych stref).

Ćwiczenia syntetyczne

11. Drużyna A ustawiona jak na rysunku. W str. I i V za linią końcową dwóch zagrywających, jeden przy koszu z piłkami, jeden w str. IV z piłką i kolejny w str. II z piłką; R stały na poz. 0. Zagrywka szybująca lub tenisowa z wysokości na stronę przeciwną - raz zagrywa nr 1, raz nr 3. Po zagrywce - wbiegnięcie na p. w. do gry i obrona piłki atakowanej przez partnera (nr 2 lub nr 4). R w kontrataku wystawia zawsze na przeciwległe skrzydło.

Przyjmujący nr 1, 3 i 5 ustawieni na łuku w równych odległościach. Przyjęcie w kierunku R ustawionego na poz. 0, który wystawia przyjętą piłkę w kierunku ćwiczących stojących na podestach, w str. IV i II (nr 4 i 2). Z podestu ćwiczący, do którego została wystawiona piłka, odgrywa do partnera, który nie brał udziału w przyjęciu. Po dograniu do R, kolejna wystawa do stojących na podestach. Ćwiczenie na czas, po skończeniu zadania zmiana stron.



Ćwiczenia globalne

12. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m. Gra w zestawieniu 5-1, zespoły zagrywają na przemian, nauczyciel dodatkowo dorzuca piłkę na stronę drużyny przyjmującej. Po 5 zagrywek każdy zespół. Aby zdobyć punkt zespół musi wygrać pierwszą akcję przy zagrywce przeciwnika oraz wygrać akcję z piłki dorzuconej dodatkowo. Zadania do realizacji to: przyjęcie zagrywki w wysoku; atak po przyjęciu ze str. IV, II, III i VI oraz atak z piłki sytuacyjnej dorzuconej przez nauczyciela. Gra w jednym ustawieniu. Po wykonaniu odpowiedniej liczby akcji zmiana ustawiania o 3 pozycje.

Uproszczenia: nauczyciel określa, że z przyjęcia R wystawia wyłącznie do str. IV lub II; nauczyciel dorzuca łatwą piłkę i po dokładnym dograniu R wystawia ustaloną akcję. Gra do 10 pkt.

Wiadomości: • zasady zachowania przyjmujących w przypadku zagrywki przeciwnika w strefy konfliktu.

Część końcowa

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu wystawa sposobem górnym oburącz do celu/celów (kosze, radary).

Sprzęt Radary – obręcze treningowe, podesty, piłki siatkowe, kosze na piłki.

Słowa kluczowe

- Kieruj zagrywkę między przyjmujących w ich strefę konfliktu
- Współdziałając w przyjęciu, przemieszczaj się do piłki najkrótszą drogą – prostopadłe do nadlatującej piłki
- Jako R wymuszaj na partnerach informacje