

8. Odbicie sposobem oburącz dolnym z przodu i z boku tułowia

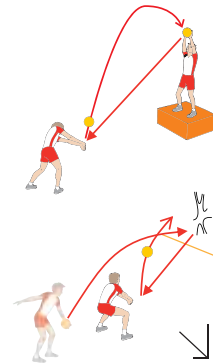
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

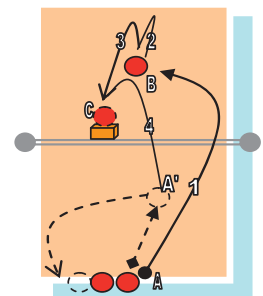
29. Partner (z podłoża lub podwyższenia) rzuca piłkę znad głowy kierując ją z boku tułowia odbijającego, nieco poniżej jego barków. Odbijający łączy ramiona pod piłką, w płaszczyźnie prostopadłej do toru lotu piłki (najkrótszą drogą). Dostosowanie odbijający wykonuje poprzez ugięcie nóg w stawach kolanowych. Należy zwracać uwagę, aby ramiona nie były przenoszone w bok, po złączeniu. Dlatego od początku należy kształtować właściwy nawyk, aby ramiona szły w bok pod odpowiednim kątem.
30. Zagrywka dolna w kierunku ściany powyżej narysowanej linii (2 m). Po odbiciu piłki od ściany, partner zajmuje odpowiednią w stosunku do niej pozycję, odbijając ją ponownie w kierunku ściany. Odbicie przed sobą z prawej lub lewej strony tułowia. Łączenie ramion do odbicia w ostatnim momencie. Po chwycie piłki wykonywana jest kolejna zagrywka do czasu uzyskania ustalonej ilości powtórzeń lub na czas.



- Oddzielny ruch ramion w kierunku piłki; łączenie ramion pod piłką pod odpowiednim kątem.
- Wykorzystanie zamachu ramienia do uderzenia; usztywniona dłoń; krok do przodu nogą zakroczną.

Ćwiczenia syntetyczne

31. Zagrywka z końca boiska rozpoczyna ćwiczenie Zagrywający A z niskiego podrzutu uderza (zamacz od tyłu) piłkę, usztywnioną dłonią ponad siatką, na boisko rywala (1). Następnie wbiega na boisko i czeka na piłkę rzuconą w jego kierunku przez kolegę stojącego na skrzyni. Ćwiczący (B), po drugiej stronie siatki, przyjmuje pierwszą piłkę przed sobą (2), sposobem oburącz górnym lub dolnym i następnie odbijając z boku tułowia oburącz dołem kieruje ją (3) do chwytającego na skrzyni C. Ćwiczący C przerzuca piłkę (4) do zagrywającego wbiegającego po zagrywce na boisko. Po trzech kolejnych chwytach na skrzyni następuje zmiana zawodników. W dalszych ćwiczeniach piłka jest przyjmowana bez odbicia nad sobą.



Ćwiczenia globalne

32. Ćwiczenie 2/2 rozpoczyna się zagrywką dolną, zza linii końcowej lub z bliższej odległości dla słabiej zagrywających. Dwójka przyjmujących obserwuje tor lotu piłki i ćwiczący będący bliżej piłki przyjmuje ją nad sobą, następnie podaje do partnera wbiegającego na pozycję wystawienia (1 m od siatki). Wystawiający odbija raz nad sobą i wykonuje obrót w kierunku wystawienia. Atakujący staje naprzeciwko piłki i sposobem oburącz górnym kieruje ją na stronę rywala. Dopuszczalne jest chwytanie trudnych piłek. Gra z liczeniem punktów, z odbiciem 5 razy po jednej stronie boiska.

słowa kluczowe

- Trzymaj piłkę na drodze ramienia uderzającego.
- Podrzucaj piłkę nisko i uderzaj środkiem dłoni.
- Wbiegaj na boisko po wykonaniu zagrywki
- Przyjmując, dostosuj się do toru lotu zagranej piłki.
- Łącz ramiona pod piłką.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczący maszerują dookoła boiska. Na określony sygnał prowadzącego (np. skozłowanie piłki lub podrzut do góry) przyjmują odpowiednią postawę i markują wskazany sposób odbicia piłki.

PRZYBORY

Wózek z piłkami, kreda lub taśma, podest (ławeczka).