

### Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramion przy zagrywce oraz przemieszczanie się podczas przyjęcia.

### Część główna

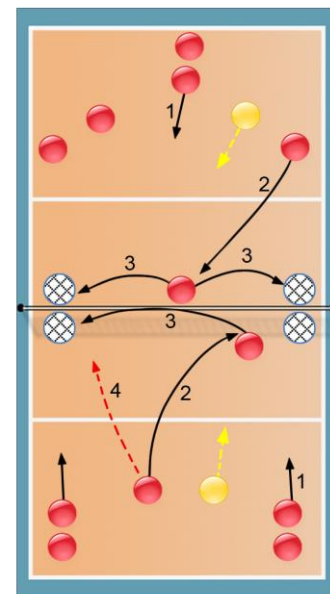
#### Ćwiczenia analityczne

105. W dwójkach współpracujących ze sobą. Wszyscy zagrywający ok. 6 m. od siatki. Para zagrywających w I str. - zagrywka po prostej do dwóch zawodników ustawionych w strefie V. Obaj skierowani do III str., współpracując ze sobą przemieszczają się w kierunku do piłki. Jeden z nich daje sygnał głosem - np. „ja” - przyjmuje zagrywkę, drugi w tym momencie przemieszcza się na pozycję wystawiającego w okolice str. III. Oceniając miejsce dogrania, ustawia się prawym barkiem do siatki w stronę str. IV i wystawia piłkę do str. II albo IV. Zmiany w parach przyjmujących. Zepsuta zagrywka musi być naprawiona przez zagrywającego partnera z dwójki. To samo zadanie z zagrywką ze str. V i przyjęciem w I.

106. W str. VI - zagrywka jak w ćw. powyżej. Po przyjęciu zagrywki, - wejście wystawiającego i wykonanie wystawy do radaru str. II lub IV. Przyjmujący przemieszcza się w okolice radaru, imitując asekurację i chwyta wystawioną piłkę. Zmiany jak w ćwiczeniu poprzednim.

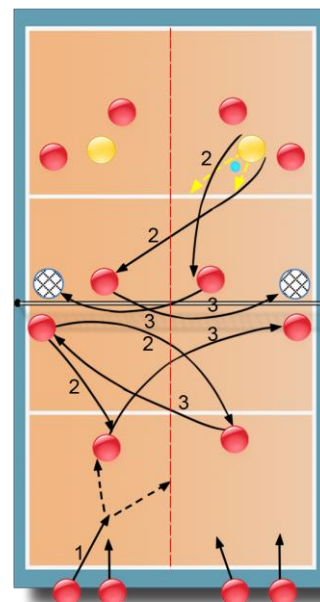
**Umiejętności:**

- przyjęcie zagrywki w dwójkach – podział ról, asekuracja;
- podejmowanie decyzji o miejscu wystawy w zależności od miejsca dogrania.



#### Ćwiczenia syntetyczne

107. Ustawienie jak na rysunku. Czterech zagrywających zagrywką tenisową z miejsca - po dwóch za str. I i V - jeden zagrywający po prostej, drugi po przekątnej. Po drugiej stronie boiska dwie pary przyjmujących na połowach boiska, tworząc wspólnie łuk, jak przy przyjęciu zespołowym. Przy każdej dwójce jeden wystawiający ustawiony między przyjmującymi. Zagrywający wykonuje zagrywkę na określoną połowę boiska i wbiega na swoją połowę boiska. Partner spod siatki dorzuca wysoką piłkę w głąb pola. Zagrywający po wbiegnięciu wykonuje wystawę do przeciwnej połowy, niż dorzut piłki – kierując ją do jednego z dorzucających. Wykonanie wystawy zależy od trudności dorzuconej piłki. Jeżeli piłka jest łatwa, wysoka – sposobem górnym oburącz, jeżeli trudna, zmuszająca do przemieszczenia – sposobem dolnym. Po drugiej stronie - przyjęcie zagrywki w dwójkach. R wbiega na pozycję wystawy i wystawia do radaru, po stronie przeciwnej niż przyjęcie. Przyjmujący kierują piłkę w str. III współpracując w dwójce – odpowiadając za swoją strefę działania.. Zadaniem R jest szybka decyzja dotycząca miejsca kierowania wystawy w zależności od miejsca przyjęcia. Zmiany następują w parach między zawodnikami przyjmującymi, zagrywającymi i R.



#### Ćwiczenia globalne

108. Gra 3 na 3 po przekątnej, boiska 4,5m x 9m. Ustawienie do przyjęcia - dwóch przyjmujących z podziałem stref przyjęcia. Przyjęcie powinno być kierowane na wprost. Zawodnik nie przyjmujący jest atakującym. Trzeci zawodnik, pełniący funkcję wystawiającego, wystawia piłkę do przeciwnej strefy niż z której jest przyjęcie. Gra toczy się bez bloku do skończenia akcji. Istotą gry jest wystawa do strefy przeciwnej do przyjęcia oraz wykonanie ataku z różnych stref. Zespoły powinny być zestawione według specjalizacji zawodników – przyjęcie, wystawa. Zawody prowadzone muszą być ze zmianą stref (lewa – prawa strona boiska).

**Wiadomości:**

- rola przyjęcia w nowoczesnej siatkówce.

### Część końcowa

Zagrywka w tablice do kosza połączona z przyjęciem piłki nad sobą sposobem dolnym oburącz.

**Sprzęt** Piłki, radary, wózki, kosze.

### Słowa kluczowe

- Wystawiaj mądrze – utrudniając zadanie blokującym, ułatwiając swoim atakującym
- Rozmawiaj ze swoimi atakującymi – poznaj ich dobre i słabe strony – wykorzystaj je