

16. PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE – ATAK

Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze akrobatycznym (2 materace na pięciu).

Część główna

Ćwiczenia analityczne

59. W piątkach - zagrywka tenisowa lub szybująca z wysoku za str. I (nr 1). Po przeciwnej stronie przyjmujący nr 3 w str. V - przodem do zagrywającego, przyjęcie piłki wysoko w kierunku R w str. III. Ten wystawia do str. IV do zawodnika nr 2, który odgrywa piłkę do str. V i po odegraniu przebiega wzdłuż siatki do str. II. Dograną piłkę R wystawia do str. II, a ćwiczący nr 2 odgrywa ponownie do str. V. Przyjmujący dogrywa na poz. 0 i po wystawie przyspieszonej (super) do str. IV atakuje w kierunku materaców. Po każdej akcji zmiana w piątce wg numeracji.

60. W piątkach - zagrywka tenisowa lub szybująca z wysoku za str. I (nr 1). Po przeciwnej stronie przyjmujący nr 3 w str. VI - przodem do zagrywającego, przyjęcie piłki wysoko w kierunku R w str. III. Ten wystawia do str. IV do zawodnika nr 2, który plasuje w str. VI w partnera, który przyjmował. R wystawia obronioną piłkę do str. IV, gdzie ćwiczący nr 2 atakuje w kierunku materaców (zbiecie po prostej lub kiwnięcie). Po każdej akcji zmiana w piątce wg numeracji. **Warianty:** przyjmujący broni w str. V; atak ćwiczącego nr 2 w pierwszym tempie, przy R w kierunku I str.

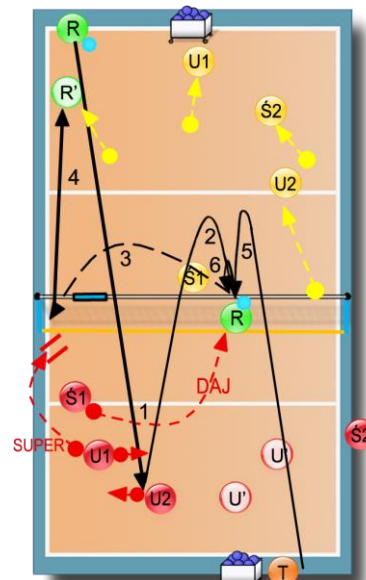
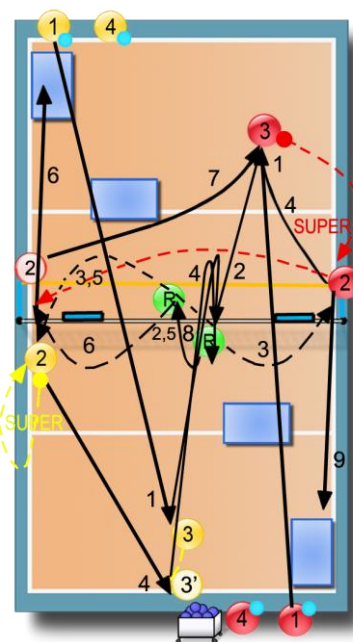
Umiejętności: • komunikacja R z atakującymi przy ustalaniu akcji po przyjęciu; • odbicia dolne obręcz z akcentem na amortyzację ramionami przyjmowanej piłki.

Ćwiczenia syntetyczne

61. Drużyna B (ż) ustawiona jak na rysunku. Trzech ćwiczących w obronie (R, U1 i Ś2), dwóch przy siatce (Ś1 i U2), w str. II zawieszona atrapa bloku (5 oczek od antenki). Drużyna A (cz): dwóch ćwiczących (U1 i U2) przyjmuje zagrywkę, R na poz. 0 i dwóch Ś (jeden na granicy stref IV/V, kolejny przy I. bocznej w kolejce). R - zagrywka tenisowa lub szybująca z wysoku w kierunku przyjmujących. Po zagrywce wbiegnięcie na p. w. do obrony w str. I. Przyjmujący zagrywkę dogrywają piłkę na poz. 0, R wystawia ją do str. III lub IV, atak kierunkowy. Drużyna B w przypadku obrony przebija wolną piłkę w drugim odbiciu na str. drużyny A, gdzie w kontrataku R wystawia piłkę do zawodnika, który poprzednio atakował. Gdy atakujący za pierwszym razem wykona skuteczny atak, nauczyciel dogrywa piłkę do R, a ten wystawia do zawodnika, który nie atakował (w przypadku obrony, akcja jest powtarzana). Zagrywają kolejno R, U1, Ś2; co trzy akcje zmiana w piątkach wg numeracji. **Uwaga:** w str. III atak z blokiem pojedynczym (Ś1).

Ćwiczenia globalne

62. Gra 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m, zespoły w zestawieniu 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka szybująca lub tenisowa z wysoku; ustawienie do przyjęcia w czterech na tuku; przyjęcie piłki wysoko; przyspieszona wystawa do str. IV i II lub wystawa w pierwszym tempie do str. III (akcja 1); atak w str. IV lub II z wystawy super; blok pojedynczy w str. III i podwójny w str. II i IV. Po skończonej akcji z przyjęcia nauczyciel dorzuca dodatkowo piłkę do R drużyny, która przyjmowała, ten wystawia do str. III (akcja nie punktowana). Set do 25 pkt. Akcja z przyjęcia zakończona atakiem w pierwszym tempie premiowana jest dwoma punktami.



Słowa kluczowe

- W przyjęciu reaguj na piłkę, zanim minie linię siatki.
- W ataku w pierwszym tempie, rozpocznaj rozbiegu w momencie, gdy piłka dogrywana zaczyna opadać w kierunku R.

Wiadomości: • zasady rozpoczynania rozbiegu do ataku w I tempie ze stałej pozycji wyjściowej, w systemie płynnym (przed rozgrywającym - 1 i za rozgrywającym - A).

Część końcowa

Odbicia o ścianę lub z partnerem dołem obręcz z przodu i z boku tułowia.

Sprzęt Nadsiatka z gumą zaczeponą na słupkach na wysokości bioder wystawiającego, atrapy bloku, materace, piłki siatkowe, kosze na piłki.