

28. Rzut i uderzenie piłki z ćwiczeniami w obronie

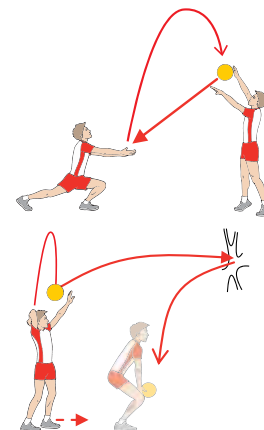
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

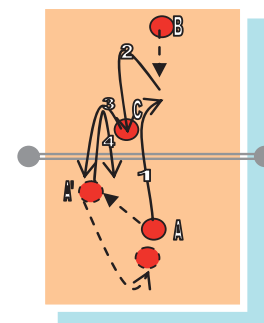
109. Jeden z ćwiczących rzuca piłkę jednorącz z góry w dół do partnera, zmuszając go do wykonania wypadu. Odbijający w wypadzie łączy ręce, prowadząc je pod piłkę równocześnie z wykonywaniem wykroku. Odbicie następuje poprzez wyprost nóg we wszystkich stawach. Równocześnie z wyprostem tułów kieruje się za piłką, a ręce wykonują tylko nieznaczny ruch w stawach barkowych. Kiedy długość wykroku nie jest zbyt duża, wówczas noga zakroczna przechodzi za piłką do przodu. Przy mocnym wykroku ruch odbicia wykonywany jest z większym ruchem ramion.
110. Odbicie piłki nad sobą i przeniesienie dłoni ręki atakującej do tyłu z utrzymaniem łokcia w górnym położeniu. Odbijający prostuje rękę do piłki, uderzając środkiem dłoni w środek. Dłoń podczas uderzenia swobodnie „zamyka się” na piłce. Piłka uderzana jest w kierunku ściany (chwyt piłki po odbiciu) lub do partnera, który chwyta piłkę w pozycji obronnej. W dalszej kolejności wprowadzamy do ćwiczeń gumę rozwieszoną na wysokości siatki. Uderzenie ponad gumą z różnych odległości, zwracając uwagę na technikę wykonania ruchu.



- Odbicie w wykroku z przeniesieniem tułowia za piłką.
- Prowadzenie ramion przy nodze wykroczonej.

Ćwiczenia syntetyczne

111. Ćwiczący A rozpoczyna zagrywką z połowy boiska, uderzając piłkę jednorącz ponad głowę (1). Zadaniem zagrywającego jest kierowanie piłki w część boiska bliższego siatki. Z drugiej strony przyjmujący B dochodzi do piłki z pozycji wyjściowej w głębi pola gry, zatrzymuje się i odbija piłkę wysokim łukiem (2) do partnera chwytającego pod siatką C. Zadaniem odbijającego B jest nadanie piłce takiej trajektorii lotu, aby piłka nie przelatowała na boisko rywala. Chwytający C następnie podrzuca piłkę do zagrywającego za siatkę (3), zmuszając rywala (A') do odbicia w wykroku (4). Po odbiciu piłki nad sobą ćwiczący A chwyta piłkę i idzie na koniec kolejki zagrywających. Po kilkunastu powtórzeniach następuje zmiana ćwiczących. Można wprowadzić naprzemienne rozpoczynanie gry zagrywką dolną i górną.



Ćwiczenia globalne

112. Zagrywający wykonuje zagrywkę dolną z za linii końcowej lub zagrywkę górną z bliższej odległości. Po wykonaniu zagrywki wbiega na boisko i otrzymuje piłkę podrzuconą przez partnera stojącego pod siatką w ten sposób, aby był zmuszony do jej odbicia w wykroku w przód lub w bok w kierunku podrzucającego. Podrzucający chwyta piłkę, oddaje ją dogrywającemu i idzie na zagrywkę. Dogrywający z piłką przechodzi na drugą stronę siatki. Gra 2 na 2 z wprowadzaniem piłki do gry zagrywką górną. Za każdą punktową zagrywkę oraz wygranie pierwszego kontrataków zespół otrzymuje dodatkowy punkt.

słowa kluczowe

- Wykorzystaj podrzut oburącz do odwiedzenia ręki.
- Prostuj rękę w kierunku piłki.
- Zaakcentuj przeniesienie dłoni do tyłu poza głowę.
- Prowadź ręce do odbicia w kierunku celu.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Dłonie trzymane za głowę. Ręka atakująca skręca się na zewnątrz, tworząc haczyk z ugiętych palców. Druga dłoń zaczepia się palcami o haczyk. Po podrzuceniu piłki przez partnera do uderzenia haczyk rozrywa się.

PRZYBORY

Piłki, 2 materace (1 m x 1 m), pochylnia (rama z siatką, ławeczka oparta o drabinki).