

20. Trajektoria zagranej i przyjętej piłki

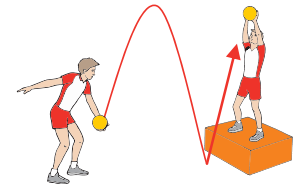
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz dolnym oraz pracę ramienia uderzającego.

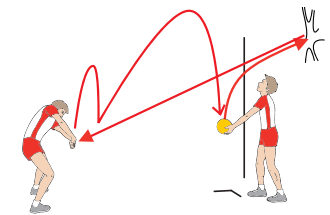
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

77. Zagrywka w kierunku rozwieszanej gumy. Zagrywający ma za zadanie wykonać zagrywkę dolną ponad rozwieszoną gumą, następnie przebiec na drugą stronę i chwycić piłkę po koźle. Kolejna zagrywka wykonana jest z drugiej strony siatki. Zagrywający może też zagrywać do stojącego na skrzyni w ten sposób, aby piłka skozłowała przed chwytającym. Zagrywający ma za zadanie wykonać dokładną zagrywkę wiele razy pod rząd. Zwracanie uwagi na technikę wykonania zagrywki, korygowanie błędów. Ramię i noga podążają za piłką.



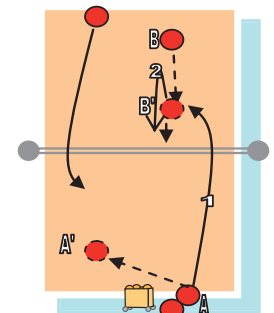
78. Jeden z ćwiczących staje tyłem do ściany (w odległości 0,5 m) i rzuca piłkę ponad głowę tak, aby odbiła się w kierunku broniącego, stojącego w odległości około 4 - 5 m. Broniący staje na linii rzutu, dostosowuje się do piłki, łączy przedramiona i odbija ją oburącz dołem w górę nad sobą, a następnie kieruje piłkę z powrotem do partnera ustawiając ramiona z boku tułowia. W kolejnych ćwiczeniach piłka może być rzucona o ścianę pod różnymi kątami, zmuszając odbijającego do ruchu w bok. Zamiast odbicia o ścianę można wykonać rzut piłki do partnera zza głowy.



- Ramię uderzające i noga po stronie uderzenia „idą” za piłką; zaakcentowanie pozycji po odbiciu.
- Zatrzymaj się przy odbiciu; trudne piłki odbijaj w wyroku; idź za odbitą piłką (prowadzenie piłki).

Ćwiczenia syntetyczne

79. Przyjmujący B ustawia się do przyjęcia, bliżej linii końcowej. Zagrywający A wykonuje zagrywkę dolną, kierując piłkę jak najbliżej za siatkę (1). Przyjmujący B dobiega w przód, zatrzymuje się (jeżeli jest to konieczne, wykonuje wyrok), odbija piłkę w górę przed siebie (2) i następnie chwytą w bezpiecznej odległości od siatki (B'). To samo ćwiczenie odbywa się na dwie strony. Zagrywający A po wykonaniu zagrywki wbiega na boisko, zajmując pozycję w pobliżu linii końcowej, naprzeciwko zagrywającego. Przyjmujący po złapaniu piłki przechodzi do linii zagrywających. W kolejnych ćwiczeniach zagrywający może stanąć po przekątnej z przyjmującym, wykonując zagrywkę jak najbliżej siatki w strefę przed przyjmującym.



Ćwiczenia globalne

80. Ćwiczenie 2 na 2. Zagrywający rozpoczynają ćwiczenie od zagrywki dolnej po prostej jak najbliżej za siatkę „skrót”. Przyjmujący po prostej staje bliżej linii końcowej i wbiega do przyjęcia piłki. Piłka powinna być kierowana do góry tak, aby partner startujący z pozycji obok przyjmującego, zdołał ją wystawić w stabilnej postawie zwrócony w kierunku wystawienia. Przyjmujący wykonuje atak z wysoku, przebijając piłkę w określony sposób. Odbicie piłki w obronie i jej chwyt przez partnera kończy akcję. Gra 2 na 2. Rozpoczęcie gry zagrywką w określony sektor boiska (bliżej - dalej, lewy - prawy). Za zagranie piłki w wyznaczoną strefę zespół zagrywający otrzymuje punkt bonusowy.

słowa kluczowe

- Koncentruj się na celu wykonania zagrywki.
- Podrzut piłki na stronie ramienia uderzającego.
- Stań do przyjęcia naprzeciwko zagrywającego.
- Przyjmuj w stabilnej postawie.
- Wejdz tułowiem w piłkę.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywający stają naprzeciwko siebie i wykonują zagrywkę dolną z zamkniętymi oczami. Ważny jest niski podrzut piłki na drodze ramienia uderzającego. Zdobycie punktu za chwyt piłki przez partnera.

PRZYBORY Kosz z piłkami, wolna ściana, kosz do celowania lub podwyższenie.