

22. PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE – ATAK

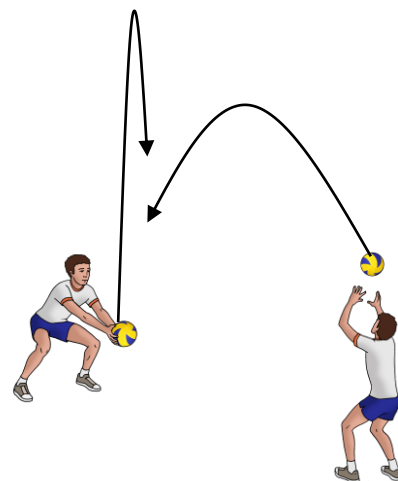
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oraz atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

85. Ustawienie w dwójkach prostopadle do siatki w odległości 6 – 7 m od siebie, dwie piłki. Ćwiczący przy siatce odbija piłkę do partnera płaskim torem lotu sposobem górnym oburącz. Ten przed odbiciem podrzuca drugą piłkę tak, żeby po odegraniu pierwszej do partnera złapać podrzuconą zanim spadnie na podłoże. Piłka jest odgrywana do partnera sposobem dolnym oburącz wysokim torem lotu.

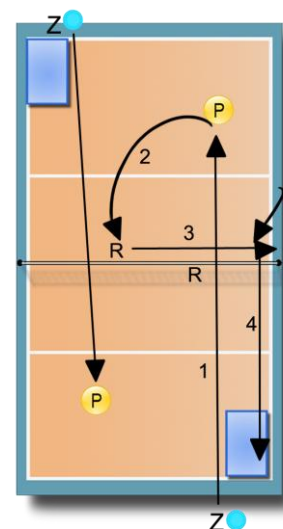
86. Ustawienie w dwójkach prostopadle do siatki w odległości 6 – 7 m od siebie, trzy piłki. Ćwiczący przy siatce ma dwie piłki, z których jedną umieszcza między kolanami, a drugą będą oboje odbijać. Partner trzyma trzecią piłkę, którą przed odegraniem pierwszej do partnera podrzuca jak w ćwiczeniu poprzednim. Przy siatce odbicia sposobem górnym oburącz, a dogranie sposobem dolnym oburącz. Ćwiczenie rozpoczyna stojący przy siatce wysokim odbiciem do partnera, po czym podrzuca drugą piłkę, (jak partner) przed ponownym odbiciem.



Umiejętności: • wyczucia momentu odbicia, koordynacja kilku czynności równocześnie, podzielność uwagi, utrwalanie nawyków technicznych.

Ćwiczenia syntetyczne

87. Zagrywka zza strefy I po prostej (1). Przyjęcie sposobem dolnym oburącz (2) do wystawiającego, który wystawia piłkę sposobem górnym oburącz do strefy IV (3). Przyjmujący wykonuje atak po prostej w materac ułożony w I strefie (4). Po ataku przechodzi na wystawę po swojej stronie siatki, a po wykonaniu wystawy na koniec rzędu zagrywających z przeciwnej strony siatki. Po zagrywce - na koniec rzędu ćwiczących przyjmujących zagrywkę.



Ćwiczenia globalne

88. Gra 6 na 6, wysokość siatki 235 cm, set do 25 punktów. Założenia gry: zagrywka tenisowa z miejsca; ustawienie do przyjęcia w pięciu w kształcie litery W; wystawa wysoko piłki do strefy IV lub II; blok pojedynczy w strefie ataku; po zdobyciu zagrywki – rotacja; wystawia zawodnik ze strefy III.

Słowa kluczowe

- Zagrywaj w strefę konkretnego zawodnika tak, żeby utrudnić mu grę w ataku
- Atakuj w nie bronione miejsce boiska
- Wystawiaj zawsze przodem do IV strefy
- Przy wystawie do II strefy nie odchylaj się mocno w tył

Wiadomości: • ustawienie w obronie na skraju bloku, w strefach V i I, reakcja na ruch ręki atakującej

Część końcowa

Rozbieg do ataku w IV strefie zakończony naskokiem i wyskokiem do ataku (imitacja bez piłki), zwracamy uwagę na ustawienie przodem do V strefy (praworęczni).

Sprzęt Piłki siatkowe, materace.