

## 38. Praca nóg podczas dogrania i wystawienia

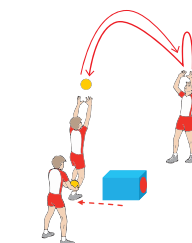
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

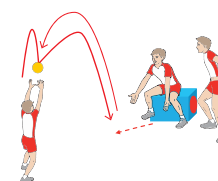
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

150. Dwóch ćwiczących naprzeciwko siebie (w odległości 7 m) z piłkami, trzeci ustawiony za pachołkiem przodem do jednego z nich. Odbicia za sobą sposobem górnym i następnie sygnalizowanie ustawieniem tułowia, w którą stronę nastąpi odbicie piłki do partnera. Środkowy przesuwa się na zewnątrz pachołka i dogrywa piłkę sposobem górnym. Po każdym odegraniu piłki ćwiczący wykonuje półobrót i staje z drugiej strony pachołka, obserwując skrajnego odbijającego. Dogrywający ustawia stopy w kierunku celu (skrajnie ustawieni partnerzy). Można ćwiczyć jedną piłką.



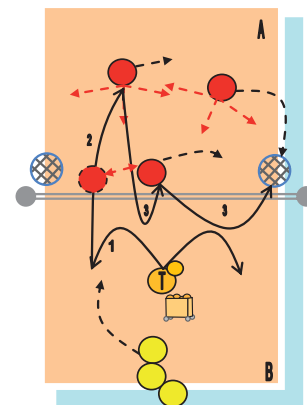
151. Odbijający sposobem górnym staje naprzeciwko siedzącego na pachołku partnera. Odbicia w kierunku dogrywającego partnera po trajektorii spadającej 1 m od siedzącego. Dogrywający tuż przed odbiciem unosi biodra, wykonuje wykrok w kierunku partnera i odbija wysokim łukiem poprzez przeniesienie ciężaru ciała za piłką. Odbicie zakończone jest postawieniem nogi zakroczonej do przodu. Ramiona prowadzą piłkę unosząc się do poziomu barków. Po dograniu miejsce na pachołku zajmuje partner, a dogrywający zmienia odbijającego.



- Podczas odbić nad sobą i do partnera - proste ręce, wspięcie na palce; obserwowanie partnera.
- Wykrok w kierunku dogrania; prowadzenie ramion blisko kolana nogi wykroczonej; ręce do poziomu.

#### Ćwiczenia syntetyczne

152. Pierwszy z zespołu B ustawiony w osi boiska na 6 - 7 m twarzą do siatki, kolejni za linią końcową. Prowadzący rzuca piłkę w lewą lub prawą stronę. Przemieszczenie ćwiczącego krokiem dostawnym i przebicie piłki na drugą stronę siatki w dowolne miejsce. Ćwiczący zespołu A (ustawionego jak na rysunku obok) dogrywa piłkę informując o swoim zamiarze. Dogrywający, w kierunku którego przebijana jest piłka, ustawiony stopami w kierunku celu (jeżeli zamierza dograć sposobem górnym oburącz) lub stopami w kierunku nadlatującej piłki (jeżeli dogrywa sposobem dolnym oburącz), obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się nogami do miejsca odbicia. Piłka powinna być dograna w środek boiska po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 2 m od siatki. Blokujący przemieszcza się wzdłuż siatki w zależności miejsca przebicia i wystawia piłkę w kierunku celu (radar, materac). Po wystawie cała trójka podchodzi do asekuracji. Co 3 akcje zmiana o jedną pozycję w zespole A.



#### Ćwiczenia globalne

153. Zawodnicy w zespołach trójkowych, gra na siatce 210 cm. Rozpoczyna prowadzący, dorzucając piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest dogranie dorzuconej piłki, wysoka wystawa przez ćwiczącego znajdującego się w najlepszej pozycji do wystawienia, oraz atak wykonywany z wysokości w dowolnej formie w ustalonym lub dowolnym kierunku. Każda akcja, gdy wystawienie jest wykonane z zaznaczonego obszaru, jest punktowana. Gra prowadzona w czasie do momentu upadku piłki lub gdy zostanie dograna na stronę przeciwnika.

#### słowa kluczowe

- Prowadź piłkę ramionami ustawionymi pod odpowiednim kątem.
- Kieruj piłkę swobodnie w górę z przodu lub z boku tułowia.
- Wystawiaj w linii tułowia.
- Kieruj piłkę po wyższej spadającej trajektorii.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy 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, pachołki lub zrolowane materace, ewentualnie guma.