

9. Technika odbicia oburącz dolnego i górnego

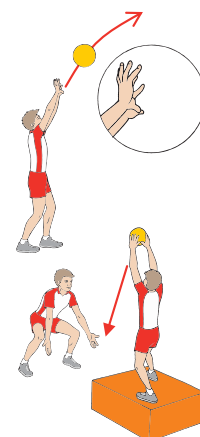
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

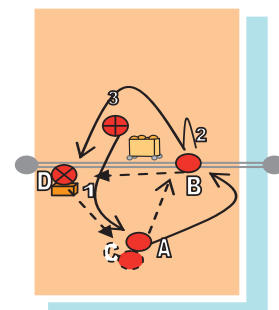
33. Ćwiczący staje przodem do ściany w bliskiej odległości, układa palce na piłce i przetaczają wielokrotnie w dół, odginając nadgarstki do tyłu. W pozycji odchylonych nadgarstków rzuca i chwyta piłkę, przechodząc stopniowo do odbić. W trakcie ćwiczenia zwracamy uwagę na prawidłowe ułożenie palców i „sprężynowanie” nadgarstków. Do ćwiczeń stosuje się 1 - kilową piłkę lekarską o obwodzie zbliżonym do piłki do minisiatkówki. To samo ćwiczenie należy wykonywać z piłką do gry, stopniowo odchodząc od ściany. W kolejnych wariantach dodajemy odbicie nad sobą.
34. Jeden z ćwiczących stojący na podwyższeniu i puszcza piłkę na ręce odbijającego. Partner, w postawie gotowości (z ugiętymi nogami i rękami wyciągniętymi do przodu), obserwuje dłonie trzymającego piłkę. Gdy piłka zostanie wypuszczona odbijający powolnym ruchem łączy dłonie i jednocześnie prostuje nogi do odbicia. W trakcie tego ruchu następuje przeniesienie ciężaru ciała do przodu. W kolejnych ćwiczeniach stopniowo należy zwiększać dystans pomiędzy odbijającym i rzucającym.



- Odchylenie nadgarstków do tyłu podczas odbicia; wszystkie palce obejmują piłkę; ruch, nogi - ręce.
- Odchylenie nadgarstków w dół; ręce po odbiciu nie przekraczają linii barków; wyjście z nóg.

Ćwiczenia syntetyczne

35. Trener lub inny ćwiczący przerzuca piłkę (1) w kierunku dogrywającego A. Dogrywający A odbija piłkę sposobem oburącz dolnym (2) do wystawiającego B, który po odbiciu nad sobą (3) obraca się w kierunku wystawienia i odbija piłkę do partnera stojącego na materacu (lub podeście) D. Po każdym wystawieniu następuje zmiana ćwiczących po trójkacie. W ćwiczeniu tym należy wyegzekwować poprawne dogranie z przodu tułowia, poprzez wyprost nóg. Zamiast chwycić piłkę, można ćwiczącemu dać zadanie przebiecia piłki na boisko rywala w określonym kierunku. Jeżeli ćwiczenie wykonywane jest poprawnie stopniowo zwiększamy tempo ćwiczenia.



Ćwiczenia globalne

36. Ćwiczenie 2 / 2 rozpoczyna zawsze („wolna” piłka) - zagrywka dolna. Ćwiczący znajdujący się bliżej piłki sygnalizuje głosem o zamiarze przyjęcia, przemieszcza się w stronę piłki i odbija piłkę w kierunku środka siatki. Partner, który nie przyjmuje piłki przemieszcza się w stronę siatki (zatrzymanie się w momencie przyjęcia - asekuracja). Przyjmujący po odbiciu zajmuje optymalną pozycję do przebiecia piłki. Wystawiający po odbiciu piłki nad sobą, obraca się w kierunku pozycji atakującego i wystawia piłkę. Płaskie przebiecie piłki ponad siatką. Gra na cztery odbicia (2 wystawiającego). Bonus za dobre przyjęcie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Trener podrzuca piłki przed maszerujących, a ci muszą dostosowując szybkość marszu do piłki. Zatrzymanie w momencie chwytu. Można ćwiczyć również w dwójkach, podrzucając piłkę do partnera.

PRZYBORY

Podest, materac, kosz z piłkami.

słowa kluczowe

- Dojdź do piłki, aby przyjąć ją w swobodnej postawie.
- Przyjmij wyżej, gdy wystawiający jest z daleka od swojej pozycji.
- Kieruj wystawiane piłki nieco dalej od siebie, dając atakującemu swobodę dojsścia i zatrzymania się.