

18. RZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

Część wstępna

Rozgrzewka o charakterze dynamicznym i siłowym (ćwiczenia z piłkami lekarskimi).

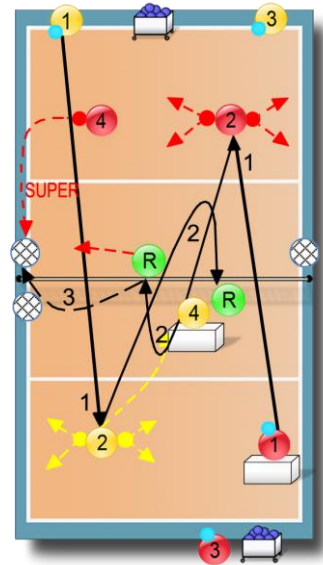
Część główna

Ćwiczenia analityczne

69. W piątkach – dwóch na zagrywce w str. I (nr 1 na podeście, nr 3 za I. końcową); dwóch na przyjęciu po przeciwnej stronie siatki w str. V i I, R przy siatce na poz. 0 po stronie przyjmujących. Ćwiczący nr 1 - zagrywka tenisowa z podestu w stronę nr 2, który dogrywa do R przy siatce, ten wstawia piłkę przyspieszoną do str. II w kierunku radaru. Przyjmujący, który nie bierze udziału w dograniu (nr 4), markuje atak z wystawy super. W kolejnej akcji nr 3 wykonuje zagrywkę szybującą z wysokości spoza I. końcowej, a R wystawia do str. II. Kolejne dwie akcje przyjmuje nr 4, R wystawia do str. IV, a nr 2 markuje atak z wystawy super w str. IV.

70. W piątkach - dwóch ćwiczących (nr 1 i 3) z piłkami po jednej stronie za I. końcową. Zagrywka tenisowa lub szybująca z wysokości w kierunku przyjmującego (nr 2) ustawionego w str. V lub VI. Przyjęcie piłki na poz. 0. R wystawa w I tempo do zawodnika stojącego na podeście (nr 4) lub w przypadku niedokładnego dogrania, wystawa wysoka lub przyspieszona w kierunku radaru ustawionego w str. IV. Zagrywka na przemian raz nr 1, raz nr 3, przyjmujący co kilka akcji zmienia strefę, w której przyjmuje.

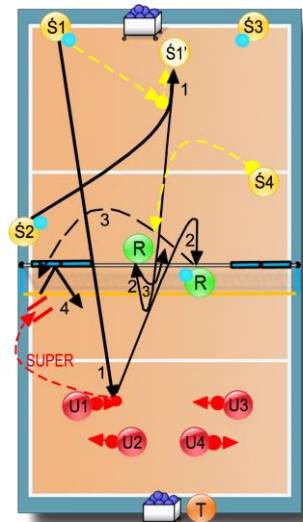
Umiejętności: • rozegranie piłki przez R w pozycji neutralnej; • wybór działania,



Ćwiczenia syntetyczne

71. Drużyna A (cz) ustawiona jak na rysunku. Czterech zawodników U na p. w. do przyjęcia, R na poz. 0 przy siatce. Ś1 z zespołu B (ż) - zagrywka szybująca lub tenisowa z wysokości po prostej; U1 i U2 z zespołu A - przyjęcie zagrywki, po przyjęciu U1 - rozbieg do ataku z wystawy super i zbiecie w atrapę bloku; R i U2 - asekuracja. Po zagrywce Ś1 wbiega na p. w. do obrony w str. VI lub V i dorzuconą przez Ś2 piłkę dogrywa na poz. 0; Ś4 przemieszcza się na środek boiska, skąd rozpoczyna rozbieg do ataku w I tempie przed R (wariant 1) i w wysoku chwyta wystawioną piłkę. Po tej akcji Ś4 ustawia się w str. IV, a Ś3 zagrywa w kierunku U3 i U4. U3 atakuje ze str. II w atrapę bloku, a po drugiej stronie Ś2 markuje atak w I tempie za R (wariant A).

Uproszczenia: nauczyciel dorzuca piłki do rozgrywającego w przypadku niedokładnego przyjęcia.



Ćwiczenia globalne

72. Gra 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9m gra w zestawieniu 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka szybująca lub tenisowa z wysokości; ustawienie do przyjęcia w czterech na łuku; wysokie dogranie piłki; przyspieszona wystawa do str. IV, II lub wystawa w pierwszym tempie do str. III (wariant 1 lub A); atak z wystawy super w str. IV lub II, z 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. R wystawia do str., do której nie wystawił piłki (jeżeli R wystawił do str. IV, to może wystawić do str. III lub II - akcja ta nie jest punktowana). Wielokrotność liczby 10 - zmiana ustawienia o 3 pozycje (1/4, 6/3, 5/2).

Słowa kluczowe

- Współdziałając w przyjęciu, pilnuj ustawienia początkowego przed akcją
- Współdziałaj z R w organizowaniu akcji w ataku, wołaj np.: jako U – super; lub jako Ś – daj

Wiadomości: • zasady komunikacji rozgrywającego z atakującymi przy ustalaniu akcji po przyjęciu zagrywki.

Część końcowa

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu wystawa sposobem górnym oburącz do celu/celów (kosze, radary).

Sprzęt Podesty, radary, atrapy bloku, piłki siatkowe, kosze na piłki.