

## 32. Praca ramion do tyłu i w bok

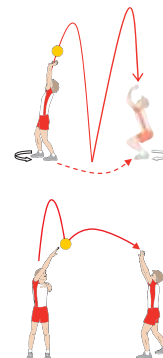
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i atak.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

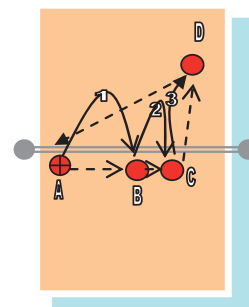
125. Odbicia w dwójkach. Podanie piłki sposobem górnym oburącz do partnera, który odbija ją w górę w ten sposób, aby skożłowała za plecami. Następnie odbijający obiega piłkę ustawiając się przodem do partnera i po koźle odbija ją palcami w jego kierunku. Partner wykonuje taką samą sekwencję ruchów. Ćwiczący starają się jak najdłużej panować nad ćwiczeniem wprowadzając, jeżeli to konieczne, dodatkowe odbicia lub odbicie oburącz dolne.
126. Ćwiczący podrzuca piłkę stając bokiem do kierunku jej uderzenia oraz własnego podrzutu i uderza piłkę skręcając dłoń w kierunku ściany lub kolegi. Po podrzucie piłki ramiona pozostają w górze. Prowadzenie ramienia jest naturalne, najkrótszą drogą w kierunku piłki. Ćwiczący uczy się operować płaszczyzną dłoni w różnych sytuacjach, jakie mogą zdarzyć się na boisku podczas gry.



- Odbij piłkę wysoko nad sobą kierując dłonie nad głowę; włączaj nogi do odbicia; prostuj ręce.
- Ustawianie dłoni podczas odbicia sytuacyjnego; prowadź ramię atakujące w płaszczyźnie czołowej.

#### Ćwiczenia syntetyczne

127. Ćwiczący A odbija piłkę wysokim łukiem (1) do wystawiającego B stojącego pośrodku siatki. Wystawiający B odbija piłkę (2) w górę, kierując ją za plecy poprzez ruch dłoni nad głowę. Stojący za plecami atakujący C w ustawieniu przodem do wystawiającego uderza piłkę dłonią (3) w kierunku D. Uderzenie następuje poprzez skrętny ruch ręki bez zmiany ustawienia tułowia. Ćwiczenie to powinno być rozegrane również w ustawieniu rozgrywającym lewym barkiem do siatki. Atakujący wówczas kieruje piłkę prostopadle do siatki ruchem ramienia wzdłuż tułowia. Po opanowaniu tego ruchu atakujący mogą wykonywać wyskok jak najwyżej sięgając dłonią. Ćwiczenia te poprawiają koordynację oraz umiejętność uderzenia dłonią w różnych płaszczyznach.



#### Ćwiczenia globalne

128. Ćwiczenie 2 na 2. Podczas ćwiczeń wystawiający odbija nad sobą w górę, w ustawieniu przodem do jednego ze skrzydeł i uderza piłkę bez zmiany kierunku ustawienia na drugą stronę siatki. Po obronie piłki do rozgrywającego, z drugiej strony siatki, powtarza się taką samą akcją. W dalszej kolejności zawodnik broniący w polu przebija piłkę wystawioną do tyłu, po koźle, w dowolny sposób na boisko rywala. Po opanowaniu tych ćwiczeń atakujący po obronie biegnie za plecy wystawiającego i uderza opadającą piłkę dłonią bez wyskoku. W czasie gry 2 na 2 atak wykonywany z tyłu rozgrywającego liczony jest podwójnie

### słowa kluczowe

- Wystawiaj do tyłu poprzez przeniesienie piłki poza głowę z prostych ramion.
- Obróć się w kierunku ataku przez prawy bark.
- Uderz piłkę prowadząc ramię wzdłuż tułowia.
- Sięgaj piłkę możliwie najwyżej prostym ramieniem.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

W dwójkach w ustawieniu bokiem do siebie, podrzut piłki powyżej głowy i uderzenie dłonią w kierunku partnera, bez zmiany ustawienia tułowia.

### PRZYBORY

Piłki, boisko z siatką.