

15. Technika i precyzja w przyjęciu i zagrywce

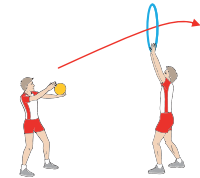
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz dolnym oraz pracę ramienia uderzającego.

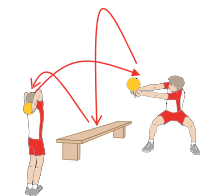
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

57. Zagrywający z piłką 6 - 7 m naprzeciwko trzymającego w górze hula - hop. Zadaniem zagrywającego jest celowanie w środek obręczy zagrywką szybującą z zachowaniem właściwej techniki. Zagraną piłkę chwyta stojący z drugiej strony kolejny zagrywający. Trzymający koło obraca się i ustawia cel dla zagrywającego z drugiej strony. Jeżeli po dwóch zagrywkach piłka nie spadnie na podłoże i przeleci przez światło obręczy, to zagrywający zdobywają punkt (trzymający obręcz nie może zmieniać jej położenia po wykonaniu zagrywki).



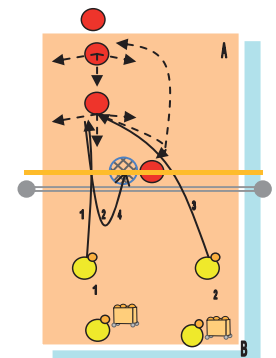
58. Jeden z ćwiczących rzuca piłkę sposobem oburącz zza głowy w kierunku przyjmującego, ustawionego w odległości 7 - 8 m. Kilka metrów przed przyjmującym ustawiona jest ławka, w kierunku której kieruje on piłkę. Jeżeli piłka odbije się od blatu ławki i zostanie złapana przez rzucającego, to przyjmujący otrzymuje zaliczenie. Kolejny zagrywający rzuca piłkę, kierując ją z boku przyjmującego. Przyjmujący otrzymuje zadanie dokładnego przyjęcia 2 - 3 razy pod rząd.



- Koncentracja na celu; uderzenie piłki znajdującej się w najwyższym punkcie; zatrzymanie ręki.
- Łączenie ramion pod piłką; przyjęcie piłki swobodnie w górę poprzez ułożenie właściwego kąta odbicia.

Ćwiczenia syntetyczne

59. Drużyna B ustawiona jak na rysunku dwóch ćwiczących zagrywa z bliższej odległości, dwóch przy koszach z piłkami. Zagrywka szybująca pod gumą na stronę drużyny A w kierunku strefy I. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Przyjmujący ustawiony stopami w kierunku nadlatującej piłki, obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca przyjęcia. 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 chwyta nagraną piłkę i przekazuje do zawodników, którzy podają je. 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

60. W zespołach czwórkowych, grę rozpoczynamy zagrywką szybującą z bliższej odległości. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem przyjmującego jest wysokie przyjęcie piłki, wystawa i atak w dowolnej formie z miejsca (wszystkie elementy wykonuje jeden zawodnik). Po przebicciu piłki w miejsce atakującego wbiega kolega z zespołu czekający w kolejce. Każda akcja jest punktowana. Gra na czas określony przez prowadzącego.

słowa kluczowe

- Ręka po uderzeniu nie podąża za piłką, zatrzymuje się.
- Właściwy kąt ustawienia barków i równa płaszczyzna ramion.
- Zagrywaj w określonym kierunku wiele razy pod rząd bez popelnienia błędu.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przy ścianie lub drabinkach ustawianie płaszczyzny odbicia przesuwając dłońmi w prawą lub lewą stronę.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, radary, hula - hop, guma, guma do rozciągania zamiast siatki, kosze na piłki.