

13. Przebiecie piłki ponad siatką

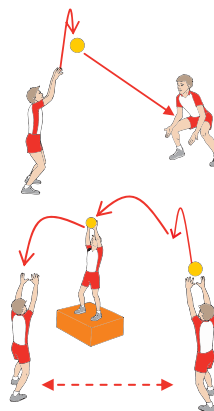
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na atak i obronę piłki.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

49. Jeden z ćwiczących odbija piłkę nad sobą i po niskiej trajektorii w kierunku partnera. Odbicie piłki do przodu wymaga ułożenia dłoni za piłką. Szybki i krótki ruch ramion nadaje piłce bardziej płaski tor lotu, trudniejszy dla broniącego. Ruch ten jest zwykle łatwiejszy dla ćwiczących niż wystawienie piłki do góry. Po opanowaniu odbicia atakującego w miejscu można wprowadzać wysk. Przyjmujący, zachowując aktywne nogi, łączy dłonie przed odbiciem i odbija piłkę wysoko przed siebie. Następnie dobiega do piłki i chwyta ją lub odbija w kierunku partnera.

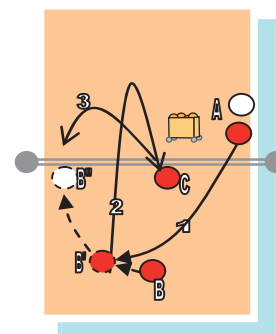


50. Ćwiczący (trener) stoi na podwyższeniu, trzymając dwie piłki. Następnie podrzuca jedną z nich do wystawiającego stojącego naprzeciwko. Wystawiający odbija piłkę nad sobą i z powrotem do rzucającego. Rzucający przed chwytym wystawionej piłki podrzuca drugą, zmuszając wystawiającego do poruszania się w bok. Odbijając piłkę wystawiający dążą do uzyskania stałej trajektorii lotu piłki oraz do wykonania obrotu w kierunku wystawienia.

- Koordynacja przebiecia atakującego oraz wystawienia; aktywna postawa do obrony, wyjście z nóg.
- Koordynacja: wyskok - odbicie; wykorzystanie zamachu ramion; odbicie piłki w wysokim punkcie.

Ćwiczenia syntetyczne

51. Podrzut piłki i przebiecie palcami w wyskoku przez siatkę. Przebiecie powinno być płaskie, zgodne z kierunkiem ustawienia barków (1), pozwalające obrońcy B ustawić się naprzeciwko przebijającego A. Obrońca B odbija piłkę (2) w kierunku rozgrywającego C, po czym biegnie z prawej lub lewej strony wystawiającego, w zależności od miejsca przyjęcia piłki, w celu złapania wystawianej piłki. Wystawiający C obraca się przodem w kierunku odbicia piłki i wysokim łukiem (3) wystawia piłkę do chwytającego (B"). Dążenie do łapania piłki w wyskoku na proste ręce. Po chwycie piłki ćwiczący idzie na pozycję przebijających, a rzucający A przechodzi na pozycję broniących. Przyjmujący najpierw koncentruje się na przyjęciu, a dopiero później na dojeściu i chwytaniu piłki.



Ćwiczenia globalne

52. Ustawienie 2 na 2. Każde rozpoczęcie gry odbywa się przebieciem w wyskoku w kierunku broniących. Obrońcy obserwują ustawienie barków przebijającego i oceniają kierunek przebiecia, aby przygotować się do obrony lub wystawienia. Przyjęcie oburącz górne lub dolne w zależności od toru lotu przebitej piłki (w sytuacji trudnej może to być również chwyt). Po przyjęciu, obrońca wbiega na pozycję do ataku, z prawej lub lewej strony wystawiającego, w zależności od miejsca obrony. Gra na punkty 2 na 2 z zagrywką dolną. Punkty bonusowe za poprawne techniczne wykonanie przebiecia z wykorzystaniem zamachowej pracy ramion.

słowa kluczowe

- Wykorzystaj zamachową pracę ramion do wyskoku.
- Przebijaj w wyskoku w kierunku ustawienia.
- Broń wysoko, aby dojeść swobodnie do ataku.
- Ustawiaj tułów w kierunku wystawienia
- Spójrz w stronę celu.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczący ustawieni naprzeciwko trenera reagują na ustawienie jego barków, przesuując się krokiem dostawnym w prawo lub w lewo. Następnie reagują również na kierunek jego poruszania się.

PRZYBORY

Piłki, podest.