

29. Uderzenie w linii tułowia - wystawienie do tyłu zasady ustawiania się zawodnika

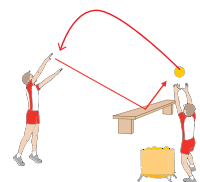
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

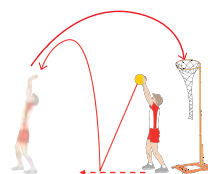
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

114. Atakujący staje naprzeciwko ławeczki w odległości 3 - 4 m, pod kątem 45°. Podrzut, następnie wystawienie piłki w kierunku uderzającego, który po wykonaniu zamachu obraca biodra w kierunku uderzenia, następnie prowadzi ramię za ruchem bioder (przedramię przechodzi do tyłu i prostuje się w kierunku piłki). Zadaniem atakującego jest uderzenie w linii prostopadłej do ustawienia tułowia w kierunku ławeczki. Każde uderzenie kończy się skierowaniem bioder i tułowia przodem do celu. Ramię prowadzone jest w linii uderzenia.



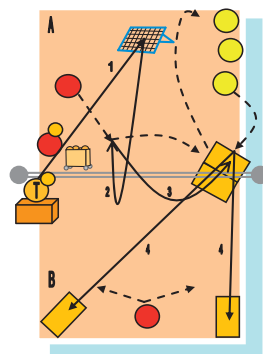
115. Wystawiający staje w pobliżu koła do celowania (chwytający na podwyższeniu), rzuca piłkę zza głowy koźłem o podłoże, dobiega do miejsca wystawienia, zatrzymuje się dostosowując postawę do trajektorii lotu piłki i odbija ją do tyłu w kierunku kosza. Należy zwracać uwagę, aby odbicie było wykonane w pozycji neutralnej. Ramiona przenoszą piłkę do tyłu, biodra idą do przodu. W kolejnych ćwiczeniach wystawiający obiega piłkę i wystawia przodem, dostosowując postawę do wysokości piłki w momencie odbicia.



- Rozpoczęcie uderzenia od ruchu bioder; piłka uderzana daleko; praca ramienia prostopadle do tułowia.
- Uniesienie ramion w górę dopiero po zajęciu miejsca wystawienia; pozycja neutralna; biodra z przodu.

Ćwiczenia syntetyczne

116. Ćwiczenie rozpoczyna trener, stojący na podeście w strefie IV rzutem w ramę siatkową. Do piłki odbitej w środek boiska dobiega ćwiczący z zespołu B (wbiega z I strefy) i wystawia wysoko 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 wysoku z lądowaniem na dwie nogi). Jeden z ćwiczących z drużyny B przewiduje ewentualny kierunek ataku obserwując atakującego i stara się odpowiednio wcześniej przemieścić w tym kierunku. Po każdej akcji zmiana w zespole A.



Ćwiczenia globalne

117. Gra 3 na 3 (dwóch na boisku trzeci za linią końcową w kolejce) na siatce, bez wysoku. Rozpoczyna nauczyciel, dorzucając piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję. Zadaniem ćwiczących jest wystawić piłkę w drugim odbiciu i zaatakować jednorącz z miejsca. W pozostałych akcjach (każda jest punktowana) gra na 3 odbicia. Gra prowadzona do momentu upadku piłki, wówczas w zespole następuje rotacja o jedną pozycję. Na boisko wbiega czekający za linią końcową partner, a nauczyciel ponownie dorzuca piłkę do wystawienia. Gra do dwóch wygranych setów.

słowa klucze

- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Wykorzystaj zamach ramion do wysoku.
- Zwracaj uwagę na boisko przeciwnika.
- Przebijaj w możliwie wysokim punkcie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

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

PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, materace, podesty lub skrzynie drabinkowe, ramy siatkowe, ławki gimnastyczne.