

1. PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE

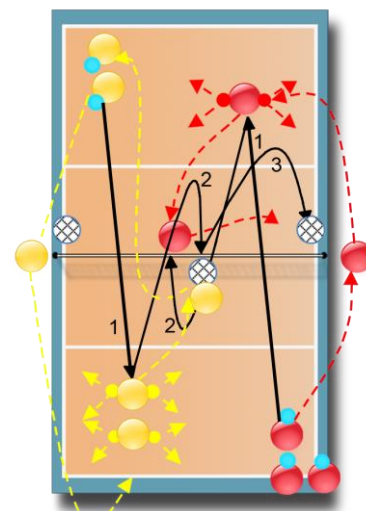
Część wstępna

Rozgrzewka dynamiczna – ćwiczenia koordynacyjne.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

1. W szóstkach (ż) – zagrywka szybująca z miejsca z akcentem na maksymalnie krótki kontakt dłoni z piłką w momencie uderzenia. Po przeciwnej stronie siatki w odległości 6-7 m staje jeden przyjmujący w postawie gotowości. Obserwuje tor lotu piłki, przemieszcza się krokiem dostawnym i przyjmuje piłkę w kierunku radaru z akcentem na pracę kończyn dolnych. Za przyjmującym ustawiony jest partner, który naśladuje jego ruchy („cień”). Przy siatce kolejny wyjmuje piłkę z obręczy. Zmiany w szóstce po każdej akcji.
2. W szóstkach (cz) - zagrywka szybująca z miejsca, po przeciwnej stronie przyjmujący po przemieszczeniu się do miejsca odbioru dogrywa tak, aby piłka leciała po wysokiej trajektorii i spadała w odległości 0,5-1m od siatki. Partner w str. III wystawia w kierunku celu, którym są dwa radary ustawione na linii w str. IV i II (1m od siatki). Po wystawie markowanie asekuracji. Zmiany po każdej akcji: zagrywka, kolejka do przyjęcia, przyjęcie, wystawa, zagrywka.
Warianty: • ze str. III zawodnik może odegrać piłkę do przyjmującego, ponowne dogranie i dopiero wystawienie.



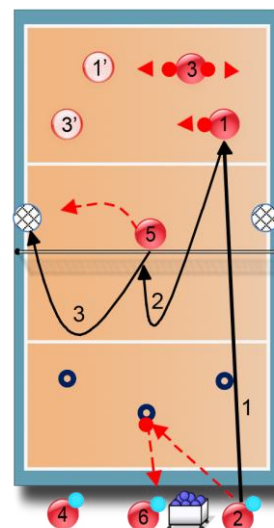
- Umiejętności:** • akcent na przekazanie energii piłce poprzez aktywną pracę przyjmującego nogami;
• odbicie górne obręcz piłki przyjętej na 3 m z ustawienia przodem do str. IV.

Ćwiczenia syntetyczne

3. Trzech z szóstki ustawionych jak na rys. za linią końcową. Zagrywka szybująca z miejsca - raz zagrywa nr 2, raz nr 4 (po dobrej zagrywce wbiegnięcie na p.w. do obrony), nr 6 podaje piłki zagrywającemu. Dwóch przyjmujących - nr 1 i 3 - ustawionych do przyjęcia na zakładkę w lewej połowie pola obrony. Przyjęcie sposobem dolnym obręcz w kierunku nr 5 ustawionego w strefie III, z akcentem na wspomaganie odbicia prostowaniem nóg. Wystawa przyjętej piłki w kierunku radarów (obręcz) ustawionych w str. IV i II. Po przyjęciu dwóch zagrywek (prosta, przekątna) nr 1 i 3 zmieniają strefę odbioru na prawą połowę pola obrony.

Warianty:

- ćwiczenie wykonywane na czas lub do określonej liczby trafień zawodnika str. III do celu (radar);
- ćwiczenie w formie rywalizacji (dwie szóstki) – który zespół pierwszy zdobędzie 4 pkt;
- j. w. - po trafieniu do obręczy zmiana o jedną pozycję wg numeracji.



Słowa kluczowe

- Pilnuj pozycji wyjściowych do przyjęcia zagrywki – W1
- W przyjęciu akcentuj pracę nóg – aktywne odbicie sposobem dolnym obręcz
- Przyjmuj piłkę wysoko w środek boiska przy siatce

Ćwiczenia globalne

4. Gra 6 na 6 - boiska o wymiarach 9 m x 9 m; gra w zestawieniu 4-2, z rozgrywającym w linii ataku. Zadania do realizacji to: zagrywka szybująca z miejsca; ustawienie do przyjęcia przez 5-ciu w kształcie litery W; przyjęcie piłki wysoko; wysoka wystawa zawodnika R do strefy IV lub II; atak z wysokiej piłki ze strefy IV lub II, z blokiem pojedynczym w strefie II i IV. Każda akcja jest punktowana, lecz akcja z przyjęcia zakończona skutecznym atakiem liczona jest za 2 pkt. Przyjęcie piłki na drugą stronę – akcja bez punktu.

Ograniczenia:

- obowiązkowe przyjęcie na swoją stronę;
- wystawia R w linii ataku;
- gra do 25 pkt. z przewagą dwóch pkt.

Wiadomości: • zawodnik wystawiający będąc w linii ataku gra w strefie 3, natomiast będąc w linii obrony gra w strefach 1, 6 lub 5.

Część końcowa

Odbicia dolne obręcz po koźle o ścianę z akcentowaniem pracy nóg.

Sprzęt Radary-obręcz treningowe lub hula-hop, piłki siatkowe, kosze na piłki, guma do rozciągnięcia pomiędzy antenkami.