

34. Zagrywka górna z przyjęciem

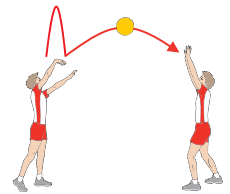
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

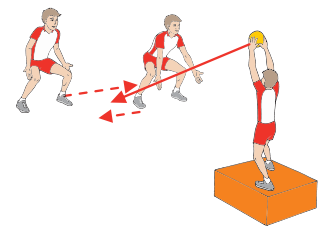
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

133. Uderzenie piłki sposobem tenisowym z podrzutu jednorącz. Zagrywający podczas podrzutu trzyma przygotowane ramię uderzające z łokciem odwiedzionym do tyłu powyżej barków. Ruch ramienia uderzającego rozpoczyna się od przeniesienia przedramienia za głowę i natychmiastowego prostowania ręki w kierunku piłki. Tempo ruchu powinno być spokojne, z akcentem przyspieszenia w końcowej fazie w kierunku uderzenia. Chwytający partner trzyma ramiona w górze, stanowiąc cel dla zagrywającego. Stopniowo zwiększamy odległość między ćwiczącymi.



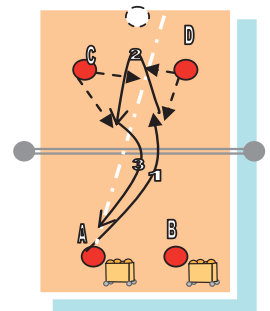
134. Ćwiczący stają do odbicia piłki na dwóch poziomach. Piłka dorzucana jest pomiędzy ćwiczących bliżej lub dalej. Ćwiczący z tyłu pozostaje w gotowości odbicia piłki do momentu pewności, że przyjmuje ją ćwiczący z przodu. Ćwiczący z przodu przyjmuje tylko krótsze piłki pozostawiając przyjmującemu z tyłu dłuższe. Każdy przyjmuje piłki bliższe i dalsze lecące w jego kierunku lub na zewnątrz. Ćwiczący, który nie przyjmuje, wybiega do przodu i wysokim łukiem odbija piłkę do rzucającego. Dorzucający reguluje tempo i siłę rzutu piłki (lub uderzenia).



- Łokieć odwiedziony do tyłu; odwiedzenie dłoni przy stabilnym łokciu; wyprost reki w kierunku piłki.
- Najpierw przyjęcie, potem wystawienie; rozpoczęty ruch powinien być kontynuowany do końca.

Ćwiczenia syntetyczne

135. Ćwiczący A i B zagrywają (1) na zmianę, kierując piłkę pomiędzy przyjmujących albo w strefę jednego z broniących A lub B. Strefę przyjęcia wyznacza linia przebiegająca pomiędzy nimi, wyznaczona od zagrywającego. Przyjmujący stojąc w tej samej odległości od siatki mają nieco inne obszary odpowiedzialności, w zależności od miejsca wykonywania zagrywki. Z układu geometrycznego wynika, że za piłki padające pomiędzy zawodników z przodu odpowiada przyjmujący C, stojący naprzeciwko zagrywającego. Przyjmujący, który nie przyjmuje zagrywki C, wbiega do siatki i przebija piłkę (3) w dowolny sposób do wykonującego zagrywkę A. Na miejsce przebijającego C wchodzi kolejny zawodnik.



Ćwiczenia globalne

136. Ustawienie 2 na 2. Zagrywka z określonego miejsca spoza boiska. Określenie strefy odpowiedzialności za przyjęcie (linia biegnąca od zagrywającego dzieląca boisko rywala na dwie równe części). Narysowana linia pozwala zrozumieć zasadę pilnowania danego obszaru, co pozwoli na wcześniejsze wbieganie do rozegrania zawodnika nieprzyjmującego. Wystawienie i atak zgodnie z umiejętnościami ćwiczących. Akcja kończy się obroną i chwytem piłki przez rozgrywającego, który dobiega do wystawionej przez siebie piłki. Gra 2 na 2 z określoną zagrywką. Punkt bonusowy za zagrywkę między przyjmujących oraz przyjęcie piłki w określony obszar po wysokiej trajektorii.

słowa kluczowe

- Określ dokładnie miejsce, do którego chcesz zagrać.
- Miej na uwadze cel od początku do końca.
- Dopasuj sposób wykonania zagrywki do umiejętności.
- Rusz najpierw nogi, przewiduj i idź do końca.
- Przyjmuj swobodnie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczący w dwójkach. Piłka utrzymywana jest poprzez naciskanie dłońmi z dwóch stron. Markowanie odbicia sposobem dolnym z pracą ramion w różnych płaszczyznach. Poruszanie się z ruchem „wejścia” w piłkę.

PRZYBORY

Piłki, podest, kreda.