

9. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

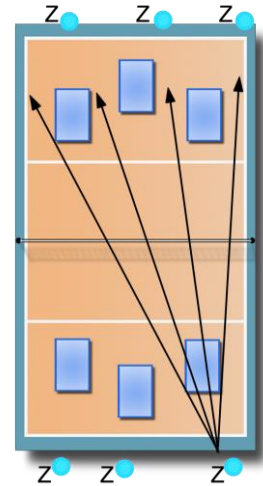
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na przyjęcie zagrywki i ruch ramienia przy zagrywce.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

33. Ustawienie w dwójkach, równoległe do siatki. Ćwiczący wykonuje odbicie piłki sposobem górnym oburącz nad sobą, półobrót, siada i w siadzie odbija sposobem górnym oburącz w tył do drugiego ćwiczącego.
34. Ustawienie w dwójkach za liniami końcowymi, po przeciwnych stronach siatki. Ćwiczący wykonują zagrywkę szybującą z miejsca pomiędzy materace (imitują przyjmujących) albo pomiędzy materac, a linię boczną. Trafienie zagrywką w materac - „minus” 1 pkt, zagrywka obok materaca - „plus” 1 pkt.



Umiejętności: • odbicia sposobem górnym oburącz w różnych pozycjach, odbicie sposobem górnym oburącz w tył; • zagrywania pomiędzy przyjmujących, pomiędzy przyjmującego, a linię boczną boiska.

Ćwiczenia syntetyczne

35. Ustawienie w dwójkach (trójkach) - jeden na zagrywce, drugi siedzi naprzeciwko po drugiej stronie siatki, na 8 m. Dwóch rozgrywających ustawionych na pozycji 0, po przeciwnych stronach siatki. Wykonanie zagrywki szybującej z miejsca w 3 m boiska po drugiej stronie siatki (1), drugi wstaje w momencie podrzutu, przemieszcza się w kierunku piłki i po dojściu przyjmuje na pozycję 0 (2). Rozgrywający wykonuje wystawę do radaru ustawionego w strefie IV (3). Drugi wariant ćwiczenia – przyjmujący siedzi na 3 m, drugi wykonuje zagrywkę szybującą z miejsca w 8-9 m boiska (4), przyjmujący wstaje w momencie podrzutu i po wycofaniu się przyjmuje sposobem górnym oburącz na pozycję 0 (5). Rozgrywający wystawia do radaru ustawionego w strefie IV (6).

Ćwiczenia globalne

36. Dwie drużyny 6-osobowe - po trzech ćwiczących z drużyny A i B ustawionych po przeciwnych stronach siatki do przyjęcia zagrywki; po dwóch zagrywających i rozgrywający, który wbiega na pozycję 0 ze stref II, III i IV. Zagrywający wykonują zagrywkę szybującą z miejsca do przyjmujących drużyny przeciwnej. Zadanie polega na wykonaniu jak największej liczby przyjęć, po których wystawiający trafi wystawą do radaru ustawionego w strefie IV. Rotacja przyjmujących i zmiana strefy, z której wbiega rozgrywający, następuje po trzech dobrych przyjęciach pod rząd. Wygrywa drużyna, która pierwsza zdobędzie 15 pkt.

Słowa kluczowe

- Po złym dograniu i w trudnych sytuacjach wystawiaj najlepszemu atakującemu
- Po niedokładnym przyjęciu wykonaj dobrą wystawę
- Staraj się przewidzieć miejsce upadku piłki na podstawie obserwacji zagrywającego

Wiadomości: • zasady organizacji ataku w zależności od miejsca przyjęcia zagrywki.

Część końcowa

Zagrywka szybująca z miejsca z odległości 10 m w tablicę do kosza.

Sprzęt Piłki siatkowe, materace, podesty.