

## 26. Zmiany kierunku zagrywki i odbicia

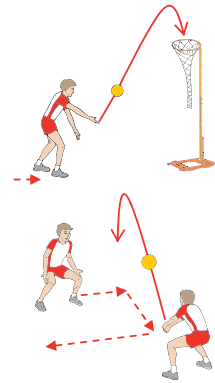
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

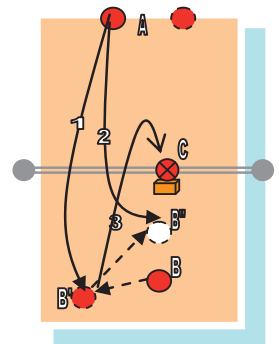
101. Ćwiczący wykonuje zagrywkę dolną z akcentowaniem przeniesienia nogi zakroczonej do przodu, skoordynowanym z odbiciem piłki („prowadzenie” piłki). Ćwiczący reguluje kierunek zagrywki poprzez podrzut piłki w linii uderzenia (ramię uderzające - piłka - cel) oraz skierowanie stopy zakroczonej w stronę wykonania zagrywki. Zagrywka wykonywana jest do koszy ustawionych w odległości 5 - 6 m od zagrywającego i oddalonych od siebie około 4 m. Zamiast koszy można stosować inne cele lub chwytających.
102. Dwóch ćwiczących odbija piłkę do siebie sposobem oburącz dolnym. Jeden z nich odbija w miejscu i kierując piłkę do drugiego zmusza go do poruszania się we wszystkich kierunkach w polu 4 m x 4 m. Poruszający zawsze zatrzymuje się przy odbiciu i wysokim łukiem kieruje piłkę do stojącego w stałym miejscu partnera. Partner poprzez różne ułożenie kąta ramion kieruje piłkę z dala od dogrywającego. Miejsce ostatniego odbicia dochodzącego jest pozycją wyjściową do odbicia kolejnego.



- Podrzut piłki w linii uderzenia; kierowanie tułowia i nogi zakroczonej za piłką.
- Pozycja wyjściowa przodem do odbijającego; praca nóg i prowadzenie ramion w kierunku odbicia.

#### Ćwiczenia syntetyczne

103. Zagrywający A kieruje piłkę zagrywką dolną (1) na przeciwną stronę boiska zmuszając przyjmującą B do ruchu w kierunku piłki. Przyjmujący (B') odbija piłkę (2) do chwytającego na podwyższeniu (materacu) C i oczekuje w miejscu odbicia na następną zagrywkę. Jest to jego pozycja wyjściowa do kolejnego przyjęcia. Zagrywający kieruje piłki tuż za siatkę lub do linii boiska, aby utrudnić przyjmującemu kolejne przyjęcia. Przyjmujący ustawia się twarzą do zagrywającego w oczekiwaniu na piłkę. W ćwiczeniu może mieć charakter zadaniowy lub formę rywalizacji. Trajektoria przyjętej piłki powinna być wysoka, spadająca do chwytającego. Piłkę trudną do przyjęcia należy kierować bezpiecznie z dala od siatki.



#### Ćwiczenia globalne

104. Ćwiczenie 2 na 2. Przyjmujący ustawiają się na swoich pozycjach wyjściowych jak do przyjęcia zagrywki (przyjmujący po przeciwnej stronie zagrywającego staje nieco bliżej siatki). Przyjmujący ustalają, który z nich wystawia piłkę. Wyznaczony do przyjęcia zawodnik pokrywa całe boisko, a nie przyjmujący wbiega do wystawienia tuż po wykonaniu zagrywki. Atak wykonywany w zależności od jakości wystawionej piłki i umiejętności uderzającego. Należy przestrzegać zasady, że broniący po skosie staje bliżej linii siatki. Gra 2 na 2 z bonusowym liczeniem punktów za wykonanie punktowej zagrywki.

### słowa kluczowe

- Kieruj piłkę zagrywką dokonując wyboru najlepszego kierunku.
- W przyjęciu przewiduj kierunek zagrywki.
- Możliwie najwcześniej startuj do przyjęcia piłki.
- Utrzymuj wzrok na piłce.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Rzut piłką do siebie poprzez wykonanie ruchu od dołu z przodu, następnie z boku tułowia z kierowaniem ramion w stronę podania oraz wykonanie ruchu nogą zakroczną za piłką.

**PRZYBORY** Piłki, 2 materace (1 m x 1 m), dwa koła do celowania lub podesty.