

25. Zagrywka kierunkowa ze strefy V - obrona w wyznaczony obszar

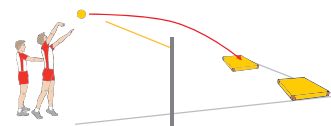
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę tenisową rotacyjną oraz obronę piłki.

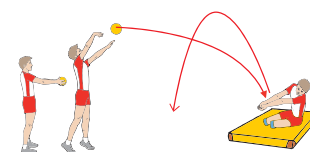
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

98. Trzech ćwiczących, każdy z piłką; wysoki podrzut ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją. Uderzenie piłki jak do zagrywki rotacyjnej na maksymalnym zasięgu, dłoń nakrywa piłkę. W rogach boiska ułożone są materace (1 m na 1 m). Zadaniem zagrywających jest trafić zagrywką w materace; trafienie - 1 pkt. Jeżeli zagrywającemu uda się zagrać ponad rozciągniętą nad siatką gumą i trafić w materac, otrzymuje 2 pkt. W przypadku, gdy zagrywający trafi w materac dwa razy pod rząd, punkty liczą się podwójnie.



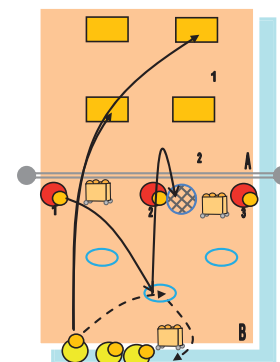
99. Trzech ćwiczących: dwóch z piłkami przodem w kierunku broniącego (odległość 5 - 7 m) stojącego za materacem. Ćwiczący z piłkami wykonują kolejno zagrywkę rotacyjną w kierunku materaca. Broniący za materacem przyjmuje średnią postawę siatkarską i broni piłki sposobem oburącz dolnym lub górnym w zależności toru jej lotu. Nie może on wejść stopą na materac, broniąc w wykrokach, klęku i padach. Wskazówka dla zagrywających - wysoki podrzut z rotacją w momencie, gdy partner przyjmuje postawę gotowości do obrony. Po pięciu obronach zmiana w trójce.



- Wysoki podrzut piłki z akcentem na uniesienie ramion ponad linię barków; koncentracja na celu.
- Ocena toru lotu piłki i szukanie racjonalnego sposobu obrony bez wchodzenia stopą na materac.

Ćwiczenia syntetyczne

100. Drużyna B w strefie V ustawiona za linią końcową. Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykroczonej (prawą nogą z przodu prawo rączni), piłka trzymana jednorącz w prawej dłoni (lub trzymana swobodnie oburącz). Krok lewą nogą i jednoczesny wysoki wyrzut piłki z rotacją postępującą, przemieszczenie zakończone naskokiem (prawa/lewa) i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Zadaniem wykonujących zagrywkę jest trafienie w jeden z ułożonych materaców. Po zagrywce zawodnik zajmuje pozycję do obrony w dowolnym z trzech hula - hop i broni piłkę w kierunku środka boiska w średniej postawie siatkarskiej (równoległe ustawienie stóp, z lewą lub prawą stopą wysuniętą do przodu) atakowaną przez kolegów z drużyny A. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Ćwiczący z własnego podrzutu atakują kolejno według numeracji (1, 2, 3) piłki do wbiegających do obrony kolegów.



Ćwiczenia globalne

101. W zespołach trójkowych, gra na siatce bez wysoku. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką tenisową rotacyjną. Po zagrywce wbiega na swoją połowę boiska i gra kolejne akcje na dwa odbicia. Po przeciwnej stronie siatki dwóch kolegów - jeden przyjmuje, atakuje i broni, drugi - wystawia i asekuje (gra na 3 odbicia). Zadaniem zagrywającego jest prawidłowo technicznie wykonywana zagrywka oraz obrona piłki tak, by została na jego stronie. Zadaniem partnerów: przyjęcie zagrywki na swojej stronie i poprawne wykonanie pozostałych elementów. Każda akcja jest punktowana, jednak w przypadku przyjęcia na drugą stronę lub asa serwisowego punkty naliczane są podwójnie. W momencie upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczyna grę. Zmiany w trójce przy wyniku będącym wielokrotnością liczby 5 (0:5, 1:4, 2:3 itd.), każdy indywidualnie sumuje małe punkty.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka rotacyjna z miejsca w wyznaczone pole, np. rozłożone materace czy odwróconą ławkę.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, ringo lub hula - hop, materace, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.

słowa klucze

- Podrzucaj piłkę na drodze ramienia uderzającego.
- Wbiegaj do obrony po wykonaniu zagrywki.
- Przemieszczając się obserwuj piłkę i atakującego.
- Reaguj na rękę atakującego (w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką zatrzymanie).
- Broń w górę trudne piłki.