

## 21. Obserwowanie partnera

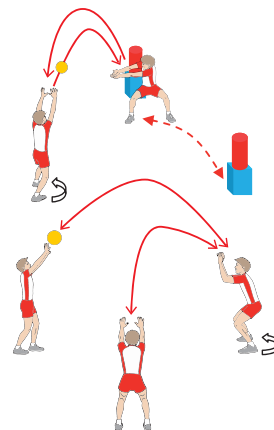
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

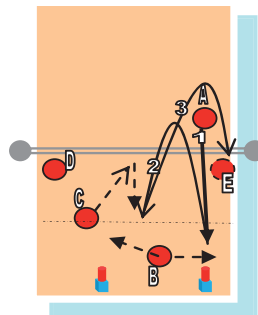
81. Jeden z ćwiczących kieruje piłkę odbiciem sposobem oburącz górnym w kierunku jednego z pachołków. Partner obserwuje ustawienie barków odbijającego i przemieszcza się w kierunku odpowiedniego pachołka. Odbijający ma możliwość kierowania piłki bezpośrednio do celu lub dodatkowego odbicia nad sobą. Dogrywający porusza się krokiem dostawnym po niewielkim łuku, zatrzymując się w momencie odbicia piłki przez partnera. Wysokie dogranie w kierunku odbijającego sposobem oburącz dolnym, z przodu lub z boku tułowia. Płaskie kierowanie piłki do broniącego.
82. Dwóch ćwiczących odbija do siebie piłkę sposobem oburącz górnym. Trzeci ćwiczący sygnalizuje chęć otrzymania piłki i ustawiony jest w równej odległości od nich. Odbijający muszą obserwować partnera, który w momencie, gdy piłka jest w najwyższym punkcie, może podnieść ramiona do góry i wówczas odbijający, do którego jest ona kierowana wykonuje obrót w stronę sygnalizującego i wystawia do niego piłkę.



- Dogranie piłki wysokim łukiem dokładnie do odbijającego; zatrzymanie w momencie odbicia partnera.
- Odbicia z prawie prostych rąk; aktywny udział stawów skokowych; obrót w kierunku odbicia.

#### Ćwiczenia syntetyczne

83. Ćwiczący A przerzuca lub atakuje piłkę (1) w kierunku jednego z pachołków stojących przy linii końcowej. Dogrywający B ocenia na podstawie obserwacji przerzucającego (ustawienie barków) kierunek ataku. Po dojściu krokiem dostawnym dogrywa piłkę (2) w kierunku wystawiającego C, który wbiega na pozycję wyjściową przy siatce, zatrzymuje się w momencie dogrania i po ocenie toru lotu piłki (2) zajmuje odpowiednie miejsce do wystawienia. Chwytający E lub D, stojący w pobliżu linii bocznych, łapią piłkę od wystawiającego. Wystawiający odczytuje wskazany przez dogrywającego kierunek wystawienia w momencie, gdy piłka po dograniu osiągnie najwyższy pułap. Zamiast pachołków mogą być ustawieni ćwiczący kolejno wbiegający do obrony.



#### Ćwiczenia globalne

84. Ustawienie 2 na 2. Jeden ćwiczący ustawiony z piłką w głębi pola na środku boiska, a drugi przy siatce. Ćwiczący w głębi pola podrzuca piłkę do wystawiającego i biegnie na pozycję do ataku, kierując się w prawą lub lewą stronę do linii bocznej. Wystawiający z pozycji wyjściowej (1m od środka siatki) dostosowuje się do miejsca odbicia i kieruje piłkę do atakującego. Atakujący przebija otrzymaną piłkę sposobem oburącz górnym lub dolnym w kierunku dogrywającego po drugiej stronie siatki. Dogrywający zmienia swoje pozycje i atakujący każdorazowo musi obserwować jego zachowanie. Wystawiający powinien dochodzić do swojej pozycji wyjściowej przed dograniem piłki. Gra 2 na 2. Atak z przebiciem bez wyskoku. Dokładność dogrania.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Jeden z ćwiczących podrzuca piłkę do drugiego, który chwyta ją w dłonie nad głową, obracając się w prawą lub lewą stronę w zależności od wskazań podrzucającego (pokazanie kierunku, gdy piłka zaczyna spadać).

**PRZYBORY** Kosz z piłkami, pachołki (zrolowane materace).

### słowa kluczowe

- W obronie stawaj naprzeciwko atakującego.
- Reaguj na zmianę ustawienia barków atakującego.
- Poruszaj się po łuku przodem do atakującego.
- Dogrywaj piłkę po wyższej trajektorii (1 m od siatki).
- Stawaj przodem do kierunku wystawienia.
- Aktywne stopy przy odbiciu.