

29. Zgięcie dłoni w stawach promieniowo - nadgarstkowych

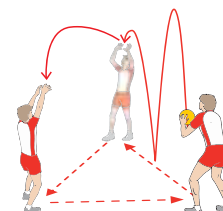
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

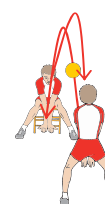
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

113. Jeden z ćwiczących podrzuca piłkę do przodu wysokim łukiem, następnie biegnie za nią i odbija po koźle wykonując przed odbiciem obrót w kierunku chwytającego partnera. Odbicie piłki do partnera wysokim łukiem i pozostanie na tej pozycji do kolejnej akcji. Ruch ćwiczących odbywa się po trójkącie zgodnie z ruchem piłki. Wraz ze zdobywaniem doświadczenia piłka może być odbijana bez chwytu, zachowując ciągłość ćwiczenia. Zwracanie uwagi na odchylone nadgarstki podczas odbicia. Stopniowo, powinno zwiększać się odległość, na jaką odbijana jest piłka, przy zachowaniu wysokiej trajektorii lotu.



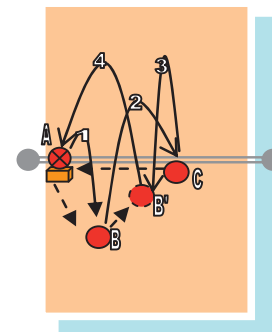
114. W siadzie na ławeczce położenie dłoni na podłogę z palcami skierowanymi do tułowia. Wytrzymanie w tej postawie do momentu dorzucenia piłki przez partnera. Dogranie podrzuconej piłki przedramionami z utrzymaniem ułożenia odchylonych dłoni podczas ich łączenia. Zwracanie uwagi, aby ruch odbicia następował poprzez nieznaczny wyprost nóg w stawach skokowych (skokowo - goleniowych) i z „wejściem” w piłkę całym ciałem.



- Podrzut wysokim łukiem przed siebie; dojsię zatrzymanie w postawie do odbicia i obrót do celu.
- Łącz dłonie zgięte grzbietowo. Pracuj ciałem, nie tylko rękami.

Ćwiczenia syntetyczne

115. Ćwiczący A stojący na materacu ustawionym przy linii bocznej rzuca piłkę (1) w kierunku odbijającego B, który z kolei dogrywa ją (2) w kierunku wystawiającego C. Wystawiający C odbija piłkę wysoko ponad sobą (3) i biegnie w stronę materacu, zostawiając miejsce dogrywającemu B. Do podbitej piłki dobiega dogrywający B i odbija ją (4) wysokim łukiem do wbiegającego na materac wystawiającego C. Ćwiczenie powtarza się po zmianie o jedno miejsce zgodnie z ruchem piłki. Przy większej wprawie ćwiczących zamiast łapania piłki na materacu można wprowadzić odbicie od siatki w kierunku dogrywającego. Należy zwracać uwagę na prowadzenie piłki ramionami podczas dogrania w kierunku rozgrywającego poprzez ruch całego ciała zamiast skrętu bioder. Wcześniejszy obrót wystawiającego w stronę celu.



Ćwiczenia globalne

116. Ćwiczenie 2 na 2. Ćwiczenie na 4 odbicia. Odbicia piłki zgodnie z opisem w poprzednim ćwiczeniu. Zawodnik wystawiający po odbiciu piłki do góry wbiega na pozycję atakującego i po otrzymaniu jej uderza w wysoku jednorącz w kierunku rywala. Broniący odbija piłkę w kierunku wystawiającego i następnie wystawia ją na skrzydło po odbiciu w górę przez rozgrywającego. Rozgrywający odchodzi na pozycję do ataku i uderza wystawioną piłkę w kierunku boiska rywala. Ćwiczenie toczy się do upadku piłki z zadaniem zachowania ciągłości. Zwracanie uwagi podczas ćwiczenia na stosowania słów kluczy dotyczących dogrania i wystawienia. Gra 2 na 2 z zachowaniem czterech odbić przez zespół.

słowa klucze

- Prowadź dogrywaną piłkę po jak najdłuższej drodze, kierując ramiona do wystawiającego.
- Prowadź ramiona blisko nogi wykroczonej (prawej).
- Wykonuj obrót w kierunku celu przed odbiciem piłki.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

W dwójkach naprzeciwko siebie oparcie zgiętych grzbietowo dłoni o piłkę trzymaną w dole; uniesienie piłki jak najwyżej i następnie puszczenie jej i odbicie w górę przez ustalonego ćwiczącego. Chwyty w dole dłońmi.

PRZYBORY Piłki, materac (1 x 1 m).