

## 38. Uderzenie piłki w kierunku i obrona pachołka

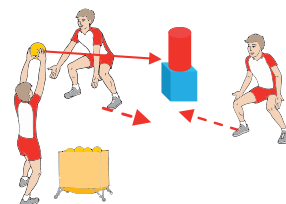
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

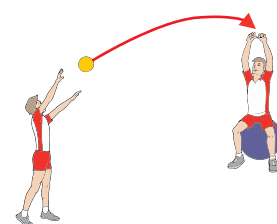
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

149. Jeden z ćwiczących rzuca piłkę z góry w kierunku pachołka. Dwóch zawodników przyjmujących ustawionych na zewnątrz celu broni pachołka (zrolowany materac), zasłaniając go po wykonaniu kroku dostawnego w bok. Ścieżki poruszania się przyjmujących mijają się tak, że w momencie odbicia piłki przyjmujący stoją na innych poziomach zachodzących za siebie. Piłki lecące w pachołek przyjmowane są z boku tułowia. Po odbiciu chwytający rozchodzą się na swoje pozycje lub nieprzyjmujący chwytają odbitą piłkę, a na zmianę wchodzi rzucający.



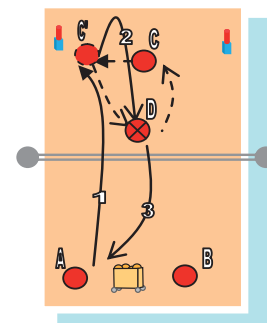
150. Jeden z ćwiczących wykonuje zagrywkę w kierunku siedzącego na dużej piłce rehabilitacyjnej. Punktem celowania zagrywką są podniesione do góry ręce partnera. Zagrywający trzyma piłkę w przeciwnej ręce na linii: ramię uderzające - chwytający. Podrzut piłki po uniesieniu jej do linii barków na wysokość pozwalającą na swobodne odwiedzenie przedramienia za głowę i jego wyprost w kierunku piłki. Chwytający może trzymać drugą piłkę, wyrzucając ją w stronę zagrywającego przed chwytem.



- Podczas ruchu trzymanie ramion swobodnie ugiętych z boku tułowia; łączenie ramion pod piłką.
- Skupianie się na celu (zatrzymanie wzroku); uderzenie otwartą dłonią; „zamykanie” dłoni na piłce.

#### Ćwiczenia syntetyczne

151. Zagrywający A, B wykonują zagrywkę (1) z końca boiska w kierunku jednego z pachołków (zrolowanych materacy, dużych piłek) ustawionych w końcu boiska przy liniach bocznych. Przyjmujący C staje pośrodku boiska w postawie przygotowanej do ruchu i przesuwa się w kierunku przewidywanego toru lotu piłki, broniąc pachołka przed uderzeniem (jeżeli piłka będzie zmierzała w jego kierunku). Przyjęcie piłki (2) w kierunku chwytającego pod siatką D. Chwytający D odrzuca piłkę (3) w kierunku zagrywającego A i biegnie na pozycję do przyjęcia. Przyjmujący może przemieścić się nieco w stronę spodziewanego kierunku zagrywki tuż przed jej wykonaniem. Zagrywający A, B koncentrują uwagę na celu (pachołki), aby precyzyjnie wykonać zagrywkę.



#### Ćwiczenia globalne

152. Ćwiczenie w dowolnych zespołach. Wykonywanie zagrywki przez kolejnych ćwiczących do czasu wykonania zadania. Trener określa miejsce, do którego należy kierować piłkę, np. na danego zawodnika, do jednego z oznaczonych pól w rogu boiska, między zawodników. Zagrywający wbiegają na boisko, biorąc udział w grze dopiero po wykonaniu celnej zagrywki. Atak i obrona (z uwzględnieniem blokującego) do określonej ilości akcji lub popełnienia błędu. Gra 2 na 2. Bonusowe punkty za wykonanie zagrywki w określone miejsce. Preferowanie przyjęcia sposobem dolnym lub górnym.

#### słowa kluczowe

- Zwiększaj wysokość podrzutu piłki do zagrywki.
- Ustawienie tułowia w stronę punktu zagrywania.
- Przyjęcie łatwych piłek sposobem obręcz górnym.
- Przyjęcie do celu lub dalej od siatki w relacji trudności wykonanej zagrywki.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Wykonanie zagrywki do osoby stojącej na poduszce rehabilitacyjnej obunóż albo jednonóż. Chwytający nie może utracić równowagi po złapaniu piłki. Następnie rzucenie piłki do przyjmującego i chwył po przyjęciu.

### PRZYBORY

Wózek z piłkami, pachołek z gąbki (zrolowany materac), poduszki rehabilitacyjne.