

## 17. Zagrywka szybująca pod gumą - wejście nogami w piłkę w przyjęciu

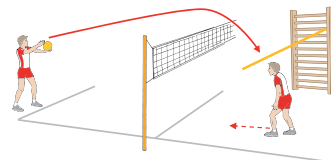
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

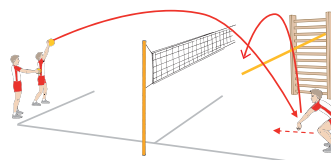
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

65. Dwóch lub więcej ćwiczących w pozycji wyjściowej do wykonania zagrywki. Celem zagrywających jest wykonanie zagrywki pomiędzy siatką a rozwieszona gumą. Podrzut piłki lewą ręką na stronę ramienia uderzającego, krótkie jej uderzenie z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę wykroczną. Ręka po uderzeniu, zatrzymuje się (lub opada w dół z odchylonym nadgarstkiem). Przyjmujący staje w średniej postawie siatkarskiej 2 - 3 m przed gumą, obserwuje tor lotu piłki od momentu jej uderzenia w gotowości do ruchu w przód. Następnie przemieszcza się do piłki, przyjmuje ją w górę i chwytą. Zagrywający przebiega w miejsce przyjmującego. Ciągłe zmiany w czwórkach.



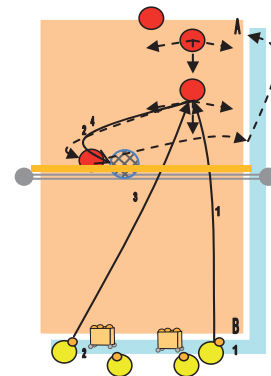
66. Dwóch lub więcej ćwiczących wykonuje rzut piłki zza głowy spoza linii końcowej. Zadaniem ich jest kierowanie piłki do przyjmującego w końcowe metry boiska. Przyjmujący w postawie gotowości, w średniej postawie siatkarskiej, obserwuje tor lotu piłki od momentu jej uderzenia i przyjmuje przed siebie nad rozwieszoną gumą. Następnie dobiega do piłki, odbija ją w siatkę i chwytą. Ćwiczenie w formie zabawowej do zdobycia 5 pkt., lub który z przyjmujących w określonym czasie zdobędzie ich więcej.



- Przenoszenie ciężaru ciała na nogę wykroczną; przyspieszenie ramienia do piłki; zatrzymanie na piłce.
- Dostosowanie nogami do piłki; odbicie piłki z przodu i z boku tułowia ponad gumą; odbicie o siatkę.

#### Ćwiczenia syntetyczne

67. Drużyna B ustawiona jak na rysunku dwóch ćwiczących z piłkami za linią końcową, dwóch przy koszach z piłkami. Zagrywka szybująca bezrotacyjna na stronę drużyny A. 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 nagraną piłkę chwytą i przekazuje do zawodnika, który je podaje. Ćwiczący stojący za plecami przyjmującego trzymając w dłoniach ringo lub gąbkę odwzorowuje dokładnie jego ruchy („cień”). Zagrywka według numeracji, po każdej akcji zmiana o jedną pozycję w zespole A.



#### Ćwiczenia globalne

68. W zespołach czwórkowych (dwóch na boisku dwóch czeka za linią końcową w I strefie) rozpoczęcie gry zagrywką szybującą spoza linii końcowej. Gra prowadzona na 3 odbicia. Po wykonaniu zagrywki ćwiczący wbiega na boisko i bierze udział w grze. Zadaniem przyjmującego jest wysokie przyjęcie piłki, partnera wysoka wystawa i atak zawodnika który przyjmował w formie przebiccia piłki jednorącz bez wysokości. Po przebicciu piłki następuje zmiana w czwórce o jedną pozycję odwrotnie do ruchu wskazówek zegara. Każda akcja jest punktowana. Gra na czas określony przez prowadzącego lub do zdobycia określonej liczby punktów.

#### słowa kluczowe

- Odbicie z boku tułowia - podniesienie barku po stronie odbicia.
- Zwracaj uwagę na proste ramiona w momencie odbicia.
- Startuj możliwie najwcześniej do przewidywanego miejsca przyjęcia zagrywki.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka szybująca w wyznaczone pole, np. rozłożone materace czy odwróconą ławkę.

#### PRZYBORY

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