

36. Odbicia jednorącz i oburącz w wysoku

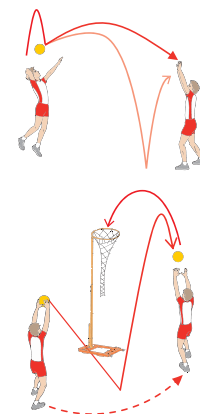
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i atak.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

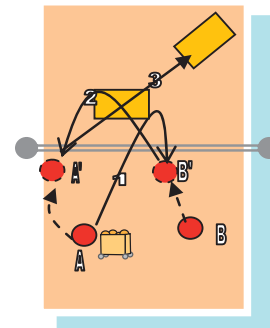
141. Atak z własnego podrzutu w kierunku partnera. Po podrzucie piłki partner pokazuje (wykonując np. ruch dłonią), czy piłka ma być uderzona dłonią, czy kiwnięta palcami. Piłka uderzona dłonią kierowana jest bezpośrednio do partnera, piłka kiwnięta powinna skosłować w połowie odległości między ćwiczącymi. Piłka może być atakowana (plas lub kiwnięcie) po podrzucie partnera z przodu, a następnie z boku. Atakujący stara się utrzymać podobny ruch ramion zarówno w czasie wykonywania plasu, jak i kiwnięcia.
142. Uderzenie piłki kozłem o podłogę i wystawienie po dojściu oraz obrocie w kierunku celu (obręcz do celowania, chwytający na podwyższeniu). Ćwiczący stopniowo zwiększają odległość do celu oraz kąt obrotu w kierunku wystawienia (rzucając piłkę z dalszej odległości od celu). Stopniowe przejście do odbicia w wysoku. Można wprowadzić rywalizację do zdobycia określonej liczby punktów ze stałego miejsca rozpoczynania ćwiczenia. Rywalizacja może polegać również na przesuwaniu się na kolejną (dalszą) linię po zdobyciu jednego lub kilku punktów.



- Obserwacja partnera; jednakowy ruch do uderzenia i kiwnięcia; pełny zakres ruchu ramienia.
- Dostosowanie szybkości ruchu do trajektorii piłki; równoczesny obrót i wzniesienie ramion do odbicia.

Ćwiczenia syntetyczne

143. Atakujący A podrzuca piłkę (1) wysokim łukiem w kierunku siatki na pozycję wbiegającego rozgrywającego B, następnie zajmuje miejsce do ataku z lewej strony siatki. Rozgrywający B wbiega do wystawienia po podrzucie piłki (1) przez atakującego A i zatrzymuje się w miejscu odbicia, zwracając się w kierunku wystawienia. Wystawienie (2) po wysokiej trajektorii dające możliwość ataku (3) po wykonaniu rozbiegu 2 krokowego. W momencie naskoku rozgrywający B wywołuje kolor lub numer materaca, do którego ma skierować piłkę atakujący. Jeżeli będzie to materac bliższy, atakujący kiwa piłkę palcami, jeżeli dalszy, to uderza ją dłonią (3). W ćwiczeniu może brać udział kilka dwójek, które kolejno rozpoczynają ćwiczenie z rywalizacją lub w formie ścislej.



Ćwiczenia globalne

144. Ustawienie 2 na 2. Rozpoczęcie ćwiczenia od podrzutu piłki do wystawiającego i zajęcie pozycji do ataku w pobliżu linii bocznej, w odległości 2 m od siatki. Atakujący wybiera sposób uderzenia piłki w zależności od działań blokującego. Gdy blokujący decyduje się na obronę w polu, to atakujący uderza piłkę, natomiast gdy blokujący wyskakuje do bloku, atakujący wykonuje kiwnięcie. Ćwiczenie toczy się do upadku piłki z przestrzeganiem ustalonych zasad. Gra 2 na 2 z dowolną zagrywką. Zespół otrzymuje punkty bonusowe za poprawne techniczne (z pełną pracą ramion) wykonanie ataku zgodnego z ustaloną zasadą.

słowa kluczowe

- Wystawiaj wysoko dając atakującemu możliwość pełnego dojścia do naskoku.
- Dostosuj akcje w ataku do działania rywala.
- Wykonuj do końca pełny ruch ramienia do ataku.
- Kiwaj po niskiej trajektorii.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczący w dwójkach stają blisko siebie. Po odbiciu nad sobą uderzają piłkę otwartą dłonią lub odbijają palcami jednorącz dokładnie w dłonie partnera. Partner sygnalizuje rodzaj odbicia.

PRZYBORY

Kosz z piłkami, 2 materace (najlepiej 1 m x 1 m), kosz do celowania (chwytający na podeście).