

18. PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE

Część wstępna

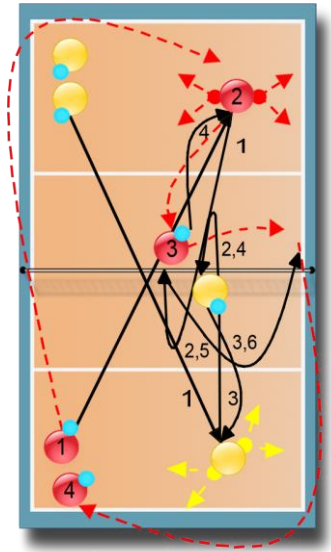
Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę tenisową rotacyjną oraz odbicie oburącz sposobem dolnym.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

69. W czwórkach (ż) - dwóch ćwiczących z piłkami po jednej stronie. Zagrywka tenisowa z miejsca po przekątnej. Po przeciwnej stronie na 6-7 m staje jeden w postawie gotowości do przyjęcia, kolejny z piłką w str. III. Przyjęcie piłki w kierunku partnera przy siatce, ten wyrzuca trzymaną piłkę wysoko w pole obrony. Zadaniem ćwiczącego w strefie II jest złapanie przyjętej i dogranej piłki. Zmiany w czwórce po każdej akcji.

70. W czwórkach (cz) - dwóch ćwiczących z piłkami po jednej stronie. Zagrywka tenisowa nad rozwieszoną pomiędzy antenkami gumą. Naprzeciw na 6-7 m staje jeden przyjmujący w postawie gotowości, kolejny przy siatce. Obserwacja toru lotu piłki od momentu jej uderzenia i podania do partnera, który wystawia wysoką piłkę do str. IV. Po wystawie markuje asekurację (chwyt piłki po koźle). Zmiany w czwórce po każdej akcji wg numeracji jak na rys.



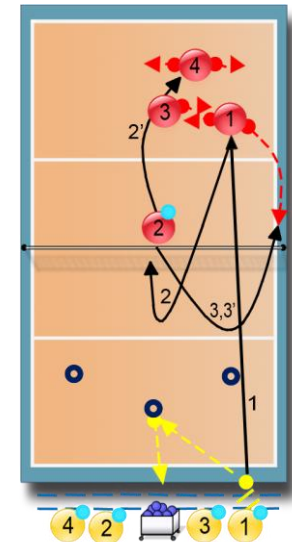
- Umiejętności:**
- utrzymuj właściwy kąt ułożenia ramion (kąt padania-kąt odbicia);
 - odbijając górą oburącz, dopiero po zajęciu miejsca do wystawienia unosź ramiona w górę.

Ćwiczenia syntetyczne

41. Czwórka B ustawiona jak na rys. (dwóch w strefie V, dwóch w I) za linią końcową. Zagrywka rotacyjna bez wyskoku na stronę drużyny A raz z wysokości strefy I, raz z V (po zagrywce wbiegnięcie na p.w. do obrony). Czwórka B ustawiona jak na rys. obok. Trzech przyjmujących ustawionych przodem do zagrywającego. Przyjęcie sposobem dolnym oburącz w kierunku ćwiczącego ustawionego w strefie III, z akcentem na amortyzację piłki do tułowia. Pod siatką ćwiczący z piłką wyrzuca trzymaną piłkę w kierunku jednego z zawodników, który nie przyjmował i wystawia wysoko do str. IV kolejno dwie piłki - przyjętą i dograną. Zawodnik nr 1 markuje dojście do ataku i chwytą wystawioną piłkę, czeka i łapie drugą piłkę. Co cztery akcje trójka przyjmujących zmienia połówki boiska.

Warianty:

- atak z piłki wystawianej w kierunku obrońcy, druga piłka wystawiona do str. II.
- podrzut piłki do zagrywki nad rozciągniętą gumą.



Ćwiczenia globalne

72. Gra 6 na 6 - boiska o wymiarach 9 m x 9 m ; trzech zawodników przy siatce, trzech w obronie. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa z miejsca; ustawienie do przyjęcia w kształcie litery W; wysokie przyjęcie piłki; wysoka wystawa przez zawodnika strefy III do strefy IV lub II; atak z piłki wysokiej ze strefy IV lub II, z blokiem pojedynczym w strefie II i IV. Każda akcja jest punktowana, lecz akcja z przyjęcia zakończona skutecznym atakiem liczona jest za 2 pkt. Przyjęcie piłki na drugą stronę – akcja bez punktu.

Ograniczenia:

- obowiązkowe przyjęcie na swoją stronę,
- wystawia każdy zawodnik będący w str. III,
- gra do 25 pkt. z przewagą dwóch pkt.

Wiadomości: •zasady ustawienia na pozycjach wyjściowych do przyjęcia zagrywki (kształt litery W).

Słowa kluczowe

- Wykonując zagrywkę podrzucasz piłkę wysoko z rotacją.
- Po zagrywce wbiegaj na pozycję wyjściową do obrony.
- W przyjęciu przemieszczaj się zanim piłka doleci do siatki.

Część końcowa

Przy ścianie odbicia górne oburącz celując dokładnie w wybrany punkt.

Sprzęt Guma zawieszona pomiędzy antenkami, ringa, piłki siatkowe, kosze na piłki.