

1. Podrzut piłki do zagrywki szybującej - obserwacja zagrywającego

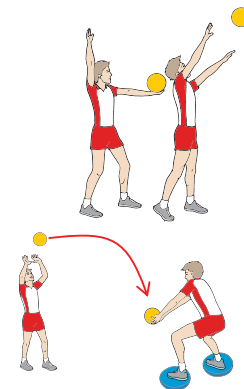
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz dolnym oraz pracą ramienia uderzającego piłkę.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

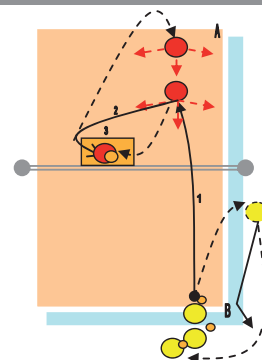
1. Ćwiczący ustawiony przed ścianą - podrzuca piłkę jednorącz, na stronę ramienia uderzającego, z przodu tułowia, nie wyżej niż jego maksymalny zasięg i uderza ją przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną z przyspieszającym prowadzeniem ramienia w jej kierunku. Kontakt z piłką maksymalnie krótki, wykonany usztywnioną dłonią w jej środek. Dłoń w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia. Ręka po uderzeniu nie podąża za piłką, zatrzymuje się, a nawet cofa.
2. Jeden z ćwiczących ustawiony na niestabilnym podłożu (poduszki rehabilitacyjne) podrzuca trzymaną piłkę do góry i chwytą w średniej postawie siatkarzkiej bez utraty równowagi. Odmianą ćwiczenie może być dorzucanie piłki przez partnera, chwyt na wyprostowanie ramiona i odrzucenie jej poprzez aktywną pracę nóg z zachowaniem równowagi. Ćwiczenie to pozwala na kontrolę ruchu markującego odbicie piłki, zachowując zbalansowaną postawę niezbędną podczas przyjęcia zagrywki.



- Prawidłowy podrzut piłki - po stronie ramienia uderzającego na wysokość maksymalnego zasięgu.
- Podrzut i chwyt w ustabilizowanej postawie; wzrok „prowadzi” piłkę; wyjście z nóg - równowaga.

Ćwiczenia syntetyczne

3. Drużyna B ustawiona za linią końcową każdy z piłką. Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (lewa noga z przodu), piłka trzymana w lewej ręce (zawodnicy praworęczni). Podrzut i wykonanie zagrywki szybującej w kierunku strefy V. Po wykonaniu zagrywki zawodnik łapie odrzuconą piłkę i przy ścianie ponownie zagrywa tak by odbita piłka wróciła do jego dłoni. Drużyna A ustawiona jak na rys. obok. Ćwiczący z ringo ustawiony przodem do nadlatującej piłki, obserwuje tor jej lotu i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca odbicia. Odbicie następuje poprzez wyprost nóg w kierunku siatki. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Partner stojący pod siatką na materacu trzyma w dłoniach piłkę siatkową i odbija nad sobą przyjętą piłkę. Ćwiczący stojący za plecami przyjmującego odwzorowuje dokładnie jego ruchy („cień”).



Ćwiczenia globalne

4. Ustawienie 4 na 4. Z jednej strony siatki zagrywający, z drugiej zespół ustawiony do przyjęcia zagrywki. Jeżeli po przyjęciu piłki wystawiający lub inny zawodnik zespołu przyjmującego przebijie piłkę w drugim odbiciu w określony sektor, to zespół zdobywa punkt. Za niedokładne przebiecie lub jego brak punkt otrzymuje zespół zagrywający. Gra 4 na 1. Z jednej strony zagrywający, którzy po zagrywce wbiegają na boisko i grają w sytuacji 4 na 1. Zespół przyjmujący ustawiony jak do przyjęcia zagrywki (trzech przyjmujących + wystawiający) przyjmuje zagrywkę i organizuje atak według taktycznych założeń prowadzącego. Wbiegający po zagrywce broni na całym boisku posiadając dwa odbicia. Zespół przyjmujący za wygranie akcji zdobywa 1 punkt, a zagrywający 3 punkty.

słowa kluczowe

- Odwiedź ramie do tyłu przed podrzutem piłki.
- Uderzaj piłkę na maksymalnym zasięgu.
- Wykonaj maksymalnie krótki kontakt z piłką.
- Uderz usztywnioną dłonią w środek piłki.
- Obserwuj zagrywającego i rusz najpierw nogi.
- Kieruj piłkę do celu.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka o ścianę z różnych odległości, po zagrywce ćwiczenie rozciągające; zadanie wykonywane bez obuwia.

PRZYBORY

Radar - obręcz treningowa, paletki (deseczki) do odbijania, piłki tenisowe, materace, guma do rozciągania zamiast siatki.