

30. Zagrywka do ruchomych celów - trajektoria obronionej piłki zasady

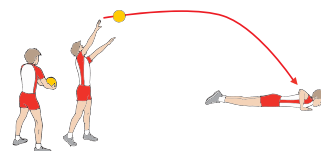
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę tenisową rotacyjną oraz obronę piłki.

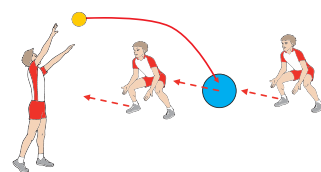
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

118. Dwóch (lub więcej) ćwiczących zagrywa na zmianę w kierunku partnera leżącego przodem w odległości 6 - 9 m. Zadaniem zagrywających jest trafienie leżącego, który może zmieniać pozycje po zagranie piłki o jedno przetoczenie wzdłuż tułowia. Leżący obserwuje tor lotu piłki do momentu jej skożłowania, następnie stara się chwycić piłkę, wstając jak najszybciej z leżenia. Jeżeli piłka zostanie złapana, to zagrywający zmienia się miejscami z chwytającym. Każde trafienie zagrywającego w leżącego partnera, to punkt w rywalizacji. Zwracamy uwagę na technikę wykonania zagrywki.



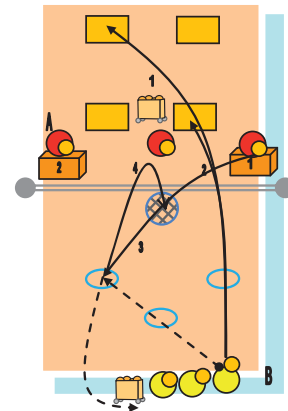
119. Jeden z ćwiczących popycha dużą piłkę rehabilitacyjną, aby toczyła się w linii prostopadłej do zagrywającego na długości 4 - 6 m. Po potoczeniu piłki zwraca się w kierunku zagrywającego stojącego w odległości 6 - 9 m i porusza się krokiem dostawnym goniąc piłkę. Drugi ćwiczący ucieka przed piłką poruszając się krokiem dostawnym w linii jej toczenia. Zagrywający stara się trafić zagrywką w toczącą się piłkę. Poruszający się mają za zadanie przyjąć piłkę w górę bez dotykania do dużej piłki. Zagrywający po zagrywce wbiega do przodu i chwytą przyjętą piłkę.



- Wysoki podrzut piłki z akcentem na uniesienie ramion ponad linię barków; „nakrycie” piłki dłonią.
- Zatrzymanie w postawie siatkarskiej; wczesna reakcja na piłkę; łączenie ramion pod piłką.

Ćwiczenia syntetyczne

120. Drużyna B w strefie I ustawiona za linią końcową. Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykroczonej (z prawą nogą z przodu), piłka trzymana jednorącz w prawej dłoni (lub swobodnie oburącz). Krok lewą nogą i jednoczesny wysoki wyrzut piłki z rotacją postępującą. Przemieszczenie zakończone naskokiem (prawa/lewa) i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Zadaniem wykonujących zagrywkę jest trafienie w jeden z ułożonych materaców. Po zagrywce zawodnik zajmuje pozycję do obrony w dowolnym z trzech hula - hop i broni w kierunku środka boiska w średniej postawie siatkarskiej (ustawienie ze stopami ustawionymi równolegle, z lewą lub prawą stopą wysuniętą do przodu) piłkę atakowaną przez ćwiczących z drużyny A. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Dwóch ćwiczących na podestach lub ławkach gimnastycznych atakuje kolejno według numeracji (1, 2) piłki do wbiegających do obrony kolegów, trzeci podaje piłki. Co 3 ataki zmiana w trójce o jedna pozycję.



Ćwiczenia globalne

121. W zespołach trójkowych, gra na niskiej siatce, bez wyskoku. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką tenisową rotacyjną. Po zagrywce wbiega na swoją połowę boiska i gra kolejne akcje na dwa odbicia. Dalej akcja toczy się na 3 odbicia. Zadaniem zagrywającego jest prawidłowo technicznie wykonywana zagrywka oraz obrona piłki tak, aby piłka została na jego stronie. Zadaniem partnerów: utrzymanie piłki po przyjęciu po swojej stronie i poprawne wykonanie pozostałych elementów techniki. Każda akcja jest punktowana, jednak w przypadku przyjęcia na drugą stronę lub asa serwisowego punkty liczą się podwójnie. W momencie upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczyna grę. Zmiany w trójce po 5 zagrywkach, sumowanie małych punktów.

słowa kluczowe

- Podrzucaj wysoko na kierunku uderzenia.
- Przyspieszanie ręki w kierunku piłki.
- Przemieszczając się obserwuj piłkę i atakującego.
- Reaguj na rękę atakującego (w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką zatrzymanie).

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka rotacyjna z miejsca w wyznaczone pole, np. rozłożone materace, odwróconą ławkę lub chwytającego w siadzie.

PRZYBORY Piłki, kosze na piłki, materace, podesty lub skrzynie, duża piłka rehabilitacyjna.