

5. Odbicie sposobem oburącz dolnym

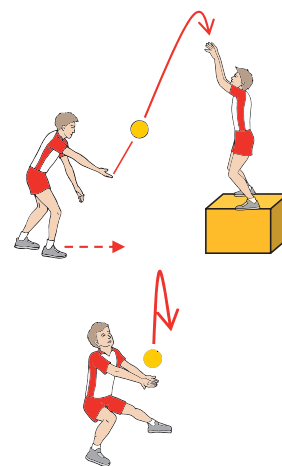
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

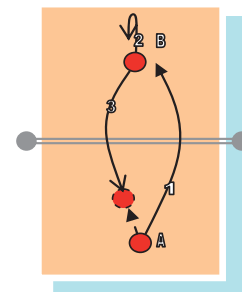
17. Zagrywający z niewysokiego podrzutu uderza piłkę środkiem otwartej dłoni (po wykonaniu zamachu ręką uderzającą do tyłu) w kierunku partnera stojącego na podwyższeniu. Chwytający podrzuca następnie piłkę do zagrywającego, który łapie lub odbija piłkę. Innym rozwiązaniem jest wykonywanie zagrywki w kierunku ściany. Odbicie się piłki powyżej narysowanej na ścianie linii (2 m od podłoża) daje punkt zagrywającemu. Po odbiciu od ściany zagrywający chwyta piłkę w postawie obronnej. W kolejnym etapie ćwiczący łączy dłonie jak do odbicia sposobem dolnym, pozwalając na swobodne odbicie się piłki od płaszczyzny przedramion.
18. Ćwiczący (po podrzucie) odbija piłkę sposobem oburącz dolnym nad sobą, następnie do przodu w kierunku partnera, który chwyta piłkę lub odbija w górę i następnie z powrotem do współćwiczącego. Dążenie do wykonania jak największej ilości odbić bez upadku piłki. W kolejnych ćwiczeniach można naprzemiennie lub w dowolnej kolejności łączyć odbicia sposobem oburącz dolnym i górnym. Stopniowo należy zwiększać dystans pomiędzy odbijającymi i dawać dodatkowe zadania (np. markowanie odbicia).



- Podrzut piłki do wysokości barków; wyprost nóg wraz z prowadzeniem ręki do piłki; krok do przodu.
- Łączenie ramion bezpośrednio pod piłką; rozłączanie dłoni po każdym odbiciu; praca nóg, nie ramion.

Ćwiczenia syntetyczne

19. Ćwiczący A i B ustawieni po przeciwnej stronie siatki (lub zawieszanej gumy). Ćwiczący A wykonuje zagrywkę dolną (1) w kierunku przyjmującego B stojącego za gumą (siatką). Przyjmujący B przyjmuje sposobem oburącz dolnym nad sobą (2) i chwyta odbitą piłkę. Następnie wykonuje zagrywkę z miejsca chwytu z powrotem w kierunku partnera (3). W kolejnych ćwiczeniach przyjmujący zamiast chwytać piłkę po odbiciu w górę, odbija ją do partnera ustawionego pod siatką i przygotowuje się do przyjęcia kolejnej zagrywki. Stopniowo zwiększanie odległość z jakiej zagrywana jest piłka. Zespół stara się wykonać jak najwięcej powtórzeń bez upadku piłki.



Ćwiczenia globalne

20. Ustawienie 2/2. Ćwiczenie rozpoczyna się zagrywką dolną z miejsca pozwalającego na skuteczne jej wykonanie. Zagrywający pozostaje (wbiega) na boisku i bierze udział w ćwiczeniu. Przyjmujący porozumiewają się między sobą, kto odbija zagrana piłkę. Zespół posiada trzy odbicia i dopuszczalne jest odbicie dwa, a nawet trzy razy po kolei przez tego samego ćwiczącego, zanim piłka zostanie przebita na drugą stronę siatki. W miarę możliwości zespół przyjmujący stara się przebijać piłkę sposobem oburącz górnym. Ćwiczenie przebiega do ustalonej liczby powtórzeń bez upadku piłki. Gra 2/2 z liczeniem punktów bonusowych za zdobycie punktu bezpośrednio z zagrywki.

słowa kluczowe

- Kieruj zagrywkę bezpiecznie na środek pola gry pomiędzy przyjmujących.
- Po wykonaniu zagrywki przyjmij postawę gotowości do obrony.
- Przyjmij łatwiejszą piłkę bezpośrednio do partnera.
- Odbij trudniejszą piłkę najpierw w górę, nad sobą.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczenia rozciągające z wykorzystaniem piłki do gry. Ułożenie dłoni na piłce do odbicia górnego. Toczenie piłki po podłożu (w przód i w tył) bez odrywania dłoni.

PRZYBORY Piłki, podest, guma.