

15. Precyzja uderzenia - „zachodzenie” w przyjęciu zagrywki

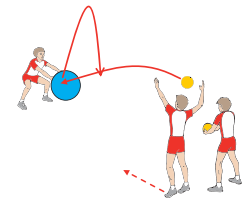
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

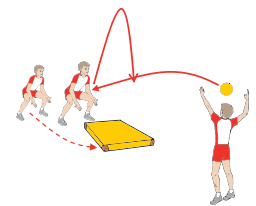
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

58. Zagrywający uderzają piłkę na zmianę w kierunku celu. Celem jest ćwiczący z dużą piłką rehabilitacyjną. Trzymający dużą piłkę dostosowuje jej położenie do toru lotu piłki opadającej po wykonaniu zagrywki. Jeżeli zagrywana piłka odbije się w górę od piłki rehabilitacyjnej i zostanie złapana przez zagrywającego, to zespół otrzymuje punkt. Odległość zagrywającego od celu powinna stopniowo się zwiększać. Kierowanie uwagi na techniczny aspekt wykonania zagrywki jest tak samo ważne, jak na precyzję wykonania.



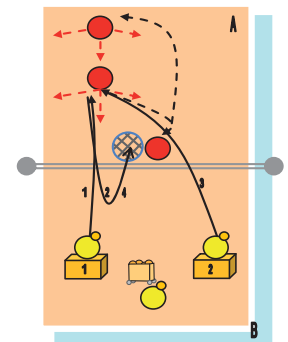
59. Zagrywający uderza piłkę w kierunku dwóch przyjmujących, jeden bliżej i drugi dalej. Przyjmujący w postawie do przyjęcia zagrywki obserwują zagrywającego i po wykonaniu uderzenia przesuwają się w kierunku lotu piłki. Stojący dalej zachodzi za przyjmującego z przodu, a stojący bliżej „otwiera się” (odwraca) w kierunku przyjmującego dłuższe piłki. Piłkę należy przyjąć wysokim łukiem w kierunku leżącego materaca. Zespół otrzymuje jeden punkt, gdy nie przyjmujący, wbiegnie na materac i chwyci piłkę.



- Podrzut piłki na drodze ramienia uderzającego; „zamykanie” dłoni na piłce; koncentrowanie się na celu.
- Ruch nogami w kierunku przyjęcia; przyjęcie - asekuracja przyjmującego (zachodzenie i otwierania się).

Ćwiczenia syntetyczne

60. Dwóch ćwiczących zespołu B staje na podestach, jeden przy koszu z piłkami. Zagrywka tenisowa rotacyjna (1, 3) z własnego podrzutu na stronę zespołu A w kierunku prawej połowy boiska. Zespół A ustawiony jeden za drugim, stopami w kierunku nadlatującej piłki, obserwuje tor jej lotu i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca przyjęcia. Przyjęcie (2, 4) sposobem oburącz dolnym w kierunku celu (radar, chwytający na podwyższeniu). Podczas przyjęcia mocnej zagrywki amortyzacja piłki (ramiona do tułowia). Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Partner stojący pod siatką chwytą piłkę i przekazują do zawodnika podającego. Ćwiczący stojący za plecami dogrywającego stara się szybciej przewidzieć tor lotu piłki niż partner z przodu. Zagrywka na zmianę. Po 4 - 6 przyjęciach zmiana ćwiczących w jednym i drugim zespole.



Ćwiczenia globalne

61. Gra 3 na 3. Rozpoczęcie ćwiczenia zagrywką tenisową rotacyjną spoza linii końcowej. Po wykonaniu zagrywki ćwiczący wbiega na boisko i bierze udział w grze. Zadaniem przyjmującego jest wysokie przyjęcie piłki i wystawienie jej do atakującego, oczekującego w pozycji wyjściowej przy jednej z linii bocznych. Atak w formie przebiccia piłki sposobem oburącz górnym w wyskoku lub jednorącz w kierunku linii końcowej. Po przebicciu piłki w miejsce atakującego wbiega przyjmujący, a na miejsce przyjmującego zagrywający. Za skuteczną zagrywkę ćwiczący otrzymuje 3 punkty. Wygranie pozostałych akcji, to zdobycie jednego punktu. Gra na czas określony przez prowadzącego lub określonej ilości punktów.

słowa kluczowe

- Podrzucaj swobodnie.
- „Rozciągaj” mięśnie barków podczas zamachu.
- Uderzaj piłkę na maksymalnym zasięgu.
- Przyjmuj prostymi ramionami.
- Amortyzuj piłkę ruchem ramion do tułowia
- Idź za piłką do wystawienia.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przy ścianie lub drabinkach ustawianie płaszczyzny do odbicia sposobem oburącz dolnym i przesuwanie piłki trzymanej w dłoniach po łuku z prawej i lewej strony.

PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, radary, duża piłka rehabilitacyjna, materace, guma zamiast siatki.