

14. Zmiana kierunku odbicia

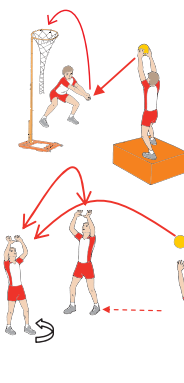
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

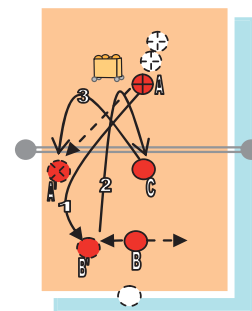
53. Jeden z ćwiczących trzyma piłkę oburącz w górze, stojąc na podwyższeniu. Następnie rzuca ją łagodnym łukiem w kierunku przyjmującego w głębi pola na wysokość jego kolan. Przyjmujący dostosowuje się nogami do piłki (aktywne nogi), następnie łączy ramiona pod piłką tuż przed odbiciem i „prowadzi” ją ramionami w kierunku celu (kosza, chwytającego). Prowadzenie piłki po dłuższej drodze zwiększa dokładność dogrania.
54. Dwóch ćwiczących ustawionych naprzeciwko siebie, trzeci porusza się po ścieżce równoległej do ich pozycji. Pierwsze odbicie do partnera na wprost. Partner wykonuje obrót pod kątem prostym w kierunku ćwiczącego poruszającego się pomiędzy nimi i odbija do niego piłkę. Po odbiciu piłki z powrotem, poruszający się dochodzi krokiem dostawnym naprzeciwko drugiego odbijającego, powtarzając zadanie. Po ustalonej liczbie odbić zmiana miejsc.



- „Prowadzenie” piłki przedramionami do celu; ruch ramion do linii barków; noga zakroczna do przodu.
- Dostosowanie się do piłki, następnie zwrot w kierunku odbicia.

Ćwiczenia syntetyczne

55. Ćwiczący A przerzuca piłkę (1) z miejsca, zza głowy, w prawą lub lewą stronę dogrywającego B. Dogrywający B przemieszcza się w kierunku piłki krokiem dostawnym, utrzymując tułów prostopadle do lotu piłki i dogrywa piłkę (2) w kierunku wystawiającego C. Rozgrywający zwraca się stopami w kierunku wystawienia (w prawą lub lewą stronę) i odbija piłkę (3) wysokim łukiem. Przerzucający A wbiega pod siatką do linii bocznej w kierunku, jakim rzucił piłkę (w lewo lub w prawo), zajmując pozycję przy siatce (A') i chwytą wystawioną piłkę (3). Następnie wraca na miejsce rzucającego A. Dogrywający B wraca na swoją pozycję na środku boiska.



Ćwiczenia globalne

56. Ustawienie 2 na 2. Grę rozpoczyna się rzutem piłki ze środka boiska na stronę przeciwnika w kierunku linii końcowej, zmuszając dogrywającego do ruchu w bok. Dogrywający, po odbiciu piłki do rozgrywającego, biegnie w kierunku wygodniejszym do wystawienia i ataku (w prawo lub w lewo), zatrzymuje się poprzez postawienie nóg prawa - lewa i przebija piłkę płasko palcami (bez wyskoku), z założeniem, że przebicie ma być wykonane w kierunku linii końcowej z dala od broniącego. Ćwiczący pełniący w tym ustawieniu rolę wystawiającego zajmuje pozycję bliżej siatki w gotowości do odbicia spadającej po niej piłki. Gra 2 na 2 z zagrywka dolną i przebicciem oburącz.

słowa kluczowe

- Utrzymuj tułów przodem do piłki podczas przemieszczania w obronie.
- Dogrywaj piłkę po wyższym łuku 1 m od środka siatki.
- Stawaj przodem do kierunku wystawienia.
- Stawaj przodem w kierunku przebiccia.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Poruszanie się w bok, dwa kroki w prawą i dwa kroki w lewą stronę, poprzez aktywne odepchnięcie z nogi przeciwnej do kierunku ruchu. Zawsze po zatrzymaniu zajęcie postawy do odbicia oburącz dolnego.

PRZYBORY Kosz z piłkami, obręcz do celowania lub podest.