

15. ZAGRYWKA – PRZYJĘCIE – WYSTAWIENIE

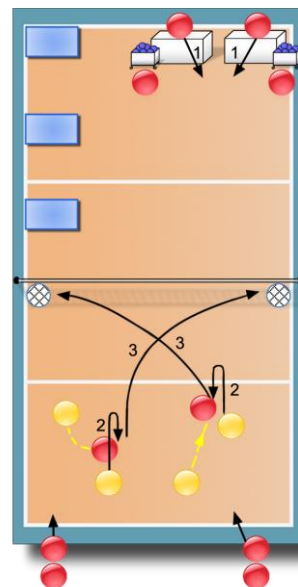
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie dolne i górne oraz różne sposoby zagrywki.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

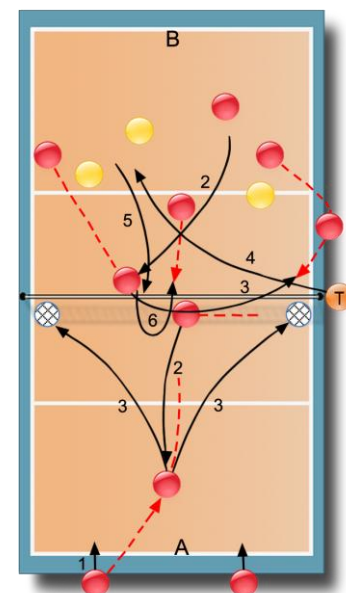
57. Zawodnicy wykonują taktyczną zagrywkę spoza I. końcowej w kierunku trzech materacy ułożonych przy I. bocznej boiska. Zadaniem jest trafienie w określony przez siebie materac – zagrywką szybującą z miejsca lub tenisową z wyskoku. Zagrywka wykonywana jest między górną taśmą siatki, a naprężoną taśmą zawieszoną na wysokości 50 cm nad nią.
58. Po stronie materacy na dwóch podestach przy I. końcowej w str. V i VI zawodnicy wykonują na zmianę zagrywkę tenisową i szybującą w kierunku dwóch par przyjmujących. Zagrywka powinna być atakująca – spadająca w dół. Przyjmujący trudne piłki podbijają do góry, łatwiejsze przyjmują w kierunku pola ataku. Zawodnik, który nie przyjmował, wystawia piłkę do dowolnego radaru. Zawodnicy zmieniają się w dwójkach, strefach przyjęcia oraz zadaniach: zagrywka – przyjęcie/wystawa, a później z zagrywającymi taktyczną zagrywkę - po określonym przez trenera czasie ćwiczenia. Należy zagrywać do materacy ułożonych także z drugiej strony boiska.



Umiejętności: • zagrywka taktyczna – kierowana w różne strefy boiska i różnymi sposobami; • przejście po przyjęciu zagrywki do wystawy, również z głębi pola.

Ćwiczenia syntetyczne

59. Po stronie A, zza boiska, zawodnik wykonuje zagrywkę szybującą z miejsca lub tenisową z wyskoku i wbiega na boisko. Zawodnik w str. III dorzuca w kierunku wbiegającego piłkę, którą ten wystawia sposobem dolnym do radaru będącego przy siatce. Zawodnik dorzucający przemieszcza się w kierunku radaru, chwytając piłkę, udaje się na zagrywkę. Dogrywający zostaje w str. III. Po stronie B – dwie trójki zawodników współpracujących ze sobą: dwóch przyjmujących i rozpoczynający po przeciwnej stronie w osi boiska zawodnik R. Po przyjęciu np. zawodników str. IV i VI – wbiegnięcie R ze str. I – wystawa do str. II albo IV. Zawodnik, do którego kierowana jest wystawa wykonuje dobieg, rozbieg, wyskok i chwyt piłki w najwyższym punkcie. W tym czasie trener stojący obok siatki dorzuca piłkę do nie przyjmującej pary, broniący dogrywa ją do R na poz. 0. Ten wykonuje wystawę w I tempo, do której zawodnik Ś również wykonuje rozbieg, wyskok i chwyt piłki. Wystawiający powinien uwzględniać miejsce dogrania tak, aby wystawa spełniała założenia taktyczne – nie powinien wystawiać piłki w tę str., w której została przyjęta. Zawodnik Ś powinien dopasowywać miejsce wyskoku – tak, aby mieć pełną kontrolę nad atakowaną piłką - np. dograna piłka do IV str. – I tempo z tyłu, itp. Zmiany poza R – po wykonaniu np. po 5 zagrywek.



Ćwiczenia globalne

60. Gra zadaniowa - 6 na 6, boiska 9m x 9m. Po dwóch zawodników w polu zagrywki. Trzech P i jeden R po każdej stronie. Pole ataku podzielone osią boiska. Po zagrywce i przyjęciu R - wchodząc z różnych str.- musi wystawić piłkę w kierunku radaru tak, aby piłka przekraczała oś – czyli była grana przezrutami. Punkty zdobywa się:
- trafienie piłką w radar;
 - trafienie w radar piłką dorzucaną przez trenera i wystawioną z głębi pola przez innych zawodników
 - zagranie skuteczną zagrywką (as). Jednocześnie traci się punkt za dwie z rzędu błędne zagrywki.

Wygrywa zespół zdobywający więcej punktów w czasie np. 5 min. Zmiany zawodników zagrywających po zakończeniu czasu gry.

Wiadomości: • wpływ zagrywki na działania defensywne i ofensywne zespołu.

Część końcowa

Stojąc w pewnej odległości od kosza do koszykówki – zagrywka w centralne miejsce tablicy – przyjęcie.

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

Słowa kluczowe

- Ustawiaj sobie grę mądrą zagrywką
- Zagrywką zdobywaj punkty, ale także utrudniaj grę przeciwnikowi
- Wystawiaj piłkę przede wszystkim dokładnie – a później szybko