

20. ZAGRYWKA - PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE

Część wstępna

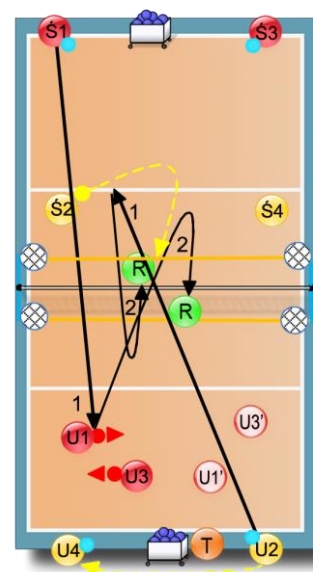
Rozgrzewka w formie zabawowej.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

77. Piątka ustawiona jak na rysunku. Po jednym Ś za str. I i V w polu zagrywki. Zagrywka tenisowa z wysoku między przyjmujących - raz zagrywa Ś1, raz Ś3. Dwoch U - nr 1 i 3 ustawionych jak na rys. obok. Przyjęcie do R ustawionego na poz. 0. Wystawa (przyspieszona lub wysoka) przyjętej piłki w kierunku radarów ustawionych w str. IV i II. Po przyjęciu dwóch zagrywek (prosta i przekątna) nr U1 i U3 zmieniają strefy działania i przyjmują kolejne dwie zagrywki (przekątna, prosta). Ćwiczenie wykonywane na czas.

78. Ustawienie zagrywających jak w ćw. 77 - U2 i U4 na przemian - zagrywka tenisowa z wysoku pomiędzy przyjmujących. Dwoch Ś - nr 2 i 4 ustawionych jak na rys. obok (na granicy str. IV/V i II/I). Przyjęcie zagrywki opadającej na ich kierunku rozbiegu do ataku - do R ustawionego na poz. 0. Wystawa piłki w I tempie nieco dalej od siatki w kierunku atakującego. Markowanie ataku w I tempie i w wysoku chwyt piłki. Odrzucenie piłki w kierunku zagrywających po swojej stronie i powtórzenie zadania. U i Ś zadania wykonują na przemian.



Umiejętności:

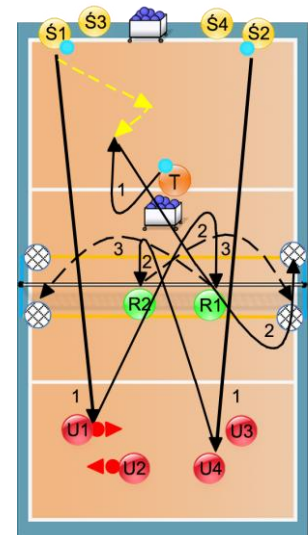
- Ś - przyjęcie zagrywki, jeżeli piłka opada na ich kierunku rozbiegu do ataku;
- U - współdziałanie w przyjęciu w układzie dwójkowym.

Ćwiczenia syntetyczne

79. Drużyna A ustawiona jak na rysunku: czterech zawodników U na p. w. do przyjęcia, dwóch R przy siatce - jeden na granicy str. III/II, drugi na granicy str. III/IV. Ś1 z zespołu B - zagrywka szybująca lub tenisowa z wysoku po prostej. U1 i U2 z zespołu A - przyjęcie zagrywki w prawo od osi boiska. R1 wystawia do str. IV w kierunku radaru, stosując zasadę „przerzutów”. Ś1 po zagrywce wbiega na p. w. do obrony w str. VI lub V i wystawia sytuacyjnie do str. IV lub II piłkę dorzuconą przez nauczyciela. Następnie zagrywa Ś2 w kierunku U3 i U4, przyjęcie w lewo od osi boiska i R2 wystawia do strefy, stosując zasadę j. w.. Dodatkowo można wprowadzić zasadę, że piłkę przyjętą do 3m R wystawiają w II tempie (super).

Warianty:

- zagrywka w wysoku z bliższej odległości;
- atak zawodników U z wystawy przyspieszonej.



Słowa kluczowe

- Zagrywka ma utrudniać rozegranie piłki - nie zawsze musisz zdobywać punkt
- Przyjmij zagrywkę w ustalone miejsce
- Stosuj zasadę „przerzutów”, aby grę utrudnić środkowemu drużyny przeciwnej

Ćwiczenia globalne

80. Gra 6 na 6, boisko o wymiarach 9m x 9m, gra w zestawieniu 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka szybująca lub tenisowa z wysoku; ustawienie do przyjęcia w czterech na łuku; wysokie przyjęcie 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; blok pojedynczy w str. III i podwójny w str. II i IV. Drużyna przyjmująca, aby zdobyć zagrywkę, musi wygrać pierwszą akcję po zagrywce przeciwnika, a także drugą akcję, którą zaczyna zespół przeciwny po otrzymaniu piłki od trenera (trener dorzuca tak, aby sytuacyjnie wystawiał jeden z zawodników Ś). Zmiana ustawień o 3 pozycje (1/4, 6/3, 5/2).

Wiadomości:

- zasady wystawy sytuacyjnej po obronie przez R.

Część końcowa

Ćwiczenia w dwójkach na poduszkach rehabilitacyjnych - ustawianie płaszczyzny odbicia.

Sprzęt Nadsiatka z gumą zaczepona na słupku na wysokości bioder wystawiających, radary, piłki siatkowe, kosze na piłki, poduszki rehabilitacyjne.