

37. Odbicia po zmianie ustawienia

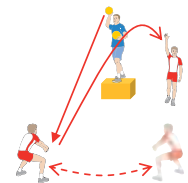
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka z uwzględnieniem pracy ramion w różnych płaszczyznach, poruszania się krokiem dostawnym oraz utrzymaniem kontaktu wzrokowego z prowadzącym.

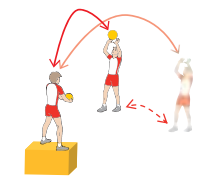
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

145. Trener lub ćwiczący rzuca z podestu w kierunku dogrywającego kolejno dwie piłki. Dogrywający po odbiciu pierwszej w kierunku chwytającego zmienia pozycję krokiem dostawnym po łuku, zachowując frontalne ustawienie do rzucającego. Po odbiciu drugiej piłki ćwiczenie powtarza się określoną ilość razy. Jeżeli chwytający złapie obie piłki, nie zmieniając swojego miejsca stania, dogrywający otrzymuje 1 punkt. Trener określa sposób przyjęcia piłki z przodu lub z boku. W kolejnych ćwiczeniach dogrywający reaguje na zmianę ustawienia rzucającego.



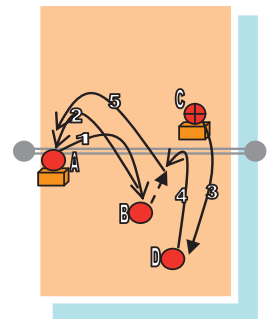
146. Ćwiczący na podeście podrzuca po kolei dwie piłki do wystawiającego w różne miejsca (następną piłkę podrzuca tuż przed chwytem pierwszej). Wystawiający kieruje piłkę wysokim łukiem z powrotem do dorzucającego na podeście i natychmiast zajmuje swoją pozycję wyjściową. Ćwiczenie toczy się do ustalonej liczby odbić bez upadku piłki. Tempo ćwiczenia reguluje wysokość, na jaką podrzucona i wystawiona jest piłka oraz odległość pomiędzy ćwiczącymi.



- Poruszaj się przodem do rzucającego (po łuku); łącz ręce pod piłką; zrób krok w kierunku odbicia.
- Dostosuj tempo do trajektorii piłki; odbijaj nad czołem; prawie proste ręce; stawy skokowe.

Ćwiczenia syntetyczne

147. Ćwiczący A stojący na podwyższeniu podrzuca piłkę (1) do wystawiającego B z dala od siatki. Wystawiający B odbija piłkę (2) wysokim łukiem do rzucającego A. W tym czasie rzucający C z drugiej strony siatki kieruje piłkę (3) w określone miejsce do dogrywającego D. Dogrywający D odbija piłkę z przodu lub z boku tułowia, kierując ją (4) w okolice środka siatki. Rozgrywający B po wystawieniu podrzuconej piłki (1) zajmuje pozycję wyjściową (1 m od siatki) i wystawia kolejną piłkę do chwytającego A. Chwytający A odrzuca trzymaną piłkę do uderzającego C i łapie wystawioną (5) przez rozgrywającego B. W ćwiczeniu może brać udział 2 - 3 przyjmujących i dogrywających. Tempo wykonania początkowo spokojne z zaznaczeniem pozycji wyjściowych.



Ćwiczenia globalne

148. Ustawienie 2 na 2. Dogranie dorzuconej piłki, wystawienie jej do ataku w zależności od pozycji atakującego i przebiecie sposobem oburącz górnym w kierunku linii końcowej, do jednego z rogów boiska. Przyjmujący, po odczytaniu zamiarów przebijającego, przemieszcza się w kierunku przebiecia natychmiast (przebiecie prostopadłe do linii barków). Każdorazowe zatrzymanie w momencie przebijania piłki (gotowość do zmiany kierunku przemieszczania w wyniku błędnej oceny) i następnie kontynuuje dobieganie do piłki. Po każdym przebieciu następuje zmiana miejsc. W kolejnych akcjach ćwiczący przy siatce wyskakuje do bloku, a atakujący przebiega w wysoku obok rąk blokującego. Gra 2 na 2 z wprowadzaniem piłki do gry dowolną zagrywką. Stały podział zadań dogrywający - wystawiający lub zmienny, w zależności od miejsca ataku. Bonusowe punkty za dokładne dogranie piłki.

słowa kluczowe

- Obserwuj przebijającego.
- Przesuwaj się w kierunku spodziewanego ataku.
- Zatrzymaj się w momencie przebiecia.
- Dogrywaj swobodnie z przodu lub z boku tułowia.
- Wystawiaj w ustawieniu przodem do celu.
- Kontaktuj się z piłką wysoko.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Współćwiczący opierają dłonie na piłce w górze, naciskając z obu stron. Następnie puszczają ją równocześnie i jeden z nich odbija opadającą piłkę w górę, po czym starają się ponownie uchwycić ją w dłonie.

PRZYBORY Piłki, podesty (skrzynie).