

# 1. Wyrzut piłki od dołu i chwyt

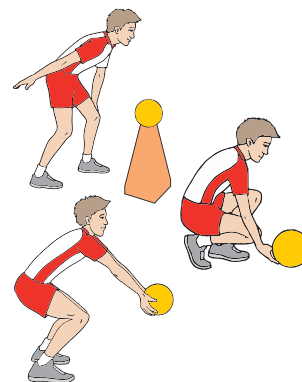
## CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz dolnym oraz pracą ramienia uderzającego.

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

### Ćwiczenia analityczne

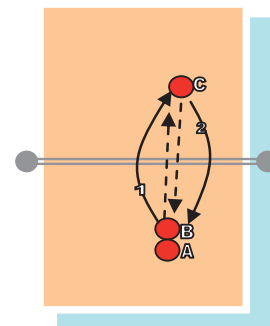
1. Jeden z ćwiczących stojąc w wykroku trzyma piłkę oburącz z boku tułowia, po stronie nogi zakroczonej. Poprzez prowadzenie ramienia ułożonego z tyłu w przód, wyrzuca piłkę do partnera, odrywając dłoń podtrzymującą piłkę z przodu. Podczas rzutu ramię „ciągnie” nogę zakroczną, która przechodzi do przodu, pozwalając na zachowanie stabilnej postawy. Ćwiczenie powtarza się wielokrotnie, zwiększając stopniowo odległość między ćwiczącymi. Kolejnym ćwiczeniem może być wybiecie piłki otwartą dłonią z rąk siedzącego kolegi lub położonej na pacholku.
2. Ćwiczący trzyma piłkę, obejmując ją dłońmi z boku. Szybkim ruchem przenosi dłonie pod piłkę. Piłka leży na dłoniach tworzących jedną płaszczyznę. W kolejnych powtórzeniach ćwiczenia należy przyjmować niższe pozycje, uginając nogi do półprzysiadu i przysiadu. W kolejnych powtórzeniach ćwiczący puszcza piłkę i po odbiciu od podłogi podkłada dłonie od dołu piłki, przyjmując odpowiednią postawę.



- Ułóż piłkę na otwartej dłoni, podtrzymując od góry przeciwną ręką; wyrzucaj piłkę w górę w przód.
- Trzymaj wyprostowane ręce; chwytaj piłkę na wyciągniętych ramionach.

### Ćwiczenia syntetyczne

3. Ćwiczenia w trójkach. Ćwiczący A uderza dłonią (1), wybijając piłkę z rąk siedzącego kolegi B w kierunku partnera C i biegnie za piłką. Wykonuje siad prosty, otrzymuje piłkę i umieszcza ją na wyprostowanych ramionach przed sobą, na wysokości dogodnej do wykonania uderzenia przez partnera C. Wybijający C z kolei po uderzeniu piłki (2) spełnia również rolę trzymającego po dobiegnięciu w kierunku chwytającego A. W dalszej kolejności można piłkę przebijać ponad gumą lub siatką. Ćwiczący zmieniają się za piłką, zwiększając stopniowo odległość. Chwytający piłkę zwraca uwagę na stabilną postawę podczas jej chwytu na wyprostowane ramiona. Po osiągnięciu wprawy zagrywający może uderzać piłkę dłonią po odbiciu jej od podłogi. Lewą ręką wypuszcza wówczas piłkę, a prawą wykonuje zamach od tyłu.



### Ćwiczenia globalne

4. Ćwiczą zespoły dwuosobowe po obu stronach siatki. Ćwiczenie rozpoczyna się wyrzutem piłki jednorącz od dołu ponad siatką z miejsca złapania jej. Chwytający odprowadza piłkę oburącz poza linię tułowia po stronie nogi zakroczonej i odrywając rękę przytrzymującą z przodu, wyrzuca piłkę. Ćwiczący znajdujący się bliżej piłki chwyta ją i przerzuca w ten sam sposób z miejsca chwytu lub podaje do partnera. Zespół, który chwyci swoją piłkę, otrzymuje punkt lub punkt przyznawany jest wówczas, gdy piłki nie złapie zespół przeciwny. W dalszej kolejności ćwiczenie można rozpoczynać przebiciem piłki dłonią po odbiciu jej od podłoża.

## słowa kluczowe

- Wyrzucaj (uderzaj) piłkę pomiędzy chwytających.
- Prowadź piłkę do końca, idź za piłką po wyrzucie.
- Informuj partnera o zamiarze chwytu piłki.
- Chwytaj piłkę w dole na wyprostowane ramiona.

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

Marsz na palcach, piętach, krawędziach stóp z przekładaniem piłki w różnych płaszczyznach. Podstawowe ćwiczenia rozciągające z zastosowaniem piłki.

## PRZYBORY

Piłki, rozwieszona siatka lub guma, pacholek z możliwością położenia na nim piłki.