



10. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

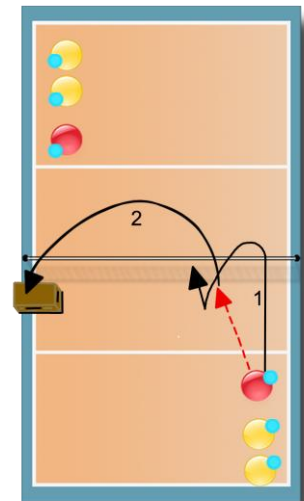
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz

Część główna

Ćwiczenia analityczne

37. Ustawienie w dwóch rzędach w I strefie, 5 m od siatki, każdy z piłką. Rzut piłki wysokim łukiem w III strefę ok. 2 m od siatki (1), dojdzie w kierunku piłki i wystawa po koźle do strefy IV (2). Wystawiający ustawiony przodem do IV strefy, po wystawie piłka powinna trafić w materac leżący na linii bocznej ok. 0,5 m od siatki.
38. Ustawienie w dwójkach prostopadle do siatki. Stojący przy siatce odbija piłkę sposobem górnym oburącz na 5-6 m (1) do partnera, ten zpowrotem dogrywa ją sposobem dolnym oburącz. Po odbiciu na zmianę dojdzie do linii 3 m i wycofanie za linię końcową (2).

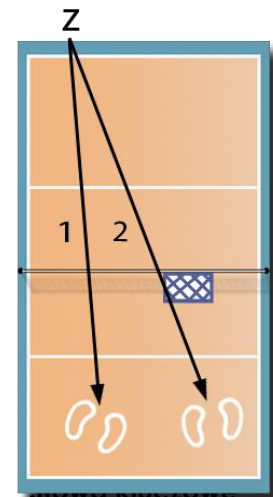


Umiejętności:

- wystawiania piłki na lewe skrzydło, do strefy IV po dojściu ze strefy I;
- odbicia piłki w przód i w tył z przodu tułowia sposobem dolnym po dojściu

Ćwiczenia syntetyczne

39. Przyjęcie zagrywki tenisowej z miejsca do „radaru” - na boisku 9 m x 9 m. Zagrywka kierowana po prostej, w strefę V (1) i po skosie w strefę I (2), przyjęcie sposobem górnym i dolnym oburącz. Zwracamy uwagę na ustawienie przodem do kierunku odbicia, pochylenie do przodu przy odbiciu sposobem dolnym oburącz. Wariant drugi z wprowadzeniem wystawiającego, który po przyjęciu zagrywki wystawia wysoką piłkę do stref IV albo II, jako punkt odniesienia wprowadzamy „radary”.



Ćwiczenia globalne

40. Dwie drużyny 6-osobowe, po trzech ćwiczących z drużyny A i B ustawionych do przyjęcia zagrywki, po przeciwnych stronach siatki, po jednym rozgrywającym ustawionym na pozycji 0, po dwóch zagrywających. Zagrywający wykonują zagrywkę tenisową z miejsca w przyjmujących drużyny przeciwnej. Zadanie polega na wykonaniu jak największej liczby dobrych przyjęć i wysokich wystaw do radaru ustawionego w strefie IV. Po 1 punkcie drużyna otrzymuje za: dobre przyjęcie zagrywki, za celną wystawę i za punktową zagrywkę. Wygrywa drużyna, która pierwsza zdobędzie 15 punktów.

- przed wystawą ustaw prawą stopę o pół stopy przed lewą
- jeśli jest to możliwe ustawiaj się przodem do piłki i kierunku, w którym chcesz odbić
- przed przyjęciem wyobraź sobie perfekcyjne wykonanie

Wiadomości: • obserwacja sposobu wykonania zagrywki oraz ocena lotu piłki od momentu jej uderzenia.

Część końcowa

Odbicie piłki sposobem górnym oburącz do kosza (lub radaru) z odległości 7 m.

Sprzęt Radary-obręczce treningowe, materace piłki siatkowe, kosze na piłki.