

5. Zagrywka rotacyjna kierunkowa ze strefy I - postawa do obrony piłki

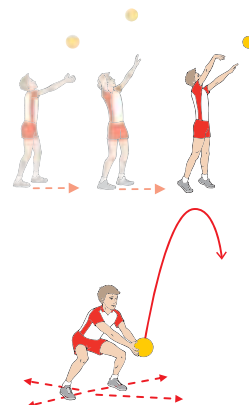
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę tenisową rotacyjną oraz obronę piłki.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

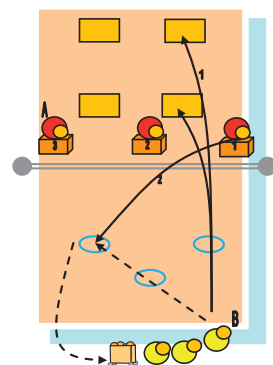
- Ćwiczący ustawiony z piłką przed ścianą w pozycji wyjściowej, z lewą nogą z przodu. Piłka trzymana jednorącz na dłoni poniżej linii barków (lub oburącz przed sobą). Odległość od ściany umożliwiająca wykonanie dwu- krokowego dościa do piłki i swobodnego jej chwytu po uderzeniu. Wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz), pozwalający na płynne przemieszczenie (prawa - lewa noga) i wykonanie uderzenia w najwyższym punkcie (wspięcie na palce) wyprostowaną ręką. Piłka zarówno po podrzucie, jak i uderzeniu, powinna posiadać rotację postępującą.
- Ćwiczący przemieszczają się przodem, tyłem lub bokiem w postawie siatkarskiej średniej, trzymając piłkę. Na sygnał prowadzącego przyjmują postawę do obrony kolejno ze stopami ustawionymi równolegle, z lewą stopą wysuniętą do przodu i z prawą stopą wysuniętą do przodu. Wyrzucają piłkę wysoko i chwytają w postawie do obrony. W kolejnych powtórzeniach zadaniem ćwiczących jest przyjęcie postawy do obrony i podparcie o podłoże trzymając piłkę.



- Wysoki podrzut piłki; prowadzenie piłki ponad linię barków; uderzenie w najwyższym punkcie.
- Postawa średnia i niska: środek ciężkości przeniesiony na śródstopie; aktywne nogi podczas wyrzutu.

Ćwiczenia syntetyczne

- Drużyna B w strefie I ustawiona za linią końcową. Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (lewa noga z przodu prawo rączni) piłka trzymana jednorącz (lub trzymana swobodnie oburącz). Wysoki podrzut 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 chwytają w średniej postawie siatkarskiej (ustawienie ze stopami ustawionymi równolegle, z lewą lub prawą stopą wysuniętą do przodu) atakowaną przez kolegów z drużyny A piłkę. Drużyna A ustawiona jak na rys. obok. Ćwiczący na podestach lub ławkach gimnastycznych atakują kolejno wg numeracji (1,2,3) piłki do wbiegających do obrony kolegów.



Ćwiczenia globalne

- Ustawienie 3 na 3. Ćwiczenia rozpoczyna zagrywka rotacyjna. Zagrywający kierują piłkę pomiędzy przyjmujących. Zagrywkę powtarza się do skutku, jeżeli zagrana piłka nie będzie dokładna. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem zawodników broniących jest złapanie piłki w średniej postawie siatkarskiej. Po złapaniu piłki zawodnik wyrzuca ją do kolegi z zespołu i kolejne akcje (wystawa, atak) prowadzone są z ciągłością gry. Każdy kolejny chwytający (obrońca) stara się złapać piłkę możliwie nisko, kontroluje przyjętą postawę i ustawienie stóp. Po upadku piłki, lub innym błędzie, grę rozpoczyna kolejny zawodnik naprzemiennie z jednej i drugiej strony siatki.

słowa kluczowe

- Podrzucaj piłkę na kierunku uderzenia.
- Po zagrywce wbiegaj do obrony.
- Stawaj przodem naprzeciwko atakującego.
- Zachowuj aktywną postawę „do przodu”.
- Przemieszczaj się krokiem dostawnym.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka przez siatkę na różne odległości, do chwytających ustawionych w kołach po drugiej stronie. Po chwycie przejście na zagrywkę.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, hula - hop lub kreda do rysowania kół, podesty lub ławki gimnastyczne, materace.