

26. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

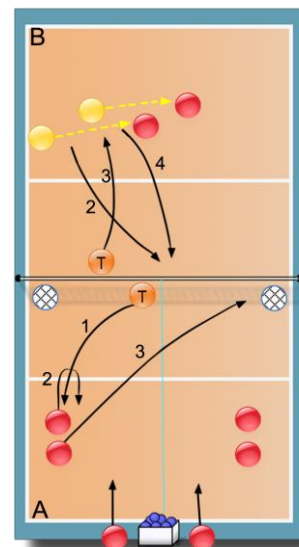
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramion przy zagrywce oraz przemieszczanie się w podczas przyjęcia.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

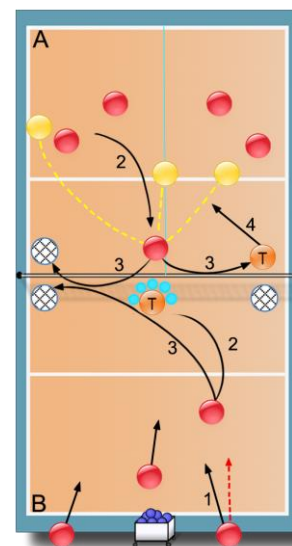
102. W dwójkach – strona A: dwie pary zawodników z podziałem działania w osi boiska. Dorzuconą (plasowaną) przez trenera piłkę broni jeden z nich odbijając wysoko nad sobą. Drugi działający jako „cień” wystawia wysoko sposobem górnym do radaru, ustawionego po przeciwnej stronie stref działania pary. Zmiany w parach po każdej wystawie, następnie zmiana stref działania. Zawodnik „cień” w czasie przyjęcia piłki przez partnera wykonuje ruchy naśladowujące jego działanie.
103. Po stronie B dwóch zawodników ustawionych do przyjęcia w strefie I (zachowując odstęp) współpracuje ze sobą przyjmując zagrywkę lecącą do nich ze strony A. Po dograniu do obręczy stojącej na pozycji 0 przemieszczają się do sąsiedniej strefy VI i przyjmują następną zagrywkę. Kolejne przyjęcia w str. V, IV, II. Za każdym razem jeden z dwójki wykonuje przyjęcie – drugi asekuje partnera, powtarzając jego ruch. Zmiana miejsc w dwójce przyjmujących. Można dołączyć trenera, który dorzuca drugą piłkę do zawodnika, który nie przyjmował zagrywki.



Umiejętności: • współpraca w dwójkach podczas przyjęcia, obrony łatwych piłek, dogrania; • wystawa z różnych stref – przez wszystkich zawodników – wysoka, przez wystawiających – również sposobem dolnym.

Ćwiczenia syntetyczne

104. Ustawienie zespołów jak na rys. Zagrywający po stronie B wykonują zagrywkę szybującą z miejsca – zza str. I i V oraz tenisową – ok. 7 m od siatki strefie VI. Następnie wbiegają do strefy, zza której zagrywali i wykonują wystawienie dorzuconej przez trenera piłki sposobem górnym do jednego z radarów ustawionych w strefach II, IV. Ustawiają się w kierunku dogrania w postawie wysokiej, pamiętając o pełnym wyproście ramion w łokciach podczas odbicia. Po stronie A zawodnicy ustawieni do przyjęcia zagrywki w parach w str.: I, VI i V, VI. Zawodnik R przygotowany do wykonania wejścia ze str. I, VI i V według obowiązujących zasad. Zawodnicy przyjmujący współpracują ze sobą przemieszczając się w kierunku zagrywanej piłki i decydując o tym, kto ma odbierać. Po dograniu wystawa ze str. III do radaru w str. II lub do trenera na podeście w str. IV. Trener odgrywa piłkę w kierunku zawodników przyjmujących, dając możliwość ponownego wykonania zadania. R ciągle zmienia miejsce wejścia na pozycję wystawienia (sposobem górnym obręcz, piłki niedokładnie podane - sposobem dolnym obręcz). Zmiany według numeracji miejsc.



Ćwiczenia globalne

105. Gra 4 na 4. Przyjmujący zagrywkę ustawieni na łuku. Wystawiający po stronie przyjmujących wchodzi na pozycję do strefy III z kolejnych stref pola obrony. Po stronie zagrywających R ustawiony przy siatce. Po przyjęciu zagrywki następuje wystawa do jednej z trzech stref pola ataku, gdzie atakujący wykonuje plasing z miejsca na stronę przeciwnika. Nie jest wykonywany blok. Istotna jest dokładność przyjęcia piłki, umożliwiającą wykonanie precyzyjnej wystawy. Każdy z zawodników przyjmujących wykonuje maksimum po dwie zagrywki w jednej serii. **Wariant:** R może być każdy zawodnik linii ataku – wtedy podstawowy wystawiający gra w strefie I. Gra toczy się do 15 punktów – później zmiana wystawiających w zespołach.

Słowa kluczowe

- Współpracuj w przyjęciu z partnerem – nawet jeżeli jesteś pewny, że sobie poradzi
- Przyjmuje się głową – później nogami – wreszcie rękoma
- Wystawiaj w grze piłki, jakie przećwiczyłeś, nie które chciałbyś umieć

Wiadomości: • znaczenie przyjęcia w nowoczesnej siatkówce – statystyka.

Część końcowa

Odbijanie piłki z różnych odległości sposobem górnym do kosza, zagrywka w kierunku tablicy do koszykówki.

Sprzęt Piłki, podesty, radary, wózki, obręcze