



## 8. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

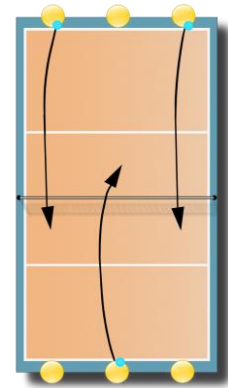
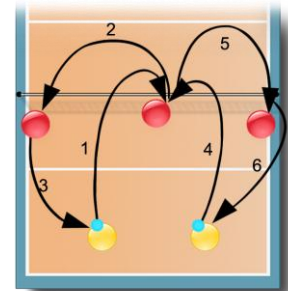
### Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna z elementami prewencji (ćwiczenia stabilizacyjne – barki).

### Część główna

Ćwiczenia analityczne

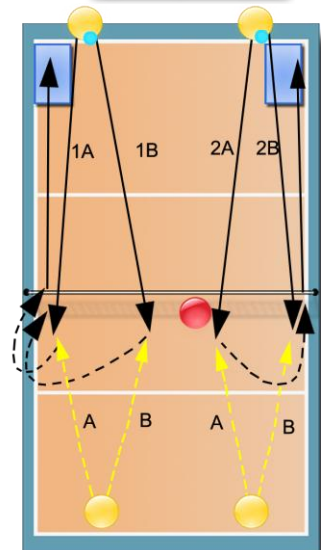
29. Pięciu ćwiczących: jeden ustawiony na poz. 0; dwóch przy siatce na I. bocznych przodem do boiska; czwarty z piłką w str. V; piąty z piłką w str. I. Ćwiczenie rozpoczyna ćwiczący ustawiony w str. V, dograniem piłki sposobem górą obręcz do ćwiczącego na poz. 0 (1). R wykonuje wystawę do ćwiczącego na I. bocznej w str. IV (2), a ten sposobem górnym obręcz odbija do V str. (3). Ćwiczący w str. I wprowadza drugą piłkę w momencie, kiedy ćwiczący pełniący rolę R wystawi piłkę do IV str. (4). R piłkę dograną z I str. wystawia do str. II (5), ćwiczący ze str. II odgrywa piłkę sposobem górnym obręcz do str. I itd.
30. Ustawienie w dwójkach za liniami końcowymi po przeciwnych stronach siatki, jedna piłka na dwójkę. Konkurs „skrótów” do 10 punktów – ćwiczący wykonują na zmianę zagrywkę spadającą do 3 m po drugiej stronie siatki. Rywalizację w dwójce wygrywa ćwiczący, który pierwszy trafi 10 razy. Pozostałe dwójki kończą rywalizację w momencie zgłoszenia 10 trafień przez pierwszego ćwiczącego.



- Umiejętności:**
- wystawa piłki do strefy IV i II z piłek dogranych dokładnie;
  - doskonalenie zagrywki szybującej.

Ćwiczenia syntetyczne

31. Ustawienie po dwóch stronach siatki, z jednej ćwiczący ustawieni za linią końcową, przygotowani do zagrywki; z drugiej - dwóch przyjmujących na 8-9 m w str. V i I, R na poz. 0. Ćwiczący wykonują zagrywkę szybującą z miejsca w taki sposób, żeby piłka spadła jak najbliżej za siatką, w str. IV, III i II (1A, 1B, 2A i 2B). Przyjmujący w momencie uderzenia piłki przemieszczają się bardzo szybko w kierunku piłki (A i B), wykonują przyjęcie zagrywki i po wystawie - atak w swoich strefach. Zadanie wykonujemy na zmianę lewe – prawe skrzydło.



### Słowa kluczowe

- Wystawiając piłkę staraj się zawsze ustawić przodem do IV strefy
- „Skróty” zagrywaj wtedy, gdy przyjmujący stoi daleko
- Zagrywka taktyczna ma utrudnić wyprowadzenie ataku przeciwnika

Ćwiczenia globalne

32. Gra 6 na 6, wysokość siatki 243 cm, set do 25 punktów. Po skończonej akcji trener dodatkowo dorzuca piłkę na stronę drużyny, która wygrała i gra toczy się do skończenia akcji. W pierwszej akcji po dorzuceniu obowiązek wyprowadzenia ataku z przyspieszonej piłki ze str. IV lub II. Punktacja normalna, za wygranie akcji z dorzutu trenera dodatkowy punkt. Założenia gry: wystawa piłki przyspieszonej do str. IV i II; wystawa piłki w I tempo w str. III; zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa w wyskoku; ustawienie do przyjęcia w czterech (na łuku); blok w str. IV i II - pojedynczy lub podwójny, w str. III - blok pojedynczy. Gra z jednym R w zestawieniu 5-1.

**Wiadomości:** zasady gry w zestawieniu zespołu 5-1 gdy wystawiając jest w linii obrony i gdy jest w linii ataku.

### Część końcowa

W dwójkach: jeden zagrywka „skrót”, drugi z linii końcowej w momencie zagrywki dobiega do piłki i chwytą zanim upadnie na parkiet. Każdy wykonuje 5 zagrywek i 5 chwytów (prób chwytu).

**Sprzęt** Piłki siatkowe. Kosze na piłki, podesty, materace