

## 13. Odbicia ob. g. i d. z wykorzystaniem ściany - precyzja wystawy

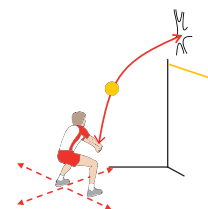
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

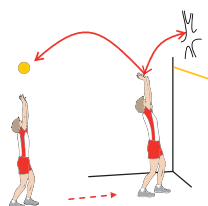
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

50. Ćwiczący z piłką, ustawiony przed ścianą. Odbicia piłki przed sobą i z boku tułowia powyżej narysowanej linii (2,10 m od podłoża). Odbijający jednocześnie przemieszcza się w przód i w tył w zależności od toru lotu odbitej piłki. Kolejnym zadaniem może być poruszanie się w czasie odbicia wzdłuż ściany. Gdy piłka odbije się poniżej narysowanej linii, ćwiczenie należy rozpoczynać od początku. Trudniejszym zadaniem będą odbicia piłki przez dwóch ćwiczących na zmianę. Zwracamy uwagę na aktywną pracę nóg oraz łączenie łokci, co powoduje uniesienie barków do góry. Zamiast odbić o ścianę można wprowadzić chwytającego na ławeczce z drugą piłką.



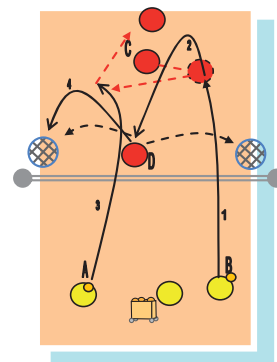
51. Dwóch, trzech ćwiczących ustawionych przed ścianą. Pierwszy wykonuje 2 - 3 odbicia nad sobą idąc do przodu i następnie odbija piłkę o ścianę i do tyłu w kierunku partnera oczekującego w pozycji wyjściowej. Partner powtarza ćwiczenie wykonując kolejne odbicia nad sobą i o ścianę. Ćwiczenie toczy się do upadku piłki. Kolejnym zadaniem powinno być skracanie ilości odbić nad sobą, pozostając na jednym odbiciu w kierunku ściany. Odbijający do tyłu kieruje piłkę ramionami, utrzymując odchylone nadgarstki.



- Odbicie dolne z akcentem na „wejście” nogami w piłkę; uniesienie barków w górę poprzez łączenie łokci.
- Odbicie do tyłu poprzez przenoszenie dłoni nad głowę; odchylone nadgarstki; proste ręce aktywne stopy.

#### Ćwiczenia syntetyczne

52. Ćwiczący A i B wykonują przebiecie otwartą dłonią od dołu na drugą stronę boiska w kierunku dogrywającego. Dogrywający C ustawiony pośrodku boiska obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się do spodziewanego miejsca odbicia. Dogranie wysokim łukiem (2) do wystawiającego D i przemieszczenie się w kierunku drugiej piłki zagranej (3) przez przebijającego A w momencie wykonywania dogrania. Rozgrywający wystawia dwie piłki po kolei z zadaniem podwójnego trafienia do jednego i do drugiego celu (obwód z siatką, chwytający na podeście lub na materacu). Dogrywający i rozgrywający dążą do zajęcia swojej pozycji wyjściowej po wykonaniu pierwszej akcji. Prowadzący zwraca uwagę na sposób przemieszczania się ćwiczących do punktu odbicia (optymalne stawianie kroków, ramiona w dole) oraz sposób prowadzenia ramion do piłki (bezpośrednim ruchem do odbicia). Zmiana na pozycjach przebijających i dogrywających po każdej akcji.



#### Ćwiczenia globalne

53. Ustawienia 3 na 3. W zespołach trójkowych gra na siatce bez wyskoku. Grę rozpoczyna prowadzący przerzucając piłkę nad siatką w kierunku dogrywających. Ćwiczenie prowadzone jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest dokładne dogranie piłki po ataku wykonywanym z miejsca w formie odbicia sposobem oburącz górnym lub dolnym (po przebieciu piłki następuje zmiana w zespole o jedną pozycję). Gra 3 na 3 powinna być prowadzona na czas lub do zdobycia określonej wcześniej ilości punktów. Koncentrowanie się na technice dogrania i wystawienia piłki. Punkty bonusowe za dokładne wykonanie tych elementów.

#### słowa kluczowe

- Dogrywaj piłkę „nogami”.
- Zwracaj uwagę na proste ramiona w momencie odbicia.
- Prowadź ramiona przy nodze wykroczonej.
- Wystawiaj piłkę po wyższym łuku.
- Biodra pod piłką.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu odbicie sposobem oburącz górnym lub dolnym do partnera zmieniającego pozycje po każdym odbiciu.

**PRZYBORY** Piłki, radary, wolna ściana, guma zamiast siatki, kosze na piłki.