

3. Odbicie dołem paletką

CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

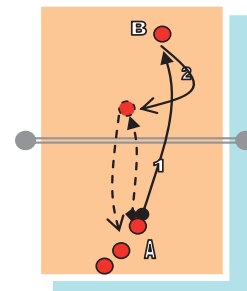
9. Ćwiczący ustawieni w grupach za linią w odległości 5 m od ściany na której narysowane są dwie poziome linie (2 m i 2,5 m powyżej podłogi), trzymając w odwiedzionej do tyłu dłoni piłkę tenisową. Wyrzut piłki z równoczesnym wyprostem nóg. Warunkiem zdobycia punktu jest odbicie się piłki pomiędzy narysowanymi liniami i jej chwyt w możliwie niskiej postawie zanim dotknie podłoża.
10. Odbicia piłki tenisowej nad sobą paletką (lub deseczką trzymaną w dłoniach). Ramiona wyprostowane w łokciach kończą ruch odbicia w ustawieniu równoległym do podłoża. Ćwiczący przemieszcza się na ugiętych nogach do miejsca odbicia. Rywalizacja w dwójkach na ustanowienie rekordu lub przyznawanie punktu po 5-10 odbiciach. Odmiana ćwiczenia z odbiciem piłki podrzuconej przez partnera o ścianę lub odbicia o ścianę.



- Stopa przeciwna do ręki rzucającej z przodu; odwiedzenie ramienia do tyłu; wyrzut z ruchem w przód.
- Odbicia wyprostowanymi ramionami; prostowanie nóg podczas odbicia; ograniczanie ruchu ramion.

Ćwiczenia syntetyczne

11. Z końca boiska do minisiatkówki kolejni zawodnicy (A) rzucają piłkę tenisową ponad siatką (lub gumą) z prowadzeniem ramienia, jak do zagrywki dolnej (1) i przebiegają na drugą stronę siatki, aby chwycić piłkę po odbiciu paletką (2) przez partnera (B) (Uwaga: siatka powinna luźno zwisać, bez naciągania na dole). Odbijający obserwuje tor lotu rzuconej piłki i dostosowuje się nogami do miejsca odbicia. Odbicie następuje poprzez wyprost nóg. Piłka powinna być odbita po wysokiej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki, aby umożliwić rzucającemu dobiegnięcie i pewny chwyt. Po udanym chwycie zawodnicy głośno wywołują sumę punktów zdobytych przez zespół i wracają na koniec rzędu rzucających.



Ćwiczenia globalne

12. Po obu stronach siatki ustawieni są ćwiczący z paletkami. Grę rozpoczyna się wyrzutem piłki na stronę rywala ruchem ramienia do zagrywki dolnej. W przyjęciu dopuszczalne są 3 kolejne odbicia piłki za pomocą paletki. Po upadku piłki zespoły rozpoczynają grę naprzemiennie (bez względu na zwycięstwo danej drużyny). Zawodnik rzucający wbiega na boisko i przygotowuje się do gry, chwytając paletkę oburącz. Jako odmianę ćwiczenia można wprowadzić zespoły dwuosobowe z paletkami lub drugą osobę bez paletki, która chwyta odbitą piłkę i podrzuca z powrotem do przebiecia na stronę rywala.

słowa kluczowe

- Wykonaj wymach ramienia daleko zza tułowia.
- Prostuj nogi i podążaj za wyrzuconą piłeczką.
- Przed odbiciem paletką obserwuj ruchy rywala.
- Przesuń się wcześniej w kierunku miejsca odbicia.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Odbicie piłeczki w górę lub w kierunku partnera otwartą dłonią po odbiciu jej od podłoża. Odbicia piłeczki lewą i prawą dłonią z zadaniem utrzymania jej jak najdłużej w powietrzu.

PRZYBORY

Paletki (deseczki) do odbijania. Piłki tenisowe, guma do rozciągnięcia zamiast siatki.