

18. Odbicia sposobem górnym do tyłu i dolnym z „prowadzeniem” ramionami piłki

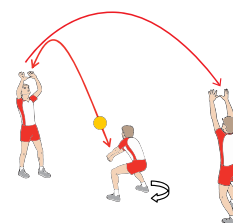
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym.

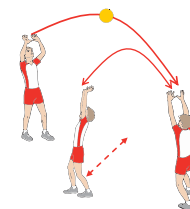
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

70. Dwóch ćwiczących naprzeciwko siebie (odległości 7 m), jeden z piłką, trzeci pomiędzy nimi, zwrócony do zawodnika z piłką. Odbicia sposobem górnym do partnera ustawionego w środku, który dogrywa sposobem dolnym oburącz piłkę do kolegi. Długie odbicie do ćwiczącego stojącego naprzeciw (w tym czasie zawodnik ustawiony w środku - półobrót) i zadanie jest powtarzane. Zadaniem odbijających sposobem górnym jest ustawianie się stopami w kierunku celu (dogrywający w środku), natomiast zadaniem dogrywającego jest odbicie sposobem dolnym oburącz z akcentem na wejście nogami w piłkę.



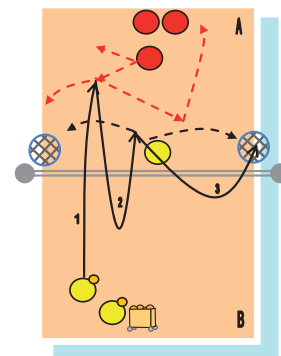
71. Dwóch ćwiczących staje naprzeciwko siebie w odległości 6 - 7 m. Trzeci rozgrywający ustawiony jest bokiem pomiędzy nimi. Zewnętrzni odbijający kierują piłkę na zmianę do siebie i w bok do wbiegającego rozgrywającego. Rozgrywający wybiega w kierunku adresowanej do niego piłki, zatrzymuje się tyłem do podającego i odbija do niego poprzez wyprost ramion nad głową. Następnie wraca do pozycji wyjściowej, a zewnętrzni ćwiczący odbijają piłkę jeden, dwa lub trzy razy do siebie.



- Wykonanie wykroku nogą kierunkową; prowadzenie piłki przedramionami blisko nogi wykroczonej.
- Wejście biodrami pod piłkę; odbicie z prostych ramion z odgiętymi nadgarstkami; powrót przodem.

Ćwiczenia syntetyczne

72. Jeden ćwiczący zespołu B ustawiony z piłką w strefie V, drugi przy koszu z piłkami, kolejny po drugiej stronie siatki w strefie III. Z własnego podrzutu przebiecie piłki na stronę drużyny A (w kierunku strefy I). Dogrywający zespołu A ustawiony w osi boiska, obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się do spodziewanego miejsca dogrania. Ustawienie przed odbiciem w kierunku nadlatującej piłki, odbicie sposobem oburącz dolnym w kierunku środka boiska, z akcentem na wejście nogami w piłkę. Piłka odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Ćwiczący (B) stojący pod siatką wystawia nagrąną piłkę w kierunku strefy IV lub II (radar lub chwytający) i po wystawieniu markuje asekurację, podchodząc w kierunku odbicia. Stopy wystawiającego ustawione w kierunku celu. Po wykonaniu trzech wystaw zmiana w zespole B o jedną pozycję. W zespole A kolejno dogranie, dojście do pozycji wyjściowej w ataku, zaczynając ze środka boiska.



Ćwiczenia globalne

73. Gra prowadzona 3 na 3 odbicia. W ćwiczenie jeden z zespołu dogrywa przebitą piłkę, drugi wystawia do chwytającego (na podwyższeniu). Chwytający posiada drugą piłkę, którą dorzuca do asekurującego lub dogrywającego. Zadaniem tych ćwiczących jest przebiecie piłki sposobem oburącz górnym lub dolnym w kierunku pola rywala. Po drugiej stronie siatki ćwiczenie przebiega analogicznie, kolejne ćwiczenia rozpoczyna prowadzący przerzucając piłkę nad siatką raz na stronę drużyny A, raz B. Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki oraz wysoka wystawa. Atak wykonywany jest z miejsca jednorącz lub oburącz z prawej lub lewej strony boiska.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i kierowanie piłki z własnego podrzutu do partnera biegnącego w dowolnych kierunkach. Zatrzymanie i chwyt piłki w postawie do odbicia oburącz górnego.

PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, obręcz do celowania lub podwyższenie dla chwytających, guma.

słowa klucze

- Dogrywaj piłkę wkładając energię z nóg.
- „Prowadź” piłkę ramionami do celu.
- Zwracaj uwagę na proste ramiona w momencie odbicia oraz stawy skokowe.
- Wystawiaj piłkę dokładnie, po wyższym łuku.
- Pamiętaj o asekuracji.