

24. Wystawienie do strefy IV - podstawy bezpiecznego lądowania

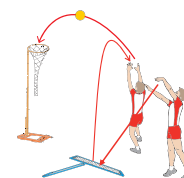
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę oraz odbicie sposobem górnym oburącz.

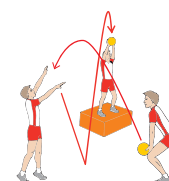
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

94. Dwóch ćwiczących z własnego podrzutu uderza piłkę w kierunku ramy siatkowej (uderzenie kozłem), trzeci dobiega do piłki i wystawia sposobem górnym do przodu w kierunku obręczy (chwytający na podwyższeniu). Zadaniem atakujących jest precyzyjnym uderzeniem trafić w ramę siatkową, zachowując poprawną technikę. Zadaniem wystawiającego jest odbicie piłki do kosza po wysokiej trajektorii, ustawiając stopy w kierunku celu. Po pięciu wystawionych piłkach zmiana zadań w trójce.



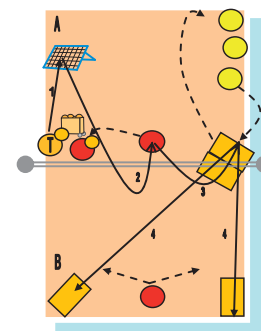
95. Atakujący, podrzucający i chwytający (na podwyższeniu) ustawieni w rogach trójkąta. Jeden z ćwiczących podrzuca piłkę od dołu w kierunku atakującego, który uderza kozłem o podłoże do chwytającego. Chwytający łapie piłkę po kozle i oddaje do podrzucającego. W dalszej kolejności podrzucający wystawia piłkę, (zamiast podrzutu) do atakującego, Chwytający liczy udane ataki i decyduje o zmianach po zrealizowaniu zadania.



- Zajęcie miejsca biodrami pod piłką, przodem do kierunku wystawienia; jeden ruch wznoszenia ramion.
- Rozpoczęcie ataku od kierowania bioder w stronę chwytającego; „zamykanie” nadgarstka na piłce.

Ćwiczenia syntetyczne

96. Ćwiczenie rozpoczyna trener ustawiony w strefie II rzutem w ramę siatkową, do piłki odbitej w środek boiska dobiega ćwiczący z zespołu B i wystawia ją do strefy IV. Po wystawieniu markuje asekurację ataku. Pierwszy z ćwiczących z zespołu B obserwuje odbitą od ramy piłkę i gdy ta opada w kierunku wystawiającego, przemieszcza się na zewnątrz boiska i ustawia z prawą nogą z przodu (praworęczni). Obserwuje trajektorię wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa - lewa i z miejsca plasuje w rozłożone po drugiej stronie siatki materace (co kilka akcji atak w wyskoku z lądowaniem na dwie nogi). Jeden z ćwiczących z drużyny B przewiduje ewentualny kierunek ataku i stara się odpowiednio wcześniej przemieścić w tym kierunku. Co 10 wystawionych piłek zmiana w zespole A.



Ćwiczenia globalne

97. W zespołach trójkowych (dwóch na boisku trzeci za linią końcową w kolejce), gra na siatce bez wyskoku. Rozpoczyna nauczyciel, dorzucając piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję. Zadaniem ćwiczących jest wystawić piłkę w drugim odbiciu, w pozostałych akcjach zadaniem jest gra na 3 odbicia. Po ataku wykonywanym z miejsca, jednorącz ćwiczący schodzi z boiska i w jego miejsce wbiega partner z zespołu czekający za linią końcową. Każda akcja jest punktowana. Gra prowadzona do momentu upadku piłki i wówczas nauczyciel ponownie dorzuca piłkę do wystawienia. Gra na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Wykonaj naskok przodem w kierunku przebiecia.
- Wykorzystaj zamach ramion do wyskoku.
- Zwracaj uwagę na boisko przeciwnika.
- Przebijaj w możliwie wysokim punkcie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy ćwiczący z piłką - wyrzut piłki i wystawa sytuacyjna do celu (radary, materace) trucht za swoją piłką, swobodne przemieszczanie się po sali gimnastycznej.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, rama siatkowa, materace, radary, ewentualnie guma zamiast siatki, kosze na piłki.