

7. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE – ATAK

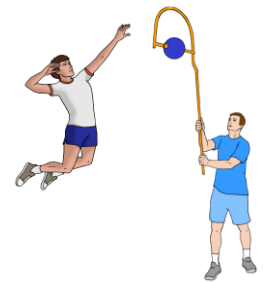
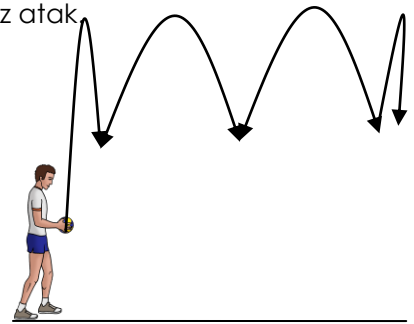
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz oraz atak

Część główna

Ćwiczenia analityczne

- Ustawienie dwójkami na linii bocznej boiska do siatkówki, jeden za drugim, pierwszy z piłką. Odbija piłkę sposobem górnym oburącz wg. schematu: 1) nad sobą, 2) do przodu 4-4,5 m na środek boiska, 3) dojście w przód, zatrzymanie i odbicie do przodu 4-4,5 m, 4) dojście w przód, zatrzymanie i odbicie nad sobą (linia boczna boiska z drugiej strony), 5) półobrót, odbicie do drugiego ćwiczącego z dwójki (ok. 9 m) i powrót na pozycję wyjściową. To samo ćwiczenie wykonujemy sposobem dolnym oburącz.
- Ustawienie w trzech rzędach, na środku stref II, III i IV, 1-1,5 m od siatki. Przy siatce na wysokości stojących rzędów, ćwiczący z trzymakami na piłki. Po wyskoku atak piłki zawieszanej na wysokości optymalnej dla każdego ćwiczącego.

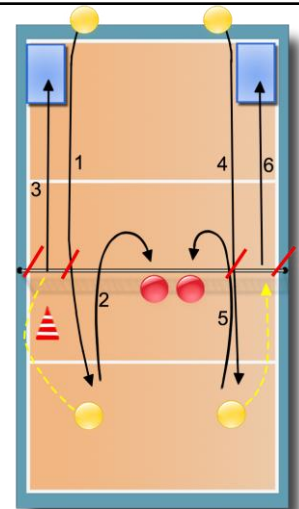


Umiejętności:

- precyzyjnego odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym;
- uderzenie piłki wyprostowaną ręką w jak najwyższym punkcie zasięgu.

Ćwiczenia syntetyczne

- Ustawienie w trójkach, jeden ćwiczący zagrywa z za strefy I w strefę V (1), drugi przyjmuje zagrywkę i wykonuje atak po prostej z IV strefy w materac ułożony w strefie I po przeciwnej stronie boiska (3), trzeci wystawia z III strefy do strefy IV (2). Analogicznie wykonujemy ćwiczenie na drugim skrzydle – zagrywka z za strefy V do I (4), przyjęcie zagrywki i atak po prostej z II strefy w materac ustawiony w strefie V po przeciwnej stronie boiska (6), wystawa ze strefy III do II (5). Atak wykonywany jest pomiędzy antenkami, zawieszonymi jedna nad linią boczną boiska, druga ok. 1,5 m od linii bocznej (15 oczek). Rozbieg do ataku w strefie IV wymuszamy przez obiegnięcie pachołka, ustawionego 3 m od siatki, przy linii bocznej.



Ćwiczenia globalne

- Cztery drużyny trzyosobowe, gra na boiskach 9 m x 4,5 m po skosie, siatka na wysokości 243 cm. Set do 10 punktów i zmiana skosów. Zagrywka tenisowa z miejsca. Nie stosujemy bloku.

Słowa kluczowe

- Zakończenie naskoku w kolejności prawa-lewa stopa (praworęczni).
- Obserwuj cały czas rękę zagrywającego i tor lotu piłki.
- Atakuj piłkę w możliwie najwyższym punkcie zasięgu.
- „Szukaj” piłki w obronie, nie licz na to, że sama „przyleci” do ciebie.

Wiadomości: • taktyka indywidualna gry w obronie

Część końcowa

Dogranie „wolnej” piłki ze strefy V, VI i I na pozycję 0.

Sprzęt Piłki, podest, materace, znaczniki (pachołki).