

## 27. Wystawa dołem w kierunku ustawienia

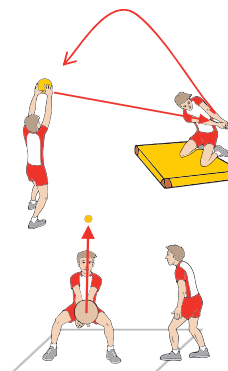
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na atak i obronę piłki.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

105. Jeden z ćwiczących kieruje piłkę trzymaną przed głową na wyprostowanych ramionach do partnera klęczącego naprzeciwko, w odległości 3 - 4 m. Wyrzut piłki następuje poprzez szybki ruch nadgarstków i nieznaczny ruch ramion w stawach barkowych. Odbijający piłkę sposobem oburącz dolnym łączy ramiona bezpośrednio pod piłką, dostosowując kąt ich ułożenia do toru jej lotu. Piłka powinna być kierowana po wysokim łuku do rzucającego partnera. Powinna być wyrzucona ze znaczną siłą, aby trajektoria jej toru była wyższa.

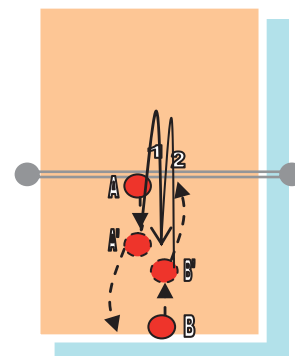


106. Ćwiczący odbijają na zmianę piłkę sposobem oburącz dolnym w górę w taki sposób, aby utrzymała się w wyznaczonym obszarze. Ćwiczący, który odbił piłkę, schodzi z pola odbicia (2 m na 2 m) i wbiega dopiero po odbiciu jej przez partnera. Należy zwracać uwagę na łączenie ramion bezpośrednio pod piłką i prowadzenie ich do wysokości barków poprzez wyprost nóg i tułowia. Utrzymanie piłki w górze jak najdłużej bez upadku.

- Wykonanie ruchu nadgarstków podczas rzutu z nad głowy; uniesienie barku po stronie przyjęcia.
- Zajęcie stabilnej pozycji przed piłką; łączenie ramion przed odbiciem; praca ramion do linii barków.

#### Ćwiczenia syntetyczne

107. Jeden ćwiczący ustawiony na linii końcowej B, drugi przy siatce A. Stojący przy siatce podrzuca piłkę na środek boiska do zawodnika startującego z końca boiska i czeka do momentu odbicia przez niego piłki w górę (1). Następnie startuje do tej piłki (B'), wykonując również odbicie w górę pozwalające utrzymać piłkę w pobliżu środka boiska (2). Po każdym odbiciu ćwiczący biegnie dalej na przeciwną stronę. Tak więc startujący przy siatce po odbiciu piłki biegnie w kierunku linii końcowej. Jeżeli zadanie sprawia ćwiczącym trudność, to należy wprowadzić dwa odbicia przy każdym lub co drugim kontakcie z piłką. Należy egzekwować zatrzymanie ćwiczącego oraz włączanie nóg przy każdym odbiciu. Podczas przebiegania ćwiczący utrzymują kontakt wzrokowy z piłką. Ćwiczenie może mieć formę zadaniową - odbicia z określoną liczbą dobrych powtórzeń.



#### Ćwiczenia globalne

108. Ćwiczenie 2 na 2. Jeden z zawodników odbija piłkę w górę, a drugi wybierając odpowiedni sposób przebiecia piłki, kieruje ją bezpośrednio za siatkę. Po drugiej stronie siatki ćwiczenie ma ten sam przebieg. Należy przestrzegać zasady, aby piłką przy pierwszym odbiciu w górę nie przelatowała na stronę rywala (podwójna strata punktu). Pierwsze odbicie sposobem oburącz dolnym z przodu lub z boku tułowia. Należy zwracać uwagę na zajmowanie właściwych pozycji zarówno do przyjęcia, jak i ataku. Następnie wprowadzamy zasadę wystawienia piłki zamiast przebiecia, gdy uderzenie jednorącz powyżej głowy jest niemożliwe. Gra 2 na 2 z zagrywką dolną lub górną z ustalonej odległości od siatki. Premiowanie zdobycia punktu w kontrataku.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Jeden z ćwiczących naciska z góry jednorącz na piłkę trzymaną przez partnera powyżej głowy. Partner wykonuje ruch prostowania ramion do końca i pogłębia odchylenie nadgarstków pod wpływem nacisku.

**PRZYBORY** Piłki, materace, kreda.

### słowa klucze

- Dostosuj się nogami do przyjęcia lub ataku piłki, aby je wykonać w dogodnej pozycji.
- Włączaj pracę nóg podczas odbicia sposobem dolnym.
- Atakuj uderzeniem jednorącz powyżej głowy zawsze, kiedy masz taką możliwość.