

# OBRONA



młodzieżowa  
akademia siatkówki



#### ODBICIE PIŁKI Z BOKU TUŁOWIA:

JEŚLI TYLKO TO MOŻLIWE, OBRUĆCZ, Z ODPOWIEDNIM USTAWIENIEM KĄTA PŁASZCZYZNY PRZEDRAMION, ODBICIE PIŁKI PRZED SOBĄ.

#### UWAGA:

WYPAD NOGĄ KIERUNKOWĄ Z USTAWIENIEM TUŁOWIA NAPRZECIW PIŁKI.



#### ODBICIE PIŁKI:

ŁĄCZENIE RAMION BEZPOŚREDNIO PRZED ODBICIEM, WYSOKO W KIERUNKU ŚRODKA BOISKA, Z AMORTYZUJĄCĄ PRACĄ RAMION I CAŁEGO CIAŁA ZAWODNIKA.

#### UWAGA:

AMORTYZOWANIE PIŁKI PRZEZ „LUŻNE” PLECY, PROWADZENIE RAMION DO TUŁOWIA Z RUCHEM CIAŁA W TYŁ.



#### ODBICIE PIŁKI Z BOKU TUŁOWIA:

W TRUDNYCH SYTUACJACH JEDNORĄCZ – WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ PRZEDRAMIENIA.

#### UWAGA:

WYSUNIĘCIE NOGI BLIŻSZEJ LINII BOCZNEJ BOISKA NIEZNACZNIE DO PRZODU.



#### POSTAWA

NOGI UGIĘTE W STAWACH SKOKOWYCH I KOLANOWYCH, ŚRODEK CIĘŻKOŚCI CIAŁA PRZENIESIONY W KIERUNKU ŚRÓDSTOPIA, TUŁÓW POCHYLONY, RAMIONA ROZŁOŻONE Z PRZODU TUŁOWIA, UGIĘTE W ŁOKCIACH, WEWNĘTRZNA CZĘŚĆ PRZEDRAMION ZWRÓCONA DO GÓRY.

#### UWAGA:

WZROK SKIEROWANY NA ATAKUJĄCEGO.

#### PRZEMIESZCZENIE:

STOPY USTAWIONE W SPOSÓB UMOŻLIWIĄJĄCY SZYBKI START W DOWOLNYM KIERUNKU.

#### ODBICIE PIŁKI:

OBRUĆCZ LUB W TRUDNIEJSZYCH SYTUACJACH JEDNORĄCZ CZĘŚCIĄ GRZBIETOWĄ DŁONI.

#### ŁĄDOWANIE:

NA OBA RAMIONA, Z AMORTYZACJĄ UPADKU I POŚLIZGIEM NA KLATCE PIERSIOWEJ (KOBIETY PADY Z PRZETOCZENIEM).