

17. Odbicie sposobem obręcz dolnym w wykroku

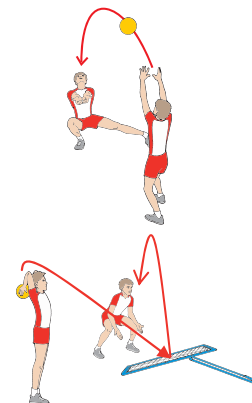
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na atak i obronę piłki.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

65. Jeden z ćwiczących kieruje piłkę płasko palcami nieco z boku przyjmującego. Broniący wykonuje wykrok w bok poprzez wyprost nogi dalszej od miejsca odbicia i podstawią przedramiona pod piłkę łącząc je bezpośrednio przed odbiciem. Następnie prostuje nogę wykroczną w stronę odbicia, prowadząc płaszczyznę ramion w kierunku celu. Zachowanie kontaktu wzrokowego z piłką do momentu zetknięcia się jej z przedramionami. Następnie ćwiczący wykonują pomiędzy sobą 2 - 3 wysokie odbicia obręcz górne. Kolejne odbicia w wykroku w bok wykonują partnerzy na zmianę.

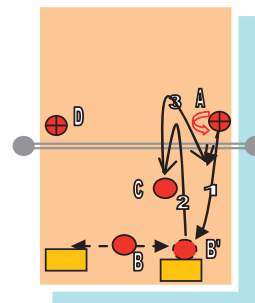


66. Ćwiczący rzuca piłkę zza głowy o pochylnię (ławeczkę opartą o drabinki, ramę z siatką, odbicie podłoga - ściana) ustawioną pod odpowiednim kątem. Piłka powinna odbijać się wysokim łukiem w kierunku partnera. Partner dostosowuje się do piłki ustawiając się przodem do toru jej lotu. Następnie odbija piłkę do rzucającego poprzez kierowanie ramion w jego kierunku. Po kilkunastu powtórzeniach następuje zmiana strony, z której wyrzucana jest piłka. Stopniowo wprowadza się rzut z wyskoku.

- Ułożenie ramion pod piłką; aktywne wyjście do odbicia.
- Ustawienie w odległości gwarantującej celność rzutu; „prowadzenie” piłki ramionami do celu.

Ćwiczenia syntetyczne

67. Rzucający A i D ustawiają się przy siatce przy liniach bocznych, twarzą do broniącego B stojącego pośrodku boiska. Rzucający A wykonuje wyskok przodem do materaca po swojej stronie i rzuca piłkę płasko zza głowy (prowadzenie ramion prostopadle do barków). Należy zwracać uwagę na wykorzystanie naskoku (prawa - lewa noga) i zamachu ramion. Broniący B stara się nie dopuścić do upadku piłki na materac, przesuwając się w stronę piłki (B'), wykonuje wykrok nogą kierunkową i odbija piłkę (2) w kierunku środka boiska (około 2 m od siatki) do wystawiającego C. Wystawiający C obraca się przodem do rzucającego A (przejście pod siatką po rzucie) i wystawia piłkę wysokim łukiem (3) w jego kierunku. Kolejną akcję rozpoczyna rzucający D.



Ćwiczenia globalne

68. Ustawienie 2 na 2. Ćwiczenie rozpoczyna się przrzutem piłki z prawej lub lewej strony boiska w kierunku broniącego po stronie rzucającego. Drugi przyjmujący po rzucie przemieszcza się w kierunku siatki, dostosowuje się do toru lotu przyjętej piłki i zatrzymuje się przodem do kierunku wystawienia. Wystawienie wysokim łukiem z możliwie prostych ramion i aktywną pracą stóp. Atak w formie przebiecia sposobem obręcz górnym w wyskoku po prostej z zaznaczeniem zamachowej pracy ramion i naskoku, prawa - lewa noga. Ćwiczenie toczy się do upadku piłki. Gra 2 na 2, bonusowy punkt za przebiecie w wyskoku.

słowa kluczowe

- Wykorzystaj naskok i zamach ramion do wyskoku.
- Oczekując ataku zawsze przyjmij postawę obronną.
- Łącz ramiona pod piłką, włączaj nogi do odbicia.
- Ustawiaj się przodem do kierunku wystawienia.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przejście do wykroku w bok, z piłką trzymaną w dole przed sobą, poprzez aktywne odbicie z przeciwnej nogi. Z tego ustawienia wyrzut piłki do partnera poprzez wyprost ugiętej nogi w kierunku wyrzutu.

PRZYBORY

Piłki, 2 materace (1 m x 1 m), pochylnia (rama siatkowa, ławeczka oparta o drabinki).