

22. Celowanie zagrywką w określony sektor

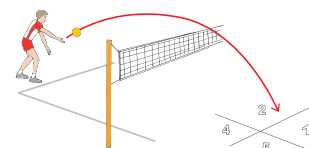
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

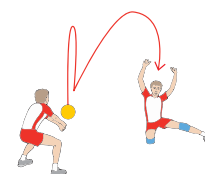
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

85. Zagrywka z określonego miejsca zza linii końcowej w kierunku wyznaczonych stref. Trener w kolejnych ćwiczeniach stawia różne zadania zagrywającym, np. zdobycie określonej ilości punktów, celowanie w pola parzyste, nieparzyste, zagranie we wskazane pole, przejście do następnego pola po uzyskaniu określonej ilości trafień (w sumie lub pod rząd). Wprowadzenie działania pod presją poprzez rozpoczynanie ćwiczenia od początku po błędzie. Zwracanie uwagi na techniczną stronę wykonania zagrywki. Zmiana miejsca zagrywania po zdobyciu punktu lub zrealizowaniu zadania.



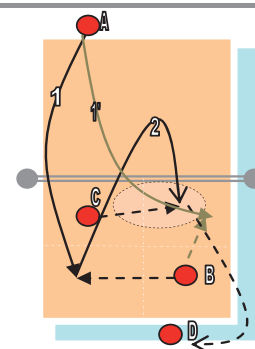
86. Ćwiczenia w dwójkach z określeniem sposobu i postawy, w jakiej ma być odbita piłka. Ćwiczący po odbiciu nad sobą wywołuje sposób działania partnera, np. góra - dół, klęk prawa - lewa, wykrok w przód - w bok itp. Podczas odbicia ćwiczący mogą również przemieszczać się we wskazanym kierunku, odbijając piłkę o wyższej i niższej trajektorii lub na zmianę z przodu i z boku tułowia. Mogą też zbliżać się i oddalać od siebie. Należy zwracać uwagę na utrzymanie do końca wzroku na piłce.



- Skoncentrowanie na celu, spojrzenie w kierunku strefy celowania; stwarzanie nastroju pewności.
- Dostosowanie nogami do piłki w każdej akcji; zatrzymanie ciała w momencie odbicia; wejście w piłkę.

Ćwiczenia syntetyczne

87. Zagrywający A kieruje zagrywkę (1, 1') w jedno z wyznaczonych wolnych pól. Przyjmujący za każdym razem w inny sposób ustawiają się pośrodku czterech pól. Wyznaczony przyjmujący (pozostający na boisku) jako pierwszy zajmuje dowolne pole, a drugi wybiera jedno z trzech pozostałych. Przyjmujący B sygnalizuje głosem, który z nich ma przyjąć piłkę (2). Partner nie przyjmujący C chwyta przyjętą piłkę i biegnie na zagrywkę, a na jego miejsce wbiega zagrywający D. Jeżeli piłka zostanie złapana w wyznaczonym obszarze, to zespół przyjmujący otrzymuje punkt. Następnie można wymagać, aby chwyt był wykonany 2-5 razy pod rząd we właściwym miejscu. Zagrywający rywalizują, który z nich zdobędzie najwięcej punktów „asowych”.



Ćwiczenia globalne

88. Ustawienie 2 na 2. Boisko podzielone na 4 równe strefy. Jeden z przyjmujących zajmuje obszar bliżej, a drugi dalej od siatki. Przyjmujący mogą być więc ustawieni wzdłuż jednego boku boiska lub po przekątnej. Zadaniem zagrywających jest kierowanie piłki w wolną strefę. Zadaniem przyjmujących jest zdecydowanie: kto przyjmuje - kto wystawia. Dążenie do dokładnego przyjęcia i ataku z wyskoku. Jeżeli zespół broniący nie złapie piłki po obronie, wówczas zespół atakujący otrzymuje dodatkowy punkt. Gra 2 na 2. Zagrywka na zmianę. Punkty za „asową” zagrywkę i przyjęcie w wyznaczony obszar.

słowa kluczowe

- Zagrywaj konsekwentnie w określone miejsce.
- Skup się na celu potem na podrzucie.
- Rusz najpierw nogi do przyjęcia.
- Łącz ramiona pod piłką.
- Ograniczaj pracę ramion.
- Utrzymuj piłkę w grze.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczący stają naprzeciwko siebie w odległości około 9 m. Jeden z nich rozpoczyna ćwiczenie zagrywką dolną, natomiast drugi, musi po koźle chwycić piłkę w dole na wyprostowane ramiona i markuje odbicie.

PRZYBORY Piłki, kreda.