

17. Powtarzalność zagrywki - przyjęcie zagrywki kierowanej między przyjmujących

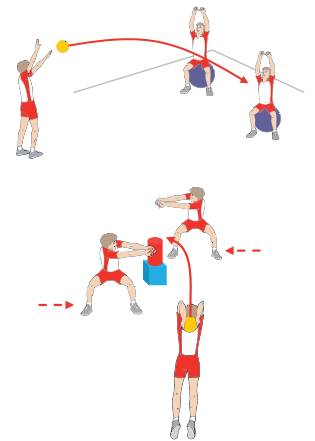
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

66. Zagrywka pomiędzy dwóch chwytających siedzących na dużych piłkach rehabilitacyjnych (odległość pomiędzy chwytającymi 2 - 3 m). Jeżeli zagrywka będzie wykonana w granicach boiska i żaden z siedzących nie dotknie piłki, wówczas zagrywający otrzymuje 2 punkty (za dotknięcie - 1 pkt, a za chwyt przez siedzącego - 0 pkt). Zagrywający zdobywa doświadczenie w kierowaniu piłki pomiędzy przyjmujących, uczy się koncentrować na celu i dostrzega znaczenie taktyczne takiego zagrania. Stopniowe zwiększanie dystansu pomiędzy zagrywającymi, a chwytającymi.

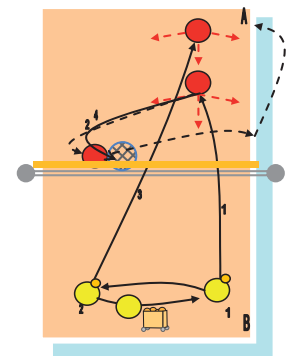


67. Jeden z ćwiczących rzuca piłkę zza głowy w kierunku stojącego pachołka (zrolowanego materaca). Dwóch przyjmujących ustawionych na różnych poziomach broni pachołka i obszaru boiska poza nim. Jeden odbija piłkę kierowaną z przodu przeszkody, drugi w obszar poza nią. Przyjmujący zatrzymują się z boku pachołka i sięgają ramionami w jego kierunku, łącząc je pod odpowiednim kątem bezpośrednio do odbicia. Po każdym odbiciu przyjmujący zajmują pozycje wyjściową w odległości jednego (dwóch) kroku dostawnego od przeszkody.

- Dojście dwukrokowe do miejsca zagrywki prawa- lewa (prawa noga na piętę - lewa na śródstopie).
- Zatrzymanie w stabilnej pozycji; kąt ułożenia ramion bez skręcania tułowia; wysoka trajektoria odbicia.

Ćwiczenia syntetyczne

68. Zespół B ustawiony z piłkami za linią końcową. Ćwiczący po wykonaniu zagrywki rotacyjnej (1,3) na stronę przyjmujących zespołu A z jednej strony boiska przechodzą na drugą stronę, pobierając piłkę. Jeden z zespołu A ustawiony do przyjęcia zagrywki, drugi za nim, trzeci chwytą przyjęte piłki i podaje do zagrywających. Przyjmujący ustawiony przodem w kierunku nadlatującej piłki, obserwuje tor jej lotu i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca przyjęcia. Jeżeli zagrana piłka będzie podążała w końcową część boiska, to przepuszcza ją, odwracając się w stronę piłki, pozostawiając przyjęcie partnerowi z tyłu. Ćwiczący poruszający się z tyłu za plecami przyjmującego naśladuje ruchy odbicia i zachowuje gotowość do przyjęcia przepuszczonych przez niego piłek. Przyjęcie piłki w kierunku ustawionego celu (chwytający w wyznaczonym polu lub na podwyższeniu). Po kilku akcjach następuje zmiana ról w zespole A.



Ćwiczenia globalne

69. Ustawienie 3 na 3. Ćwiczenie rozpoczyna się zagrywką tenisową rotacyjną spoza linii końcowej. W zespole przyjmującym ustawienie do przyjęcia jeden za drugim. Główny przyjmujący może przepuścić piłki lecące w koniec boiska do przyjęcia przez partnera poruszającego się za plecami. Przyjmujący z tyłu wykonuje w każdej akcji markowanie odbicia, poruszając się w rytmie głównego przyjmującego. Ćwiczenie prowadzone jest na 3 odbicia. Po wykonaniu zagrywki ćwiczący wbiega na boisko i bierze udział w akcji. Piłka wystawiana jest do wystawiającego pod siatką i atakowana przez głównego przyjmującego. Zmiana ról po każdym przebieciu. Po obronie i chwycie piłki ćwiczenie rozpoczyna zagrywką zespół przeciwny. Gra 3 na 3. Bonusy za pierwszą akcję (zagrywka, atak po przyjęciu zagrywki).

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka rotacyjna z miejsca w wyznaczone pole np. rozłożone materace, czy odwróconą ławkę. Ćwiczenie przebiega na obie strony. Zagrywka wzdłuż linii lub po przekątnej.

PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, duże piłki rehabilitacyjne, pachołek z gąbki, guma, materace.

słowa kluczowe

- Odwiedź łokieć przy zamachu do zagrywki.
- Uderzaj piłkę na maksymalnym zasięgu.
- Trzymaj proste ramiona przy przyjęciu.
- Podejmij wcześniej decyzję o przyjęciu.
- Amortyzuj mocną piłkę ruchem ramion do tułowia.
- Wysoka trajektoria przyjęcia.