

13. Dostosowanie postawy do odbicia dołem i górną

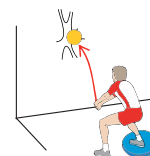
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnymi dolnym.

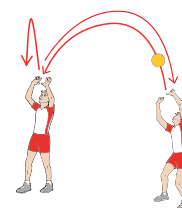
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

49. Ćwiczący z piłką staje naprzeciwko ściany z jedną nogą na poduszce rehabilitacyjnej. Rzuca piłkę o ścianę i następnie odbija ją poprzez uniesienie nogi postawionej na stabilnym podłożu oraz przestawienie jej do przodu (akcent na wejście w piłkę). Po odbiciu opuszcza ramiona i wraca stopą do pozycji wyjściowej. Zwracanie uwagi na odbicie prostymi ramionami, odchylenie nadgarstków. Ramiona w momencie odbicia wykonują minimalny ruch (nie wyżej niż wysokość barków), natomiast główną pracę wykonują nogi.



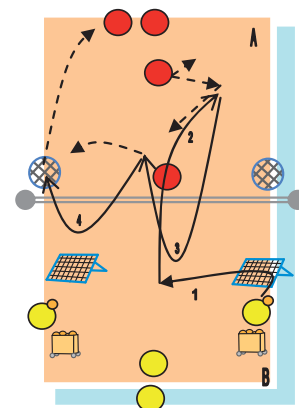
50. Ćwiczący z piłką ustawieni naprzeciwko siebie. Odbicie piłki sposobem górnym nad sobą i obrót w prawą lub lewą stronę do ustawienia bokiem do partnera. W tym ustawieniu wystawienie piłki poprzez prowadzenie ramion bokiem w kierunku odbicia. Po wykonaniu zadania powrót do pozycji wyjściowej. W kolejnych ćwiczeniach odbijający wykonują półobrót i kierują piłkę tyłem do partnera. Odbicie piłki następuje z jednoczesną dynamiczną pracą stóp w górę.



- Odbicie z przeniesieniem nogi do przodu; łączenie ramion pod piłką; wzrok skoncentrowany na piłce.
- Praca ramion w płaszczyźnie lotu piłki; utrzymanie odchylonych nadgarstków; wspięcie na palce.

Ćwiczenia syntetyczne

51. Drużyna B ustawiona jak na rysunku, dwóch ćwiczący z piłkami w strefach I i V, dwóch w strefie VI przy linii końcowej. Skrajni rzucają na przemian w ramę siatkową tak, aby piłka odbijała się w kierunku środka boiska, ćwiczący w strefie VI przebijają piłki na stronę drużyny A (w kierunku strefy V). Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Dogrywający ustawiony w osi boiska obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się do spodziewanego miejsca dogrania. Ustawienie przed odbiciem w kierunku nadlatującej piłki, odbicie sposobem oburącz dolnym w kierunku środka boiska, z akcentem na wejście nogami w piłkę. Piłka odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Ćwiczący (B) stojący pod siatką nagrania piłkę wystawia w kierunku strefy IV lub II (radar lub hula - hop) i po wystawieniu markuje asekurację przodem do siatki. Stopy zawsze ustawione w kierunku celu wystawy! Po wykonaniu czterech wystaw zmiana o jedną pozycję w zespole A. W zespole B zmiany po ósemce (z rzutu o ramę na przebiecie piłki).



Ćwiczenia globalne

52. Gra 4 na 4 na siatce 230 cm, bez wysoku. Grę rozpoczyna nauczyciel przerzucając piłkę nad siatką raz na stronę drużyny A, raz B. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest wysoka wystawa piłki z piłki dorzuconej przez nauczyciela (w drugim odbiciu); atak wykonywany z miejsca w formie odbicia sposobem górnym (po przebieciu piłki następuje zmiana w zespole o jedną pozycję). Dogranie wyłącznie sposobem dolnym oburącz. W przypadku dogrania piłki sposobem górnym, akcja traktowana jest jako błąd i jej konsekwencją jest strata punktu. Każda akcja jest punktowana. Gra prowadzona na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

słowa kluczowe

- Dogrywaj piłkę nogami. Zwracaj uwagę na proste ramiona w momencie odbicia.
- Wystawiaj piłkę po wyższym łuku.
- Pamiętaj o asekuracji po dograniu i po wystawieniu.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu odbicie sposobem górnym oburącz do celu celów (kosze, radary).

PRZYBORY

Piłki siatkowe, radary, hula - hop lub ringo, ramy siatkowe, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.