

2. Odbicie nad sobą z własnego podrzutu

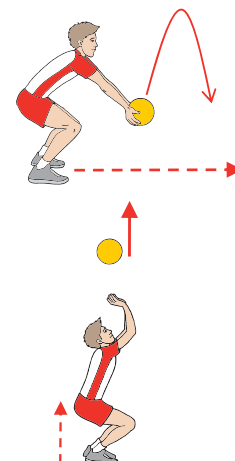
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

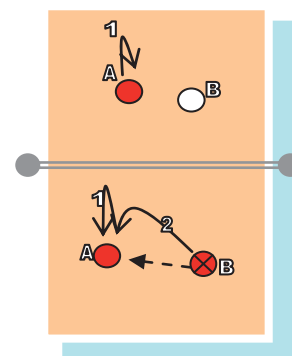
- Ćwiczący trzyma piłkę przed sobą oburącz w średniej postawie siatkarskiej. Następnie podrzuca piłkę do góry, biegnie za nią i chwyta w takiej samej postawie, z jakiej rozpoczął wyrzut. Stopniowo należy zwiększać dystans, na jaki wyrzuca się piłkę oraz określić sposób zatrzymania się, poprzez określenie kolejności stawianie stóp. Następnie piłkę należy podrzucać w bok i przemieszczać się krokiem dostawnym. Można również wprowadzać rzuty i chwyt w dwójkach lub w większych zespołach.
- Każdy ćwiczący posiada piłkę lub jedna piłka przypada na kilku ćwiczących. Najpierw należy zaznajomić uczniów z ułożeniem ramion do odbicia oburącz górnego, układając dłonie na piłce i przenosząc je powyżej czoła. Następnie z tej pozycji należy wyrzucać piłkę tylko poprzez wyprost nóg. W dalszej kolejności wprowadzamy jedno odbicie nad sobą i chwyt piłki. Po podrzucie należy ugiąć nogi i poprzez ich wyprost odbić piłkę. Piłkę należy odbić najpierw ugiętymi ramionami, przechodząc stopniowo do coraz bardziej wyprostowanych, akcentując równocześnie zgięcie nóg w stawie skokowym (wspięcia na palce) skoordynowane z odbiciem. Utrzymanie pozycji dłoni po odbiciu piłki.



- Podrzucaj piłkę poprzez prostowanie nóg; chwytaj piłkę przed sobą w stabilnej postawie.
- Trzymaj łokcie swobodnie, tak aby kciuki były oddalone od siebie 1 - 2 cm; impuls z nóg do odbicia.

Ćwiczenia syntetyczne

- Odbicie nad sobą (1) po podrzucie piłki. Następnie chwyt piłki na wyprostowane ramiona. Podanie piłki (2) partnerowi B, który powtarza ćwiczenie. Ćwiczący obserwują swoje odbicia i poprawiają błędy. Stopniowo rosną wymagania dotyczące odbić. W dalszej kolejności ćwiczący wykonują 2 - 3 odbicia i dopiero wówczas chwytają piłkę. Następnie piłka może być odbijana nad sobą bezpośrednio z podrzutu partnera lub partner chwytają piłkę po zakończeniu odbicia. Ćwiczenie odbić nad sobą do upadku piłki w formie rywalizacji z możliwością chwytu piłki przy niedokładnym odbiciu i liczeniu odbić od początku (3 próby). Innym zadaniem może być wykonanie o jedno odbicie więcej przez partnera, zaczynając zawsze od początku.



Ćwiczenia globalne

- Zespoły dwuosobowe. Rozpoczęcie ćwiczenia poprzez uderzenie piłki, po odbiciu jej od podłoża, otwartą dłonią ponad siatką. Dowolne miejsce rozpoczęcia gry. Zespół przeciwny chwytają piłkę. Chwytający podrzuca piłkę do góry, odbija sposobem oburącz górnym nad sobą i zostawia partnerowi, który chwytają ją oburącz przed sobą na wyprostowane ramiona. Po chwycie następuje wprowadzenie piłki do gry poprzez uderzenie otwartą dłonią po koźle. Sytuacja powtarza się z przeciwnej strony siatki. Gra na punkty z przerzucaniem piłki z miejsca chwytu (rzucanka).

słowa kluczowe

- Uderzaj piłkę energicznym ruchem środkiem usztywnionej dłoni.
- Łap piłkę na proste ręce w dole przed tułowiem.
- Odbijaj zachowując aktywne nogi.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

W marszu lub lekkim biegu przyjmowanie postaw do odbicia piłki sposobem oburącz górnym ze zwróceniem uwagi na zatrzymanie się. Swobodne opuszczenie ramion po utrzymaniu postawy.

PRZYBORY Piłki.