

3. ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE

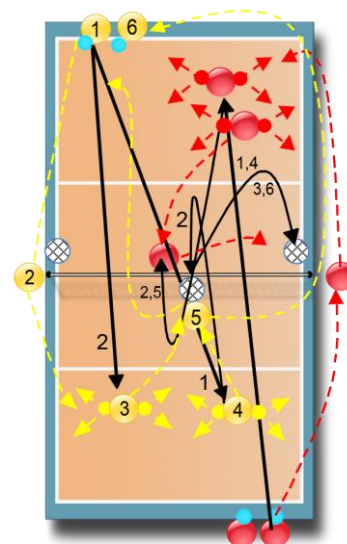
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę tenisową oraz odbicie dolne oburącz.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

9. W szóstkach (ż) – zagrywka szybująca bez wyskoku z wysokości str. I. Jeden zawodnik wykonuje dwie dobre zagrywki pod rząd: pierwsza po przekątnej, druga po prostej. Po przeciwnej stronie siatki na 6-7m dwóch przyjmujących (każdy odpowiada za połowę boiska). Przemieszczanie się krokiem dostawnym i odbicie piłki (z akcentem na aktywną pracę nóg) w kierunku radaru (obręczy). Przy siatce kolejny zawodnik wyjmuje piłki z obręczy. Zmiany w szóstce wg numeracji po dwóch dobrych zagrywkach.
10. W szóstkach (cz) – zagrywka szybująca z miejsca na wysokości str. I. Zawodnik wykonuje dwie dobre zagrywki pod rząd do dwóch przyjmujących po przeciwnej stronie, którzy dogrywają piłkę wysokim łukiem do str. III. Ćwiczący w str. III wystawia do str. IV lub II (radary ustawione 1m od siatki). Zmiany po dwóch akcjach: kolejny zagrywa, oczekiwanie, przyjęcie w str. VI, przyjęcie w str. V, wystawa, oczekiwanie na zagrywkę.
Warianty:
 - ze str. III zawodnik może dorzucić dodatkową piłkę do zawodnika, który nie przyjmował i wystawa 2 razy pod rząd.

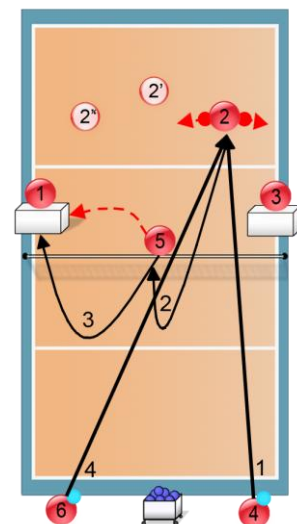


Umiejętności:

- ustawienie na p. w. do przyjęcia zagrywki na zakładkę, aby przy poruszaniu w bok nie doszło do zderzenia;
- wczesnej reakcji (do 3m po przeciwnej stronie) na lot piłki po zagrywce.

Ćwiczenia syntetyczne

11. Szóstka ustawiona jak na rys. W polu zagrywki nr 4 za str. I, a nr 6 za str. V. Zagrywka szybująca z miejsca – raz zagrywa nr 4, raz nr 6. Przyjmujący nr 2 ustawiony w strefie V przyjmuje piłkę sposobem dolnym oburącz (z akcentem na aktywną pracę nóg) w kierunku nr 5 ustawionego w strefie III. Nr 5 wystawia dograną piłkę w kierunku ćwiczących ustawionych na podestach w str. IV i II. Po przyjęciu dwóch zagrywek (prosta i przekątna) nr 2 zmienia strefę działania na VI, a następnie V. Po przyjęciu sześciu zagrywek zmiana w szóstce o jedną pozycję wg numeracji.
Warianty:
 - ćwiczenie wykonywane na czas lub do określonej liczby dokładnych wystaw;
 - ćwiczenie w formie rywalizacji (dwie szóstki) – który zespół pierwszy zdobędzie 6 pkt. (pkt. zdobywa się za dokładne przyjęcie, wystawę i gdy zawodnik na podeście chwyci piłkę);



Słowa kluczowe

- Uderzaj piłkę krótko i dynamicznie na pełnym zasięgu
- Współdziałając w przyjęciu przemieszczaj się kr. dostawnym
- Sytuacyjnie wystawiaj piłkę po wysokiej trajektorii

Ćwiczenia globalne

12. Gra 6 na 6 – boiska o wymiarach 9m x 9m; gra w zestawieniu 4-2, z rozgrywającym w linii ataku. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa z miejsca; ustawienie do przyjęcia przez 5-ciu w kształcie litery W; dogranie wysoko piłki, wysoka wystawa do str. IV lub II przez zawodnika R; atak z wystawy wysokiej w str. IV lub II, z blokiem pojedynczym lub podwójnym w str. II i IV. Gra w jednym ustawieniu – 5 x zagrywa jeden, 5 x drugi zespół. Każda akcja jest punktowana. Jeżeli zespół wygra pierwszą akcję z przyjęcia zagrywki, to dodatkowo nauczyciel dorzuci wolną piłkę, która również jest punktowana. Po wykonaniu wszystkich zagrywek podsumowanie i zmiana ustawienia (R3, R2, R4).

Wiadomości: • zapoznanie z ustawieniami do przyjęcia zagrywki w zestawieniu z R w linii ataku (R3, R2, R4).

Część końcowa

Stretching – napięcie, rozluźnienie, rozciąganie.

Sprzęt Podesty, guma zawieszona pomiędzy antenkami, piłki siatkowe, kosze na piłki.