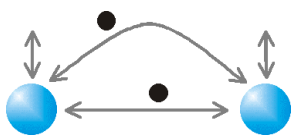
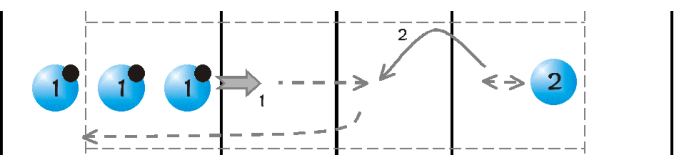
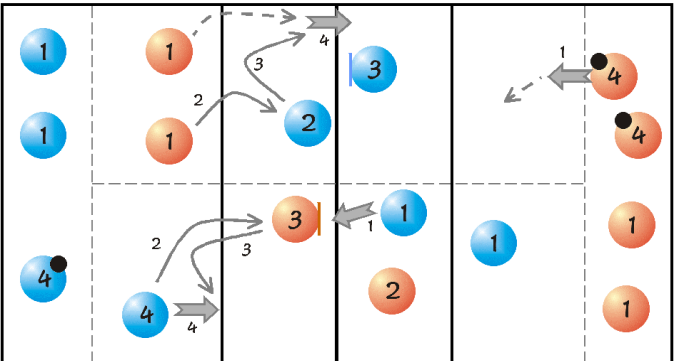


### 6-09. Przyjęcie zagrywki, odbicie dolne

U: przyjmowanie zagrywki "skrót" oraz tenisowej (z rotacją) w wysoku

M: szybkość, koordynacja (orientacja, reakcja)

W: jak ustawić się i reagować na zagrywkę taktyczną - urozmaiconą - trudną do przewidzenia?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	49-1. Zabawa orientacyjna. – Jednocześnie podrzucie pionowo obie piłki. "Zmieńcie miejsca" - pobiegnij do piłki podrzuconej przez koleżkę. Po jednym koźle odbij ją głową i złap.	Dwójkami, każdy z piłką Prostopadle do siatki, w strefie o szerokości 3m.
rozgrzewka 7'	49-2. Doskonalenie: "zonglerka dwoma piłkami". Ćwiczenia kształtujące.  – Jedną piłkę oznaczcie "w głowie" kolorem "białym", drugą kolorem "czarnym". "Biała" musi być odbijana: na sobą i odbijana - przebijana do kolegi. "Czarna" musisz łapać i rzucać do kolegi w odpowiednim momencie - tuż po tym jak odbije on "białą" piłkę w twoim kierunku.  Przykłady kolejnych zadań z piłką "białą" i "czarną": – Biała: dwa odbicia nad sobą, przebiecie "górnym". Czarna: rzut kozłem. – Biała: "dolne" na siebie, przebiecie "górnym". Czarna: rzut po parkiecie. – Biała: odbicie nad siebie, odbicie głową, przebiecie. Czarna: sprzed twarzy.	  Kolejne ćwiczenia najpierw w formie ścistej, później w formie zabawy - konkursu.  Ćwiczenia z dwoma piłkami przeplatać ćwiczeniami rozgrzewającymi, np. w truchcie z kozłowaniem.
analityczne 10'	49-3. Zagrywka i przyjęcie.   – (1) Zagrywka za linii ataku. Zagrywaj po prostej. Za każdym razem zmieniaj formę zagrywki: z miejsca, w wysoku, rotacyjna szybująca. Po zagrywce przejdź pod siatką. Złap dogrywaną piłkę i wróć na zagrywkę. – (2) Przyjęcie. Ustaw się tuż przed linią końcową. Próbuj po ruchach zagrywającego odczytać formę zagrywki. Do zagrywki szybującej wcześniej podejź w przód - przyjmuj "górną". Zagrywkę tenisową ("rotacyjną") przyjmuj "dołem". Jeśli spóźnisz się do "skrót", to przyjmij go pionowo - w górę.	Dwójki połączone w zastępy 4-osobowe. Wszystkie zagrywki po tej samej strony siatki.  Dolny naciąg siatki odpięty.  Objaśnienie i korekta: obserwuj zagrywającego: – tempo - dynamikę ruchu, – zakres zamachu ręką, – sposób rozbiegu do wyskoku, – wysokość podrzutu, – położenie piłki w momencie uderzenia.
syntetyczne 10'	49-4. Przyjęcie zagrywki i rozegranie ataku do nie-przyjmującego.   – (1) Przyjęcie zagrywki i atak. Na zmianę z drugą parą. Przyjmujecie we dwóch - obok siebie. Atakować będzie nie-przyjmujący. Ten kto przyjął asekuruje atak kolegi. Po ataku obaj wycofajcie się do obrony. Kontratak rozgrywajcie na tej samej zasadzie - atakuje nie-broniący.	Boisko 4,5x7m.  Zmiany ról na sygnał trenera.  Na zagrywce zasada: po błędnej zagrywce, następna zagrywka musi być "pewna".

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (2) Wystawa i blok. Pozycja stała. Wystawiaj do tego, który nie przyjmował lub nie bronił.</li> <li>- (3) Wystawa i blok. Pozycja stała. Wystawiaj na drugą linię - na środek linii ataku.</li> <li>- (4) Zagrywka i kontratak. Na zmianę z kolegą. Zagrywaj taktycznie: "skrót", "do linii bocznej", "między dwóch". Stosuj różne formy zagrywki. Wejdz na obronę. Po obronie atakuj z drugiej linii - atak "pewny".</li> </ul>	
globalne 10'	<p>49-5. Gra szkolna: "single" przyjęcie i obrona "dołem".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Po zagrywce zepsutej następną musisz zagrać oburącz.</li> <li>- Jeśli przyjmiesz lub obronisz odbiciem dolnym możesz wykorzystać drugie odbicie. Jeśli odbijesz "górnym" nie masz dodatkowego odbicia - przebijaj od razu.</li> </ul>	<p>Boiska 3x7m lub 4,5x7m.</p> <p>Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza".</p>