

33. Dogranie piłki lecącej na wysokości barków

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

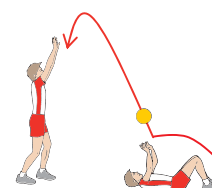
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

129. Trener lub współćwiczący rzuca piłkę obok dogrywającego na wysokość jego barków. Dogrywający trzymając kijek w złączonych dłoniach przenosi płaszczyznę przedramion pod piłkę, ustawiając ją pod kątem, który umożliwi jej odbicie po wysokim łuku z powrotem do rzucającego. Podczas ćwiczeń dogrywający przenosi najpierw jedną rękę z kijkiem po stronie odbicia piłki, następnie dołącza drugą, obejmując kijek. Początkowo prowadzący określa stronę, w którą rzuca piłkę. Następnie piłka dorzucana jest z boku dogrywającego na wysokość barków, bez wcześniejszej informacji.



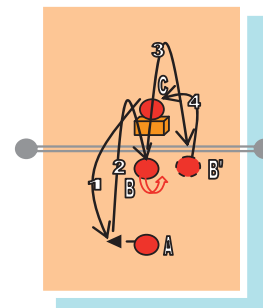
130. Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem. Po otrzymaniu piłki unosi podudzia do pozycji równoległej do podłogi i układa ją na podudziach blisko stóp (stopy można oprzeć o drabinki lub ścianę). Następnie unosi podudzia pozwalając, aby piłka stoczyła się w kierunku dłoni. Następnie odbija ją do tyłu, do partnera stojącego za głową. Partner chwytą piłkę i odrzuca ją z powrotem do leżącego. W dalszym etapie odbijający podrzuca piłkę nad sobą w siadzie i odbija ją do tyłu podczas przejścia do leżenia.



- Ramiona należy ustawiać prostopadłe do lotu piłki; odbicie piłki przedramionami bliżej dłoni.
- Odbicie piłki do tyłu następuje poprzez ruch ramion w kierunku celu; nadgarstki odchylają się do tyłu.

Ćwiczenia syntetyczne

131. Stojący na podwyższeniu z jednej strony siatki trener albo ćwiczący C rzuca piłkę (1) w kierunku dogrywającego w głębi pola A, zmuszając go do jej odbicia z boku tułowia na wysokości barków. Dograna piłka (2) do rozgrywającego B wystawiona jest następnie do tyłu (3) i po koźle przebita przez niego (B') dowolnym sposobem na drugą stronę siatki (4) do rzucającego C stojącego na podwyższeniu. Ćwiczenie może odbywać się dwoma piłkami. W momencie przebijania piłki na drugą stronę siatki rzucający C wprowadza drugą piłkę do gry, z założeniem dogrywania jej z boku tułowia wysokim łukiem do rozgrywającego B. W dalszej kolejności piłkę odbiją po koźle może przebiegać dogrywający, zmieniając swoją pozycję z rozgrywającym.



Ćwiczenia globalne

132. Ćwiczenie 2 na 2. Założeniem ćwiczenia jest przebiecie piłki sposobem oburącz dolnym lub górnym po wystawieniu jej do tyłu przez rozgrywającego. Założeniem przebijających na drugą stronę siatki jest kierowanie piłki do linii końcowej boiska rywala. Dogrywający po odbiciu piłki przemieszcza się za plecy rozgrywającego i w zależności od wysokości wystawienia wybiera sposób przebiecia. Do dogrania piłki wyznacza się jednego ćwiczącego lub dwóch, którzy muszą każdorazowo podejmować decyzje, kto dogrywa, a kto wbiega do wystawienia. Gra z założeniem zdobywania bonusowego punktu po wystawieniu piłki za siebie zakończonym skutecznym atakiem.

słowa kluczowe

- Łącz ramiona do dogrania pod piłką.
- Prowadź piłkę ramionami w kierunku dogrania.
- Włączaj nogi w celu aktywnego „wejścia w piłkę”.
- Wystawiaj za siebie, prowadząc ramiona z pozycji neutralnej.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

W ustawieniu dwójkowym rzucanie piłki do siebie prowadząc ramiona z boku tułowia z wysokości barków. Prowadzenie dłoni w kierunku chwytającego partnera.

PRZYBORY

Piłki, podest.