

## 14. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

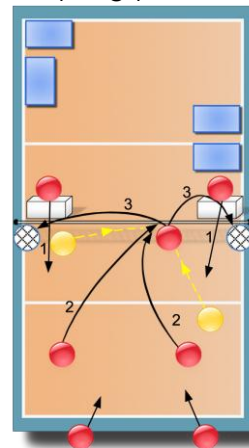
### Część wstępna

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

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

54. Ustawienie materaców jak na rysunku. Zagrywka zza I str. w str. I – tenisowa z wysokości, zza V strefy w str. IV – szybująca z wysokości, w kierunku materaców. Uderzenie szybującej – z zatrzymaniem ręki zagrywającej po uderzeniu nasadą dłoni. Uderzenie tenisowej – luźny nadgarstek ręki z wykończeniem ruchu tułowiem. Zmiany miejsca i sposobu wykonania zagrywki po 10 próbach.
55. Z podestów w str. II i IV - zagrywka tenisowa i szybująca po prostej do zawodników przyjmujących w str. I i V. Zawodnicy po przyjęciu pozycji przyjmują piłkę przed sobą, akcentując wyprost ugiętych nóg i ruch ciała w kierunku miejsca dogrania – poz. 0. Zawodnik R po wbiegnięciu z I albo IV str. wystawia do radaru w str. II lub IV – starając się grać taktycznie - przy dokładnym przyjęciu - szybkim przerzutem (super), nie w tej samej strefie.

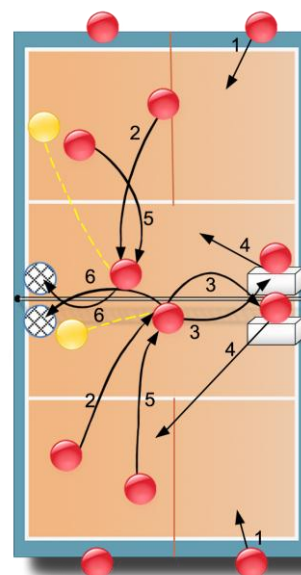


**Umiejętności:** • zagrywka taktyczna kierowana;

- po przyjęciu - wystawa do różnych stref, o różnej szybkości.

#### Ćwiczenia syntetyczne

56. Ustawienie jak na rysunku. Zagrywka zza str. I i V, na zmianę - tenisowa i szybująca z wysokości w połowę boiska podzielonego wzdłuż osi boiska, gdzie przygotowani są do przyjęcia zagrywki zawsze dwaj zawodnicy. Po obydwu stronach siatki, przy siatce, na przeciw siebie na podestach zawodnicy z piłką. Zagrywka może być wykonywana jednocześnie z obydwu stron lub z niewielkim opóźnieniem, jedna po drugiej. Zadaniem R wbiegającego do miejsca wystawy jest przyjęcie pozycji w kierunku IV str. i wykonanie pierwszej wystawy w kierunku podestu z zawodnikiem. Jeżeli wystawa jest precyzyjna - zawodnik z podestu odgrywa piłkę w kierunku zawodnika, który nie przyjmował zagrywki w taki sposób, w jaki zagrywka była wykonana – szybko albo tenisowo. Jeżeli nie jest precyzyjna - używa piłki, którą trzyma. Po przyjęciu drugiej zagrywki, R kieruje ją do radaru ustawionego po przeciwnej strefie niż zawodnik na podęcie. Zagrywający zmieniają sposób zagrywania, następnie przyjmujący zmieniają połowy boiska. W ten sposób przyjmują trzy serie po lewej i prawej stronie osi boiska. Zmiana dwójek zawodników zagrywających, przyjmujących i grających na podęcie następuje po wykonaniu 6 serii ćwiczeń. R zmieniają się po każdej zmianie dwójek. Należy również zmienić strony przyjęcia – na kolejnych zajęciach, tak, aby zawodnicy szkoleni byli do przyjmowania piłki nadlatującej z różnych stron.



#### Ćwiczenia globalne

57. Gra 6 na 6, boiska 9 x 9 m. Zespół składa się z R, dwóch zagrywających i trzech przyjmujących – możliwe zmiany. W ramach pola ataku wydzielona poz. 0 – położona centralnie, o wym. 3m x 3m. Pole obrony podzielone na dwie połowy wzdłuż osi boiska. Radary ustawione w str. II i IV. Przyjmujący ustawieni na łuku, w ustawieniu do przyjęcia trzema zawodnikami. Do przyjęcia każdej zagrywki zaangażowanych jest dwóch zawodników – jeden ze skrajnych i zawodnik VI str., przesuwający się w kierunku miejsca kierowania zagrywki. R wbiega na pozycję wystawy ze str. I albo IV w zależności od ustaleń trenera. Każde przyjęcie umożliwiające wystawę z poz. 0 oraz trafienie do radaru premiowane jest zdobyciem punktu. Zagrywka wykonywana na zmianę, dla ułatwienia można przed przyjęciem określić strefę, do której ma być kierowana zagrywka. Wygrywa zespół, który pierwszy zdobędzie np. 15 punktów. Zmiany wystawiających.

### Słowa kluczowe

- Mądrość w wykonaniu zagrywki – podstawą skuteczności
- Podzielenie kompetencji w przyjęciu zagrywki to większa szansa dobrego przyjęcia
- Wystawiaj po dojściu i zatrzymaniu – najlepiej prawą nogą nieco w wyroku – lepiej wystawić dalej od siatki niż „wrzucać” atakującego w siatkę

**Wiadomości:** • podział stref przyjęcia w zależności od rodzaju zagrywki.

### Część końcowa

Konkurs – która z drużyn szybciej trafi 10 razy zagrywką w dwa materace – I i IV strefa.

**Sprzęt** Piłki, radary, wózki na piłki, podesty, materace.