

28. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

Część wstępna

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

Część główna

Ćwiczenia analityczne

108. Zespoły ustawione jak na rysunku. Po zagrywce szybującej z wysokości ze środka str. VI w kierunku II albo IV str. – zawodnicy przemieszczając się, przyjmują pozycję do wystawy sposobem górnym z pierwszej piłki w kierunku radaru w str. II albo IV. Z ustawienia ciała w kierunku miejsca wystawy wykonują wyprost nóg i pełny wyprost rąk. To samo zadanie sposobem dolnym oburącz, jeżeli piłka opada gwałtownie uniemożliwiając wystawę sposobem górnym oburącz. Za każdym razem zmiana stref wystawy. Zmiana dwójek zagrywających i przyjmujących po 10 zagrywkach wykonanych przez zawodnika.

109. Pozostali zawodnicy pola zagrywki za str. V i I wykonują zagrywkę taktyczną (tenisową i szybującą z wysokości), kierowaną w materace w str. I, II, IV, V. Zagrywka wykonywana jest w kierunku - prosta albo przekątna. Nad siatką zawieszona jest guma – między nią, a siatką powinna być wykonana zagrywka. Po każdych dwóch zagrywkach – zmiana strefy wykonania. Samoocena skuteczności wykonania zagrywki – poprzez liczenie skutecznych zagrywek w stosunku do zepsutych.

Umiejętności:

- zagrywka taktyczna w różne strefy boiska;
- przyjęcie zagrywki w dwóch albo trzech zawodników.

Ćwiczenia syntetyczne

110. Ustawienie jak na rysunku. Po stronie A – zagrywka taktyczna po prostej w materace w str. II i IV. Po zagrywce - wejście do przyjęcia w strefie wykonywania zagrywki. Przyjęcie zagrywki taktycznej po przekątnej wykonywanej przez zawodnika zza boiska B. Po przyjęciu - zajęcie miejsca do wykonania ataku – w wykroku prawą nogą i z przeniesieniem środka ciężkości do przodu. R po dograniu wystawia piłkę do przyjmującego, który po rozbiegu - w wysoku chwyta piłkę w najwyższym punkcie. Po stronie B trzech przyjmujących ustawionych na łuku do przyjęcia zagrywki tenisowej z wysokości. Przyjmują zagrywkę wykonywaną przez zawodnika z podestu w str. VI strony A. Przyjęcie zagrywki przed sobą, sytuacyjnie - przy szybkiej piłce - z boku. Po przyjęciu - jeden z zawodników wystawia piłkę z głębi pola w kierunku radaru w str. II albo IV. Po każdej akcji zmiany na przyjęciu z zawodnikiem zagrywającym. Zmiana całych grup realizujących dane zadanie po pewnym czasie, np. 10 min.

Ćwiczenia globalne

111. Gra 6 na 6, boiska 9m x 9 m. Zagrywka tylko taktyczna, tzn. w str. I, II, III, IV. Wystawiający powinien prowadzić grę w str., w której nie była przyjmowana piłka, z wykonaniem w ataku także w II linii. Jeżeli jest to możliwe – może być atak z pierwszej piłki. Gra toczy się według zasad obowiązujących w tej grupie wiekowej: zestawienie 5:1, przyjęcie zagrywki w dwóch albo trzech zawodników, w zależności od umiejętności. Zwycięża zespół zdobywający 15 punktów – zmiana wystawiających w drużynach. Zespół przegrany wykonuje dodatkowe zadania sprawnościowe – np. ugięcia ramion w podporze przodem, wyskoki do bloku (różnica punktów).

Wiadomości:

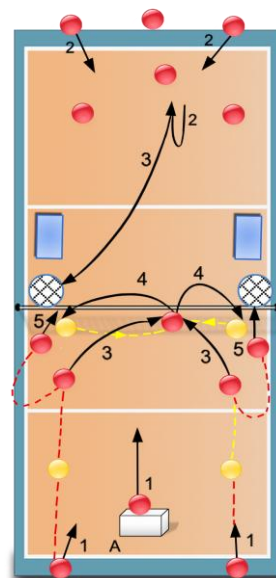
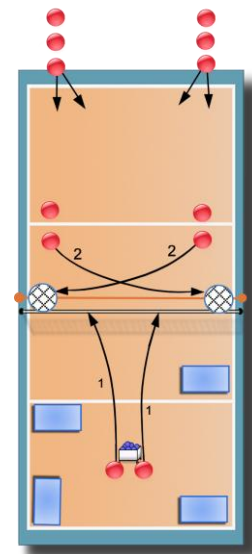
- najsukuteczniejsze miejsca zagrywki taktycznej.

Część końcowa

Kierowanie zagrywki taktycznej w określone miejsca boiska.

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

Sprzęt



Słowa kluczowe

- Bądź przygotowany na inne działania po zagrywce
- Zagrywka taktyczna może wyrzucić wiele krzywdy przeciwnikowi
- Po przyjęciu jesteś atakującym – przechodź szybko do innych zadań