

21. RZYJĘCIE – WYSTAWIENIE – ATAK

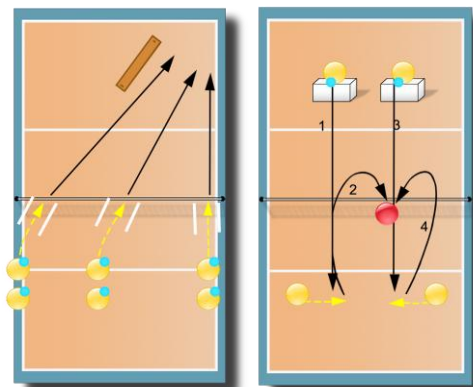
Część wstępna

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz oraz atak.

Część główna

Ćwiczenia analityczne

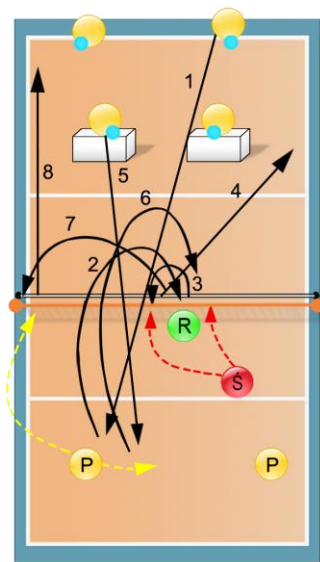
81. Ustawienie w rzędach w str. IV, III i II, każdy z piłką. Ćwiczący wykonują atak z własnego podrzutu do str. V (kierunek ataku wymuszony przez ustawioną ławeczkę) ze zwróceniem uwagi na prawidłowy rozbieg do ataku w poszczególnych strefach. „Korytarze” rozbiegu do ataku wyznaczamy przez ułożenie podłużnych znaczników lub rysujemy kredą.
82. Ustawienie w grupach po przeciwnych stronach siatki. Z jednej strony: dwóch ćwiczących na podestach w str. I i V, 7 m od siatki, 2,5 m od l. bocznych, każdy z piłką. Z drugiej strony przyjmujący ustawieni w str. IV i II, przy l. bocznych. Ćwiczący ustawieni na podestach wykonują plasing przed siebie (1 i 3) tak, żeby zmusić przyjmujących do przemieszczenia się do środka boiska. Przyjmujący - w momencie uderzenia piłki przez plasujących - krokiem dostawnym przemieszczają się do piłki i dogrywają sposobem dolnym oburącz do ćwiczącego na poz. 0 (2 i 4).



- Umiejętności:**
- rozbieg do ataku z poszczególnych stref boiska;
 - doskonalenie przyjęcia zagrywki tenisowej z wysokości.

Ćwiczenia syntetyczne

83. Ustawienie w grupach po przeciwnych stronach siatki. Z jednej - dwóch ćwiczących na podestach, w str. I i V, 7 m od siatki, 2,5 m od l. bocznych; dwóch zagrywających za str. I i V, każdy z piłką. Z drugiej strony - P ustawieni w str. IV i II, Ś ustawiony w strefie II, R na poz. 0 z gumą owiniętą na wysokości bioder (guma zaczepiona jest na słupkach). Zaczyna ćwiczący ustawiony za str. V wykonując zagrywkę w IV str. (1), ćwiczący ustawiony w str. IV przyjmuje zagrywkę (2), R wystawia w I tempo z przodu (3) dla Ś, który po rozbiegu ze str. II atakuje do str. V po przeciwnej stronie (4). W momencie ataku ćwiczący ustawiony na podeście w strefie I wykonuje zbiórkę przed siebie tak, żeby zmusić P do przemieszczenia się do środka boiska (5). P dogrywa piłkę sposobem dolnym do R (6) i po wystawie (7) wykonuje atak po prostej w str. I (8). Zadania wykonujemy analogicznie na prawym skrzydle, na zmianę.



Słowa kluczowe

- Przy wystawie ustaw się przodem do IV strefy
- Przed odbiciem piłki w obronie - ustawiaj stopę zewnętrzną w wykroku
- Płaszczyzna ramion do odbicia piłki ustawiona w kierunku podania

Ćwiczenia globalne

84. Gra 6 na 6, wysokość siatki - 243 cm, set do 25 punktów; za punkt zdobyty bezpośrednio zagrywką lub atakiem w I tempie drużyna zdobywa 2 pkt. Pozostałe wygrane akcje punktowane są normalnie. Założenie gry: wystawa piłki przyspieszona do str. IV i II; wystawy w I tempo w str. III; zagrywka szybująca z miejsca lub tenisowa z wysokości; ustawienie do przyjęcia we trzech na łuku; blok pojedynczy lub podwójny w str. IV i II, w str. III blok pojedynczy. Gra na jednego R, zestawienie 5-1, blok taktyczny kierunek 1 (prosta).

Wiadomości: zasady gry w pierwszym tempie w zależności od miejsca podania (dogrania) piłki.

Część końcowa

Pad bokiem - każdy ćwiczący wykonuje po cztery na lewą i prawą stronę.

Sprzęt Piłki siatkowe, znaczniki, ławeczka gimnastyczna, podesty, guma (ok. 10-11 m długości).