

1. Podrzut piłki do zagrywki rotacyjnej - ustawianie płaszczyzny odbicia

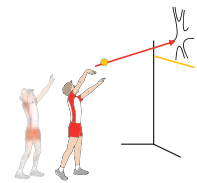
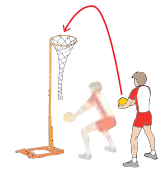
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

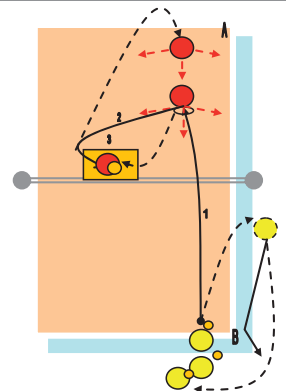
1. Ćwiczący ustawiony przed radarem - obręczą treningową do siatkówki lub obręczą kosza - w postawie przygotowawczej do przyjęcia zagrywki. Piłka trzymana oburącz przed sobą na wyciągniętych ramionach. Podrzut piłki w kierunku obręczy poprzez ruch nóg i tułowia. Po rzucie chwyt piłki w postawie obronnej. Ćwiczący wykonuje 10 celnych podrzutów (piłka przelatuje poprzez obręcz kosza). Zmiana ustawienia stóp w kolejnych seriach. Prawidłowo podrzucana piłka powinna spadać pionowo do kosza.
2. Ćwiczący wykonuje zamach ramienia łukiem, w górę, w tył, z fazą końcową gdy ramię jest zgięte w stawie łokciowym, a dłoń nad głową (łokieć prowadzi przedramię, a ręka przeciwna jest uniesiona nad głowę) i rzut piłką tenisową o ścianę. Wyrzut piłki następuje na maksymalnym zasięgu; dłoń rozluźniona w nadgarstku. W dalszej kolejności ustawiamy zawodnika bokiem przy ścianie (praworęczni prawym bokiem) i imitujemy ruch prowadzenia ręki tak, aby ramię prowadzone przy ścianie nie dotykało jej.



- Wysoki podrzut piłki z pionowo spadającą trajektorią; prowadzenie ramion za piłką; zmiana nóg.
- Wysokie trzymanie łokcia; skoordynowany ruch prawej i lewej ręki; wyrzut prostym ramieniem.

Ćwiczenia syntetyczne

3. Drużyna B ustawiona za linią końcową (każdy z piłką tenisową). Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (lewa noga z przodu), piłka trzymana w lewej ręce (zaw. praworęczni). Wykonują zamach dwoma rękami w górę, nad głowę przekładają piłkę z lewej ręki do prawej i wyrzucają ją jak do zagrywki tenisowej rotacyjnej. Po wykonaniu zagrywki zawodnik łapie odrzuconą piłkę tenisową i rzuca po koźle w kierunku linii końcowej. Drużyna A ustawiona jak na rys. obok. Ćwiczący z paletką stoi przodem do nadlatującej piłki, obserwuje tor jej lotu i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca odbicia. Odbicie następuje poprzez wyprost nóg w kierunku siatki. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Partner stojący pod siatką na materacu trzyma w dłoniach piłkę siatkową i odbija nad sobą przyjętą piłkę tenisową. Ćwiczący stojący za plecami przyjmującego odwzorowuje dokładnie jego ruchy („cień”).



Ćwiczenia globalne

4. Ćwiczący z paletkami ustawieni po obu stronach siatki. Grę rozpoczyna osoba z za linii końcowej, wyrzucając piłkę tenisową na stronę rywala (imitacja ruch ramienia jak do zagrywki tenisowej rotacyjnej). Następnie otrzymuje paletkę od schodzącego kolegi i wbiega na boisko. Zawodnik z paletką musi obowiązkowo odbić piłkę dwa razy (do góry i w kierunku boiska rywala). Zespół, który wygrał wymianę, otrzymuje punkt. Po upadku piłki grę rozpoczynają naprzemiennie ćwiczący (bez względu na zwycięstwo danego zespołu) z jednej i drugiej strony, rzucając przygotowaną piłkę tenisową. Dozwolona może być większa ilość odbić lub odbicia po skożłowaniu piłki. Gra 3/3.

słowa kluczowe

- Zamach ramionami w górę nad głowę.
- Rozciągaj łokieć przy zamachu.
- Przy wyrzucie piłki na maksymalnym zasięgu zamykaj nadgarstek.
- Przesuń się w kierunku przewidywanego miejsca odbicia.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Rzuty piłką tenisową przez siatkę na różne odległości, po wyrzucie piłki przebieganie truchtem za swoją piłką. Zadanie wykonywane bez butów.

PRZYBORY

Radar-obręcz treningowa, paletki (deseczki) do odbijania), piłki tenisowe, materace, guma do rozciągania zamiast siatki.