

28. Dogranie, wystawienie z elementami koordynacji

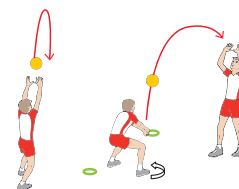
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

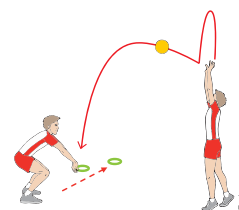
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

110. Dwóch ćwiczących naprzeciwko siebie (odległość 7 m) z piłkami, trzeci pomiędzy nimi. Odbicia na sobą sposobem górnym i 3 m od siebie w kierunku partnera ustawionego w środku. Zadaniem ustawionego w środku jest dobiegnięcie do zagranej piłki, podniesienie ringo i dogranie sposobem dolnym trzymając ringo w dłoniach. Po każdym odegraniu piłki zawodnik ustawiony w środku odkłada ringo, wykonuje półobrót i powtarza ćwiczenie w drugą stronę. Zadaniem dogrywającego jest odbicie sposobem oburącz dolnym, z akcentem na „wejście” nogami w piłkę.



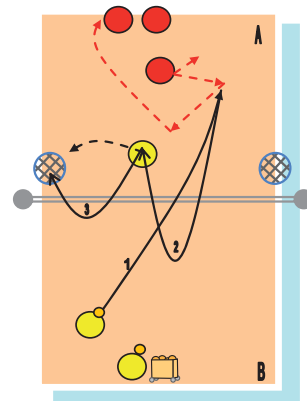
111. Ustawienie dogrywającego naprzeciwko wystawiającego pomiędzy ułożonymi w odległości 1,5 m kółkami ringo. Wystawiający odbija piłkę nad sobą i następnie w kierunku kółka. Dogrywający odczytuje zamierzenia rozgrywającego i przesuwa się za ringo, chwytając je w dłonie i dogrywa piłkę wysokim łukiem do wystawiającego (ringo skierowane w dół). Następnie odkłada przybór i zajmuje pozycję wyjściową naprzeciwko rozgrywającego.



- Chwytać ringo utrzymując kontakt wzrokowy z partnerem; nadgarstki odchylone w dół podczas odbicia.
- Proste ramiona podczas odbicia górnego; prostowanie stawów skokowych; odchylone nadgarstki.

Ćwiczenia syntetyczne

112. Drużyna B ustawiona jak na rysunku obok. Jeden ćwiczący z piłką w strefie V, drugi przy koszu z piłkami, kolejny po drugiej stronie siatki w strefie III. Z własnego podrzutu przebiecie piłki po przekątnej na stronę drużyny A (w kierunku strefy V). Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Dogrywający, 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 dogrywana jest po wyższej trajektorii, w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Ćwiczący (B) stojący pod siatką wystawia dograną piłkę w kierunku prawego lub lewego skrzydła (radar lub hula - hop) i po wystawieniu markuje asekurację, przodem do siatki. Stopy zawsze ustawione w kierunku celu wystawy! W zespole B po wykonaniu trzech wystaw zmiana o jedną pozycję. W zespole A dogranie po kolei, zaczynając zawsze z pozycji wyjściowej.



Ćwiczenia globalne

113. Zawodnicy w zespołach trójkowych, gra na siatce bez wysoku. Rozpoczyna nauczyciel, dorzucając piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest dogranie dorzuconej piłki, wysoka wystawa przez dowolnego z kolegów. Atak wykonywany z miejsca w formie przebiecia piłki oburącz (sposobem dolnym lub górnym). Każda akcja jest punktowana. Gra prowadzona do momentu upadku piłki lub dogrania jej na stronę przeciwnika, wówczas nauczyciel ponownie dorzuca piłkę. Gra na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy ćwiczący z piłką w siadzie rozkrocznym, odbicia sposobem górnym oburącz o ścianę, dodatkowo można odbijać nad sobą jednorącz itp.

PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, obręcz do celowania lub hula - hop, guma do rozciągnięcia zamiast siatki.

słowa kluczowe

- Dogrywając sposobem górnym - stopy w kierunku celu odbicia.
- Dogrywając sposobem dolnym - stopy w kierunku nadlatującej piłki.
- Biodra pod piłką.
- Wystawiaj piłkę po wyższej trajektorii.