

11. Odbicie oburącz górne ze zmianą kierunku odbicia

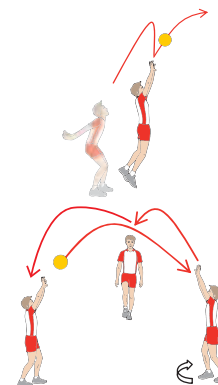
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i atak.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

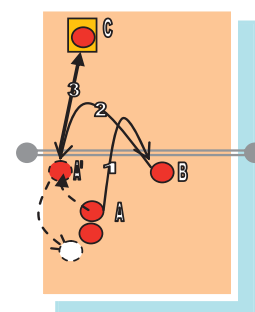
- Ćwiczący odbija raz nad sobą i w wyskoku w kierunku partnera lub ściany. Stopniowo do odbicia wprowadzamy zamach ramion od dołu, skoordynowanie zamachu z wyskokiem (ręce pomagają w wyskoku). Odbicie do partnera powinno być wykonywane z możliwie prostych ramion, w najwyższym punkcie. Ćwiczący powinni odróżniać, odbicie piłki sposobem oburącz górnym, jako wystawienie do atakującego, od przebicia piłki na stronę rywala. Ćwiczenie to, wprowadzone wcześniej, pomaga systematycznie pracować nad zamachową pracą ramion.
- Ćwiczący, ustawieni w trójkącie, odbijają do siebie piłkę. Zasadą jest ustawienie przodem do partnera, do którego adresowane jest odbicie. Początkowo piłka odbijana jest do partnera z prawej strony, w kolejnym ćwiczeniu z lewej, a w końcu ze zmianą kierunków. Ćwiczący stopniowo zwiększają odległości między sobą. Koncentracja na ustawieniu tułowia w kierunku partnera i wykonaniu obrotu w kierunku celu. Należy egzekwować spojrzenie ćwiczącego w kierunku celu odbicia.



- Ustawienie przodem do kierunku odbicia piłki; wyskok do piłki z wykorzystaniem zamachu ramion.
- Obrót w kierunku celu; dostosowanie wysokości odbicia do możliwości; kontakt wzrokowy.

Ćwiczenia syntetyczne

- Ćwiczący A porzuca piłkę (1) w kierunku partnera B stojącego przy siatce (1 m od siatki) i zajmuje miejsce (A') dogodnie do przebicia piłki, przesuując się do przodu w kierunku linii bocznej. Wystawiający B zwracając się w kierunku celu, odbija piłkę wysokim łukiem (2) do partnera A. Przebijający A dostosowuje się nogami do toru lotu piłki tak, aby przebicie było wykonane ponad czołem, wyciągniętymi w górę ramionami. Przebijający staje przodem, przed piłką, na kierunku przebicia. Przebitą piłkę (3) chwyta ćwiczący stojący na materacu w głębi pola. Ustawienie materaca po prostej lub po skosie. W dalszej kolejności należy zwracać uwagę na wyskok w górę i wymach ramion wspomagający odbicie. Stopniowo zwiększać odległość atakujący - wystawiający.



Ćwiczenia globalne

- Zespoły dwuosobowe ustawione po przeciwnych stronach siatki. Ćwiczenie rozpoczynamy zagrywką dolną, w kierunku przyjmującego. Wystawiający czeka na pozycji wyjściowej (1 m od środka siatki), następnie przemieszcza się do przyjętej piłki i stara się wykonać obrót w kierunku wystawienia. Po przyjęciu ćwiczący ocenia możliwość przebicia piłki i zajmuje miejsce do ataku z prawej lub lewej strony wystawiającego. Przy dokładnej piłce atakujący wykonuje wyskok do niej i przebija sposobem oburącz górnym. W trudnej sytuacji należy przebijać piłkę bez wyskoku, starając się znaleźć za nią, naprzeciwko kierunku przebicia. Gra 2 na 2 z bonusem za doprowadzenie piłki do ataku.

słowa kluczowe

- Ustawiam się przodem w kierunku przebicia piłki.
- Dostosuj się stopami do punktu przebicia.
- Ćwicz przebicie z prawej i lewej strony.
- Stopniowo zwiększaj odległość od wystawiającego.
- W czasie wyskoku do przebicia pracuj ramionami.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Odbicia piłki nad sobą w marszu, następnie przejście na palce w momencie odbicia. W dalszej kolejności marsz z wykonywaniem zwrotów.

PRZYBORY

Podest, materac, kosz z piłkami.