

## 23. Wyskok do uderzenia piłki

### CZĘŚĆ WSTĘPNA

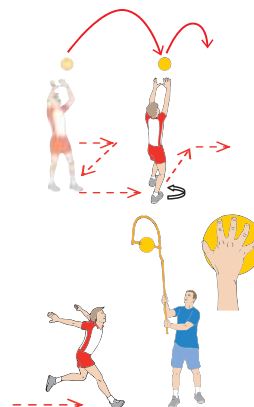
Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i atak.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

89. Ćwiczący porusza się po linii łamanej odbijając piłkę oburącz górną do przodu na wysokość i odległość pozwalającą mu na dojsię do piłki, odbicie nad sobą i powtórne długie odbicie przed siebie. Podczas odbicia nad sobą wykonuje obrót o 90° w ustalonej kolejności: dwa obroty w prawo i następnie dwa w lewo (lub odwrotnie) poruszając do określonego miejsca. Dążenie do wykonywania ćwiczenia bez dodatkowych odbić. Po odbiciu do przodu ćwiczący dobiega do piłki i drugie odbicie wykonuje już po wykonaniu obrotu.

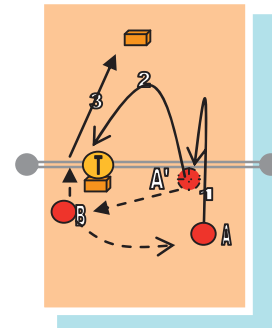
90. Nauczyciel stojąc na podwyższeniu trzyma piłkę jednorącz w górze (lub w trzymaku jak na rys.). Atakujący staje naprzeciwko piłki w odległości pozwalającej na wykonanie naskoku (prawa - lewa). Naskok i odbicie z zamachem ramion od dołu w górę. Ramię uderzające odprowadzone jest za głowę, następnie prostuje się w kierunku piłki. Uderzenie otwartą dłonią (palce „układają” się na piłce). Zamach ramion od tyłu powinien być coraz obszerniejszy i dobrze skoordynowany, wspomagając odbicie.



- Stopniowe zwiększanie trudności ćwiczenia (odległość wystawienia, suma wykonanych obrotów).
- Skoordynowanie naskoku z wymachem ramion; uderzenie zamachem ramienia zza głowy.

#### Ćwiczenia syntetyczne

91. Wystawiający A podrzuca piłkę z głębi pola w kierunku siatki (1), następnie dobiega (A'), wykonuje obrót w stronę trenera stojącego na podwyższeniu i wystawia do niego piłkę wysokim łukiem (2). Nauczyciel chwyta piłkę, obraca się w przeciwną stronę i utrzymując piłkę na ręce daje znak atakującemu do rozpoczęcia naskoku i uderzenia piłki. Prowadzący zwraca uwagę na prawidłowy naskok (prawa - lewa noga i wykorzystanie zamachu ramion). Odmianą ćwiczenia będzie obniżenie siatki i atak bez wyskoku z dostosowaniem punktu uderzenia, a następnie z wyskokiem na normalnej siatce, gdzie należy egzekwować punkt odbicia do ataku i wykorzystanie zamachu ramion, który będzie skoordynowany z wyskokiem. Prowadzenie ramienia uderzającego powyżej głowy.



#### Ćwiczenia globalne

92. Ćwiczenie 2 na 2. Wystawiający ustawiony obok podrzucającego w głębi pola. Ćwiczenie rozpoczyna się od podrzutu piłki w kierunku siatki. Podrzut piłki powinien być po wysokim łuku, aby wystawiający swobodnie zdążył do miejsca odbicia. Wystawiający w momencie podrzutu wbiega w kierunku wyznaczonej pozycji w pobliżu siatki, zatrzymuje się w miejscu wystawienia wykonując obrót w stronę odbicia. Po podrzucie piłki atakujący dostosowuje się do ataku, zachowując odległość dwóch kroków do swobodnego dojsia do piłki. Założeniem jest wystawianie piłki wzdłuż siatki. Atakujący najpierw ocenia tor lotu wystawionej piłki, następnie dostosowuje się do uderzenia. Gra 2 na 2 z akcentem na wykonanie dojsia i prawidłowego naskoku do ataku.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Dwóch ćwiczących stoi na podwyższeniu z piłkami w odległości 5 m od siebie. Naprzeciwko w dwóch rzędach stają wystawiający, którzy otrzymują piłkę od jednego podrzucającego a odbijają do drugiego.

**PRZYBORY** Piłki, 2 materace (1 m x 1 m), podesty, ewentualnie trzymak do piłki.

### słowa kluczowe

- Dochodzi do wystawy bez dodatkowych kroków.
- Zwracaj się w kierunku wystawienia, stawiając ostatni krok do przodu nogą bliższą siatki.
- Uderzaj piłkę otwartą dłonią z zamykaniem jej.