

7. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE – ATAK

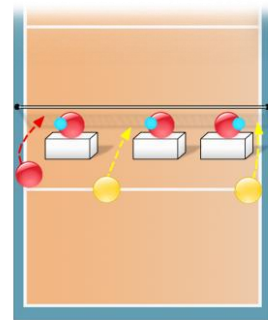
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na przyjęcie zagrywki i atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

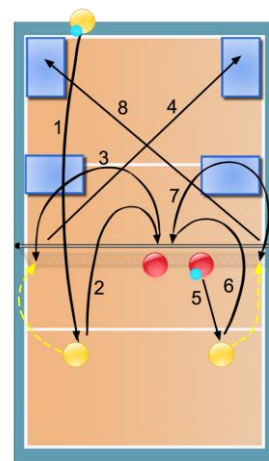
25. Ustawienie w trójkach równoległe do siatki, dwóch na liniach bocznych, trzeci w środku. Wszystkie odbicia piłki wykonywane są sposobem górnym oburącz. Rozpoczyna ćwiczący z piłką (1) ustawiony na linii bocznej wykonując odbicie piłki do stojącego na środku boiska (2), który podaje ją z powrotem do niego. Następne odbicie jest skierowane do stojącego na drugiej linii bocznej. Środkowy po każdym odbiciu biegnie dookoła tego, do którego odbił piłkę i po powrocie na miejsce odbija lecącą piłkę do stojącego na drugiej linii bocznej (3). Podobnie - po odbiciu biegnie (zataczając „ósemkę”) dookoła tego, któremu podał.
26. Ustawienie w trzech rzędach, w strefach II (przy linii bocznej), III (na środku strefy) i IV (przy linii bocznej) 3 - 3,5 m od siatki. Przy siatce na podestach trzech ćwiczących, każdy z piłką. Atak piłki trzymanej przez osobę stojącą na podeście, z uwzględnieniem kierunku rozbiegu do ataku – w strefie IV atakujący wychodzi lekkim łukiem za boisko i skierowany jest przodem do V strefy, w strefie III atakujący dochodzi po niedużym skosie i skierowany jest przodem do V strefy, w strefie II atakujący idzie na wprost, wzdłuż linii bocznej boiska.



Umiejętności: • odbicie sposobem górnym oburącz, uderzenie piłki w jak najwyższym punkcie zasięgu, ręką prostą w momencie zbita, rozbieg do ataku w różnych strefach boiska.

Ćwiczenia syntetyczne

27. Ustawienie w dwóch grupach. Grupa A za linią końcową, ćwiczący z piłką przygotowani do zagrywki. Grupa B po przeciwnej stronie boiska: dwóch ćwiczących ustawionych do przyjęcia zagrywki w strefach V i I, w strefie III przy siatce trzeci przygotowany do wystawy i czwarty z piłką. Pierwszy z ćwiczących z piłką za linią końcową, wykonuje zagrywkę szybującą z miejsca w strefę V (1) lub I. Ćwiczący, w którego strefę skierowana jest zagrywka przyjmuje piłkę do III strefy (2), następnie po wystawie wykonuje atak w materac ułożony w strefie V (4) lub I. Wystawa jest kierowana do strefy, która jest po stronie przyjęcia IV (3) lub II, Ćwiczący z piłką w strefie III wykonuje plasing z własnego podrzutu w kierunku tego, który nie przyjmował (5). Ten dogrywa piłkę do wystawiającego (6), który wystawia ją w strefę po stronie obrony z plasingu (7). Dogrywający wykonuje atak w materac ułożony w I strefie (8).



Ćwiczenia globalne

28. Gra 6 na 6; drużyna A cały czas zagrywa, drużyna B przyjmuje zagrywkę, gra dwa sety do 15 punktów, w drugim secie drużyna A przyjmuje zagrywkę, drużyna B zagrywa. Po każdej wygranej akcji następuje rotacja w drużynie, która ją wygrała. Założenia gry: zestawienie 4-2, dwóch rozgrywających, wystawia będący w linii ataku (W1), zagrywka szybująca z miejsca, przyjęcie zagrywki przez 5 zawodników ustawionych w kształcie litery W, wysoka wystawa do stref IV, II lub III, blok pojedynczy lub podwójny w strefach IV i II, blok pojedynczy w strefie III.

Słowa kluczowe

- Stosuj zasadę: złe przyjęcie - dobra wystawa i zła wystawa - dobry atak
- Jeżeli nie możesz wyprowadzić ataku, przebij piłkę na rozgrywającego drużyny przeciwnej

Wiadomości: • zasady organizacji bloku grupowego w strefach IV i II.

Część końcowa

Ćwiczenia prewencji z wykorzystaniem poduszek rehabilitacyjnych, akcent na staw skokowy.

Sprzęt Piłki siatkowe, materace, podesty.