

## 30. Ćwiczenia techniki odbicia i rzutu z piłeczką

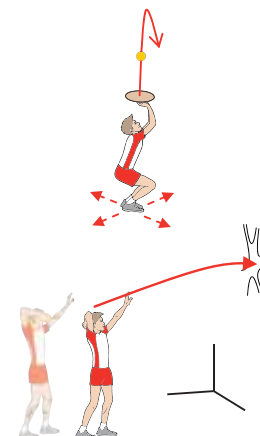
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

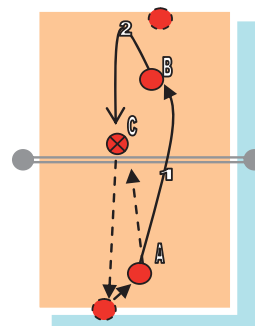
117. Odbicie piłki tenisowej (piłki) nad sobą za pomocą prostokątnej lub okrągłej deseczki trzymanej w dłoniach za krawędzie. Ćwiczący wykonuje odbicia nad sobą, ustawiając deseczkę w odpowiedniej płaszczyźnie. Ćwiczenie to wymaga aktywnej pracy na nogach w celu dostosowywania się do toru lotu piłki. Dodatkowe wymagania - odbicia, np. tylko poprzez wyprost nóg uczą właściwej koordynacji przemieszczania się, z przyjęciem postawy gotowości do odbicia. Inne zadanie może dotyczyć odbić w wysokiej postawie poprzez pracę stawów skokowych i ramion.
118. Ćwiczący trzyma w dłoni piłkę z odwiedzionym do tyłu łokciem. W momencie rozpoczynania rzutu przenosi dłoń z piłką za głowę utrzymując łokieć w swoim wysokim położeniu, następnie po rozciągnięciu mięśni stawu barkowego następuje ruch prostowania ramienia do rzutu. Piłka zostaje wyrzucona w kierunku ściany poprzez przyspieszający ruch ramienia. Nadgarstek aktywnie włącza się do ruchu w końcowym momencie wyrzutu, zginając się w dół.



- Odbijaj piłkę nad sobą poprzez wyprost nóg; włączaj stawy skokowe do odbicia; idź za piłką.
- Trzymaj piłkę w pozycji napinania łuku; przenieś przedramię do pozycji strzały (łokieć z przodu).

#### Ćwiczenia syntetyczne

119. Ćwiczący A przrzuca (1) piłkę tenisową ponad siatką w kierunku partnera B stojącego po przeciwnej stronie siatki z paletką. Odbijający B dostosowuje się do toru lotu rzuconej piłki, chwytając paletkę oburącz nad głową tuż przed odbiciem i kieruje (2) piłkę do chwytającego pod siatką C. Odbicie piłki powinno nastąpić ponad czołem w linii tułowia. Rzucający A biegnie pod siatkę i zastępuje chwytającego C podczas następnego odbicia. Podczas ćwiczeń należy zwracać uwagę na prawidłowy ruch ramienia, tj. przeniesienie przedramienia do tyłu ponad uchem i natychmiastowy wyprost ramienia w kierunku wyrzutu. Odbijający piłkę paletką najpierw musi dobrze ustawić się do odbicia na kierunku toru lotu piłki i dopiero wówczas unieść paletkę.



#### Ćwiczenia globalne

120. Ćwiczenie 2 na 2. Zagrywający ustawiają się w odległości pozwalającej na skuteczne wykonanie zagrywki. Jeżeli zostanie popełniony błąd przy wykonaniu zagrywki tenisowej, to następna powinna być wykonana sposobem dolnym. Przy podwójnym błędzie, prawo do wykonania zagrywki przechodzi na drugą stronę. Za wygranie akcji po wykonaniu pierwszej zagrywki zespół otrzymuje 2 punkty, a po wygraniu drugiej akcji tylko jeden. Zespół przyjmujący wygrywa również prawo do wykonywania zagrywki, gdy wygra akcję cztery razy pod rząd (chwyt przyjętej piłki). Gra 2 na 2 z bonusowym liczeniem punktów za wykonanie skutecznej zagrywki lub skutecznej akcji w ataku po przyjęciu zagrywki.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

W dwójkach ćwiczący z piłką tyłem do partnera. Wyrzut piłki tenisowej z pozycji „łuku” poprzez ruch przedramienia do tyłu. Zachowanie podczas rzutu stałej pozycji łokcia.

### PRZYBORY

Piłki, paletki do odbicia, piłki tenisowe, ściana.

### słowa kluczowe

- Stań w odległości pozwalającej wykonać skuteczną zagrywkę tenisową.
- Podrzucaj piłkę na drodze ramienia uderzającego.
- Idź od początku do przyjęcia.
- Przyjmij piłkę z przodu lub z boku tułowia z zachowaniem swobodnej postawy.