

6. Odbicie oburącz górne do celi i przebicie piłki

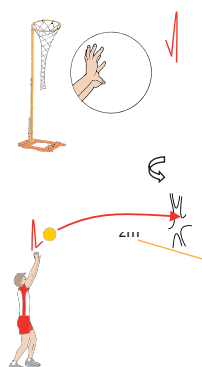
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i atak.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

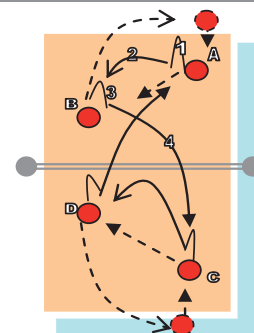
- Ćwiczący podrzuca piłkę od dołu (piłka powinna spadać na czoło), przyjmuje postawę do odbicia palcami, odbija nad sobą i następnie wykonując obrót w kierunku wystawienia, odbija piłkę do celu. Celem może być kosz, stojący na podwyższeniu partner lub rama z siatką (piłką od naprężonej siatki odbija się z powrotem do odbijającego). Odbicie piłki w kierunku wystawienia powinno odbywać się z odległości pozwalającej na swobodne wykonanie ruchu. Należy wykonywać obrót w lewą i prawą stronę.
- Ćwiczący podrzuca piłkę nad sobą, przyjmuje postawę do odbicia sposobem oburącz górnym i poprzez równoczesne prostowanie nóg oraz rąk odbija ją o ścianę nieco powyżej narysowanej linii 2 m. Ważne jest mocniejsze niż przy normalnym odbiciu usztywnienie nadgarstków. Ćwiczący może również przebijać piłkę do partnera stojącego lub siedzącego na materacu po drugiej stronie siatki. Celem może być zawieszona guma lub koło hula - hop. Należy stopniowo zwiększać odległość, z jakiej wykonywane jest odbicie.



- Obrót w kierunku celu; piłka spada na czoło; impuls do odbicia ze stawów skokowych; wzrok na cel.
- Równoczesny wyprost nóg i rąk; odbicie w wysokim punkcie; usztywnione nadgarstki, dłonie i palce.

Ćwiczenia syntetyczne

- Ćwiczący A odbija nad sobą (1) i do partnera B stojącego bliżej siatki (2), zwracając uwagę na wyprost nóg i ramion (nadgarstki podczas ruchu odchylone do tyłu). Ćwiczący B odbija piłkę raz (dwa) nad sobą (3) wykonuje obrót w kierunku C i przebija do niego piłkę (4) kierując ją ponad siatką. Ćwiczący C chwytą piłkę lub odbija ją bezpośrednio nad sobą, zwraca się w stronę przebijającego D i kieruje do niego piłkę wysokim łukiem. Przebijający D po odbiciu nad sobą zwraca się w kierunku A, przebija do niego piłkę i biegnie poza linię końcową, a na jego miejsce przebiega ćwiczący C. Gdy piłka dojdzie do zawodnika rozpoczynającego A, zespół otrzymuje 1 punkt. Przy grupie bardziej zaawansowanej ćwiczenie może również odbywać się bez przerywania gry.



Ćwiczenia globalne

- Ćwiczenia w ustawieniu 2/2 po obu stronach siatki. Zagrywający rozpoczyna akcję zagrywki dolną z końca boiska lub z za linii końcowej. Po wykonaniu zagrywki ćwiczący wbiega na boisko i bierze udział w grze. Zawodnik, który chwytą piłkę, podrzuca ją nad sobą i wystawia do partnera zajmującego miejsce w pobliżu siatki. Partner pod siatką odbija piłkę nad sobą i zwraca się w kierunku boiska i następnie kieruje piłkę na pole przeciwnika. Po każdym przebicium zamiana miejsc. Gra toczy się do ustalonej ilości punktów lub na czas.

słowa kluczowe

- „Trzymaj” piłkę nad czołem w momencie wystawienia.
- Obserwuj boisko przeciwnika w peryferycznym widzeniu.
- Przebijaj piłkę trzymając ramiona możliwie wysoko.
- Zachowuj gotowość do kolejnej akcji.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

W marszu zmiana kierunku ruchu na sygnał z zatrzymaniem się i ułożenie ramion do odbicia sposobem oburącz górnym oraz dolny, zwracanie uwagi na szczegóły.

PRZYBORY

Piłki, kosz do celowania (ewentualnie podest lub materac), ściana do ćwiczeń, lub guma do rozwieszania.