



## 18. PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE –ATAK

### Część wstępna

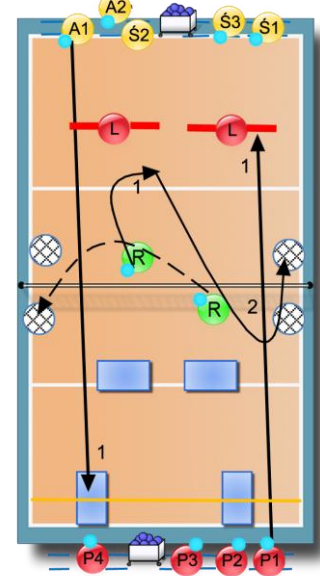
Rozgrzewka z piłkami (każdy ćwiczący - dwie piłki) z akcentem na orientację przestrzenną.

### Część główna

#### Ćwiczenia analityczne

69. Ustawienie jak na rysunku. Szóstka A (cz): w polu zagrywki - podrzut piłki jednorącz nad rozciągniętą gumą; wyskok tak, żeby po zagrywce tenisowej lądować na boisku; zagrywka w kierunku jednego z dwóch zawodników L ustawionych po drugiej stronie boiska w str. V i I. L trzymają w dłoniach laski gimnastyczne. Zagrywający trafiają w strefy utworzone przez L: wysoko z prawej, nisko z prawej, wysoko z lewej, nisko z lewej.

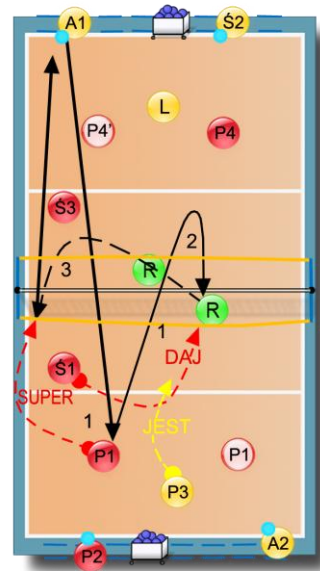
70. Ustawienie jak na rysunku. Szóstka B (ż): zagrywka szybująca z wyskoku - podrzut piłki oburącz lub jednorącz, wyskok i uderzenie piłki; lądowanie na boisku. Zadaniem zagrywających jest kierowanie piłki do materaców ułożonych jak na rysunku. R z piłką - podrzut piłki i wystawa w kierunku radarów ustawionych w str. IV i II. R wbiega z różnych stref i doskonali rozegranie w wyskoku.



**Umiejętności:** • podrzut piłki w górę w przód ręką jednoimienną z zagrywającą;  
• wykonanie zagrywki szybującej z wyskoku w określone miejsce.

#### Ćwiczenia syntetyczne

71. Ustawienie dwunastki jak na rysunku. Dwóch R na poz. 0, po obu stronach siatki. Dwóch Ś na granicy stref IV - V (Ś1) i II - I (Ś3). Po dwóch na przyjęciu w strefach V i VI (P1 i P3 oraz P4 i L). Pozostali na zagrywce za I. końcówką - po jednej stronie A2 i P2, po drugiej A1 i Ś2. Zadaniem zagrywających jest kierunkowa zagrywka z wyskoku, ze szczególnym zaakcentowaniem jakości podrzutu piłki, zarówno do zagrywki tenisowej jak i szybującej. Przyjmujący współpracują w układzie dwójkowym i po dograniu piłki wykonują atak ze str. IV, II lub VI. Ś z linii ataku w każdej akcji wykonują rozbieg do ataku (akcja ustalona przez R : np. 1, A lub 3). R dokonuje wyboru - czy wystawia w I tempo, czy gra do str. IV lub II, czy do str. VI. Ćwiczenie wykonywane jest na przemian. Jeżeli ćwiczący, który zagrywa zepsuje zagrywkę, akcję rozpoczyna jego partner. Po czterech akcjach przyjmujący zmieniają strefy działania: np. z V i VI na I i VI. Po kilku akcjach - zmiana na pozycjach do gry: Ś między sobą, P i A między sobą.



#### Ćwiczenia globalne

72. Gra szkolna 6 na 6, boiska o wymiarach 9m x 9 m, zestawienie 5-1. Zadania do realizacji to: zagrywka tenisowa lub szybująca z wyskoku; ustawienie do przyjęcia we trzech (na łuku); przyjęcie wysoko piłki; R - z przyjęcia wystawa piłki przyśpieszonej do str. IV lub II, wysoka wystawa do str. I. Jeżeli R jest w I. ataku - akcja w I tempie ze Ś (1, A lub 3); w kontrataku - obowiązkowo rozegranie akcji 1/VI, A/VI lub 3/VI; blok pojedynczy lub podwójny. Każda akcja jest punktowana, lecz w przypadku „asa” oraz skończenia ataku przez Ś w pierwszej akcji po przyjęciu zagrywki - pkt. liczone są podwójnie. Wielokrotność liczby 5 - zmiana ustawienia o jedną pozycję. Gra do 30 punktów.

### Słowa kluczowe

- Zagrywając pamiętaj, że masz 8 sekund, aby skoncentrować się i wykonać zagrywkę
- W przyjęciu obserwuj zagrywającego

**Wiadomości:** • zasady zabezpieczenia w przyjęciu środkowej strefy boiska (wskazanie stref konfliktu).

### Część końcowa

Ćwiczenia rozciągające w dwójkach.

**Sprzęt** Nadsiatki z gumą zaczepione na słupku na wysokości bioder wystawiających, guma, laski gimnastyczne, piłki siatkowe, kosze na piłki, materace.