

8. Ustawienie stóp w kierunku celu odbicia - odbicie ob. g. z prostych ramion

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym.

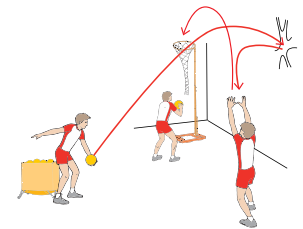
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

29. Ćwiczący odbija piłkę sposobem górnym nad sobą, przechodząc kolejno do przysiadu, siadu i leżenia tyłem. Po kilku odbiciach w leżeniu następuje powrót do pozycji wyjściowej. W tym ćwiczeniu impuls do odbicia pochodzi z ruchu ramion. Ćwiczący płynnie przechodzi do kolejnych postaw, odbijając piłkę nisko nad sobą lub wykonując wyższe odbicie zmienia kolejno pozycje. Następnym zadaniem dla ćwiczących jest wykonanie całej sekwencji ruchu za pomocą sześciu odbić, po jednym w każdej pozycji.



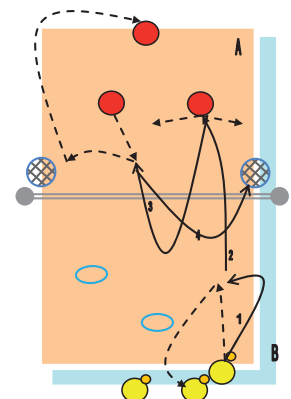
30. W trójkach - jeden z ćwiczących ma wózek z piłkami i uderza w określony sposób piłką o ścianę powyżej zaznaczonej linii. Zawodnik dogrywający odbija od ściany piłkę kierując sposobem oburącz górnym lub dolnym do kosza lub chwytającego na podwyższeniu. Podczas odbicia górnego dogrywający ustawia stopy w kierunku celu, natomiast przy odbiciu dolnym dogrywający prowadzi piłkę ramionami, wykonując zwrot w stronę kosza lub chwytającego. Trzeci ćwiczący asekuruje chwytając piłki wpadające do kosza lub podrzucone przez chwytającego na podwyższeniu.



- Utrzymanie odchylonych dłoni podczas odbicia; udział wszystkich palców w odbiciu; zasada sprężyny.
- Ustawienie stóp w kierunku celu podczas dogrania górnego; kierowanie piłki ramionami do celu.

Ćwiczenia syntetyczne

31. Zespół B staje za linią końcową. Kolejni ćwiczący podrzucają piłkę w kierunku boiska (1), wbiegają za nią i po zatrzymaniu przebijają (2) w kierunku boiska przeciwnika sposobem oburącz górnym z zachowaniem płaskiej trajektorii lotu. Zespół B ustawiony do obrony obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca odbicia. Dogranie (3) sposobem oburącz górnym lub dolnym w zależności od trajektorii lotu piłki. Odbicie oburącz dolne z akcentem na wejście nogami w piłkę i prowadzenie ramion w kierunku celu. Po odbiciu ćwiczący trzyma jeszcze ramiona razem przez 1 - 2 sekundy. Dogranie oburącz górne powinno uwzględniać większe napięcie dłoni i szybki ruch ramion w górę. Piłka powinna być kierowana po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1,5 m od siatki. Partner, który nie dogrywał, wbiega do wystawienia, zatrzymuje się przodem do celu (radar, materac) i wystawia piłkę (4) po wysokim łuku. Po zakończeniu akcji kolejni zawodnicy rozpoczynają ćwiczenie zagrywką. Zmiana następuje również na pozycji przyjmujących.



Ćwiczenia globalne

32. Ustawienie 3 na 3. Ćwiczenie rozpoczyna się od podrzutu piłki z za linii końcowej w kierunku boiska, wbiegnięcia za nią i atakującego przebicia piłki na stronę rywala. Broniący koncentrują się na dokładnym dograniu piłki. Wystawiający pod siatką rozgrywa piłkę w zależności od ustawienia przebijającego pozostającego w obronie. Jeżeli założeniem jest atak po skosie, to piłka powinna być kierowana w stronę przeciwną do broniącego. Broniący odbija, następnie łapie piłkę i kolejna akcja rozpoczyna się zagrywką. Po określonej ilości udanych akcji następuje zmiana zadań w zespołach. Gra 3 na 3. Grę rozpoczyna się zagrywką lub przebicciem z głębi pola. Akcent na dokładne dogrywanie piłki po wysokiej trajektorii w kierunku wyznaczonego pola. Zwracanie uwagi na technikę wykonania wystawienia.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu odbicie sposobem oburącz górnym z zachowaniem prawidłowej techniki odbicia (proste ramiona, wspięcie na palce). Chwyty po koźle.

PRZYBORY Piłki, kosze na piłki, radary (obręcz z siatką), ringo (koło hula - hop), guma zamiast siatki, wózek.

słowa kluczowe

- Łącz ramiona pod piłką.
- Prowadź piłkę ramionami do celu (krok za piłką).
- Trzymaj proste ramiona w momencie odbicia dołem.
- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Wystawiaj z prawie prostych ramion.
- Wykorzystaj energię z podłoża unosząc pięty.