

12. Przemieszczanie w przyjęciu - obserwacja ramienia zagrywającego

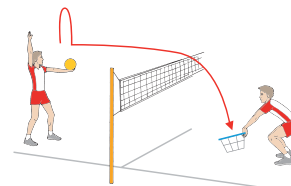
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

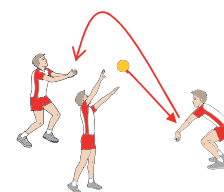
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

45. Jeden z ćwiczących w pozycji wyjściowej z piłką. Podrzut lewą ręką jednorącz, na stronę ramienia uderzającego, z przodu tułowia, z wysokości barku. Uderzenie piłki z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę wykroczną. Maksymalnie krótki kontakt dłoni z piłką. Usztywniona dłoń w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia. Ręka po uderzeniu zatrzymuje się, a nawet cofa. Po przeciwnej stronie siatki w odległości 6 - 7 m staje przyjmujący w postawie gotowości. Obserwuje tor lotu piłki od momentu jej uderzenia, przemieszcza do punktu przyjęcia i w średniej postawie siatkarskiej chwytą ją prostymi ramionami w „chwytak”.



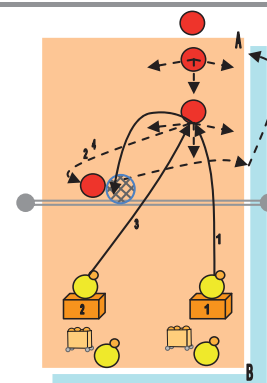
46. W czwórkach - dwóch ćwiczący w średniej postawie siatkarskiej odbija na przemian sposobem dolnym piłkę zagrywaną na przemian przez kolegów. Odbicie następuje na wprost lub z boku tułowia jak na rys. Po 10 powtórzeniach zmiana zadań w czwórce. Ćwiczący ustawiony w kolejce imituje ruch ramion i uderzenia piłki jak do zagrywki szybującej oraz odbicie sposobem dolnym z akcentem na wejście nogami w piłkę.



- Zagrywka obok przyjmującego; „łowienie” piłki koszykiem poprzez ustawianie odpowiedniego kąta.
- Utworzenie płaszczyzny ramion poprzez uniesienie barku po stronie odbicia; zajęcie pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia syntetyczne

47. Drużyna B ustawiona jak na rysunku; dwóch ćwiczących na podestach, dwóch przy koszach z piłkami. Zagrywający z podwyższenia wykonują zagrywkę szybującą na stronę drużyny A. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Przyjmujący ustawiony stopami w kierunku nadlatującej piłki, obserwuje tor jej lotu i możliwie najwcześniej przemieszcza się do przewidywanego miejsca przyjęcia zagrywki (zanim piłka doleci do siatki). Odbicie sposobem oburącz dolnym w kierunku celu (radar, hula - hop) następuje z akcentem na wejście nogami w piłkę. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii, w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Partner stojący pod siatką nagrą piłkę chwytą i przekazuje do zawodników podających piłki. Ćwiczący stojący za plecami dogrywającego odwzorowuje dokładnie jego ruchy („cień”). Zagrywka według numeracji, po dwóch przyjęciach zmiana o jedną pozycję w zespole A.



Ćwiczenia globalne

48. W zespołach czwórkowych grę rozpoczynamy zagrywką szybującą bezrotacyjną spoza linii końcowej. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Po wykonaniu zagrywki ćwiczący wbiega na boisko i bierze udział w grze. Zadaniem przyjmujących jest wysokie przyjęcie piłki oraz wysoka wystawa. Atak wykonywany jest w dowolnej formie w wyskoku. Każda akcja jest punktowana. Akcja z przyjęcia skończona w pierwszym uderzeniu liczona podwójnie. Gra na czas określony przez prowadzącego.

słowa kluczowe

- Zwracaj uwagę na proste ramiona w momencie odbicia.
- Przyjęcie lekko zagrywnych piłek z ruchem ramion w przód w kierunku celu.
- Ramię przed podrzutem odwiedzone do tyłu.
- Krótko uderzaj piłkę na maksymalnym zasięgu.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka szybująca przez siatkę z różnych odległości celując w rozłożone materace.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, radary, hula - hop, chwytaki (koła z siatką), guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.