

13. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

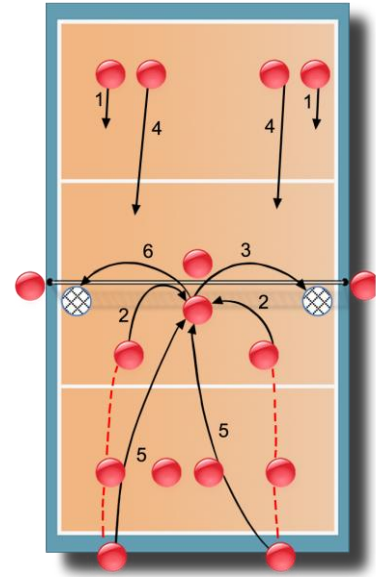
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem dolnym i górnym oraz wszystkie formy zagrywki.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

50. Para zawodników ustawionych w odległości 7m od siatki w str. I wykonuje zagrywkę w kierunku V str.: pierwszą w formie skrót do 3m, po chwili drugą w kierunku I. końcowej. To samo zadanie druga para zawodników ze str. V w kierunku str. I. Obie zagrywki szybujące z miejsca, wykonane pewnie, z koncentracją na technice, nie sile wykonania – usztywniony nadgarstek, uderzenie nasadą dłoni w środek piłki z zatrzymaniem ruchu ręki zagrywającej.
51. Zawodnicy przyjmujący w parach ustawieni na pozycjach gotowości w odl. 6 m od siatki, na każdej połowie boiska. Po wykonaniu pierwszej zagrywki (ćw. 49) przemieszczają się w kierunku siatki, kończąc ruch doskokiem z obniżeniem pozycji ciała i przyjmują piłkę wysoko na poz. 0. Po chwili drugi zagrywa w kierunku I. końcowej zmuszając przyjmującego do szybkiego wycofania i przyjęcia zagrywki. Utrudnieniem może być zmiana kolejności zagrywek bez wiedzy przyjmujących. R wystawia piłkę do jednego z radarów w II albo IV str. Zmiany w parach po 10 przyjętych zagrywkach. Zmiany dwójek ćwiczących po 20 zagrywkach.

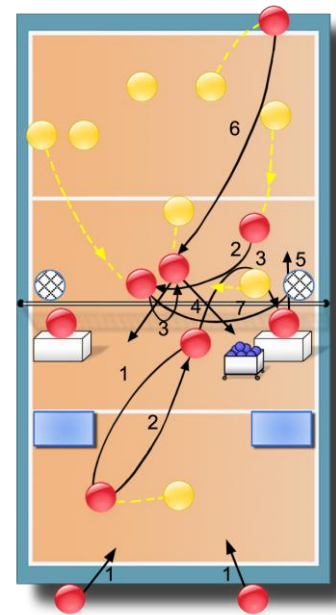


Umiejętności: • zagrywka taktyczna do II i IV strefy;

- przyjęcie zagrywki po dojsciu i wycofaniu.

Ćwiczenia syntetyczne

52. Ustawienie jak na rysunku. Dwóch zawodników wykonuje taktyczną zagrywkę po przekątnej - z str. I do II, z str. V do IV. Po dwóch zawodników P - w str. VI i zewnętrznej. Spośród nich ustawiony nieco z przodu przemieszcza się z 6 – 7 m w kierunku piłki i po zatrzymaniu przyjmuje ją sposobem dolnym oburącz. Piłka powinna być dograna na pozycję 0. Drugi zawodnik przyjmuje zagrywkę wykonywaną po prostej blisko I. końcowej z podestu ustawionego przy siatce. Zawodnik ten wycofuje się i przyjmuje zagrywkę z boku tułowia (sytuacyjnie) w kierunku III str. Po przyjęciu - R wbiega ze str. IV albo I na pozycję 0 do wystawy, stale obserwując piłkę. Pierwszą dograną piłkę wystawia do I tempa zawodnikowi w III str. (atak w kierunku materaców), a drugą w kierunku radarów w str. II i IV. W momencie wykonania drugiej zagrywki - w str. III po stronie zagrywających zawodnik R dorzuca w dowolne miejsce piłkę, którą zawodnik z VI str. dogrywa na poz. 0., a R wystawia ją w kierunku podestu, z którego została wykonana zagrywka. Partner na podeście chwyta piłkę. Zmiany w dwójkach przyjmujących po 10 przyjęciach i dwójek według numeracji z pominięciem R i Ś po wykonaniu zadania przez obydwu zawodników.



Słowa kluczowe

- Przyjmij zagrywkę po dojsciu i zatrzymaniu się
- Zagrywki przyjmowane blisko siatki – przyjmuj nad siebie
- Przed wystawą obserwuj przyjmowaną piłkę

Ćwiczenia globalne

53. Gra 3 na 3, boiska 4,5 m x 9 m. Gra toczy się na boiskach po przekątnej, z założeniem gry w ataku z drugiej linii. Gra rozpoczyna się za każdym razem zagrywką taktyczną – skrót do str. II albo IV. Po wystawieniu – atak z drugiej linii bez bloku tylko z obroną. Dalej gra toczy się według zasad obowiązujących w grze właściwej. W połowie seta zmiana stref gry – z przekątnej I/I na V/V. Gra do 25 punktów z dwoma punktami przewagi. Można rozegrać turniej wewnątrzgrupowy – dzieląc zawodników na grupy według specjalizacji.

Wiadomości: • pozycja ciała podczas przyjęcia zagrywki po dobiegnięciu i po wycofaniu się.

Część końcowa

Zagrywki kierowane w określone miejsca boiska – rozłożone materace.

Sprzęt Piłki, radary, wózki na piłki, podesty.