

18. Dogranie wolnej piłki - wystawa piłki sytuacyjnej

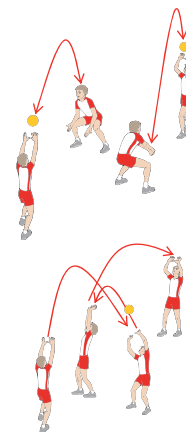
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

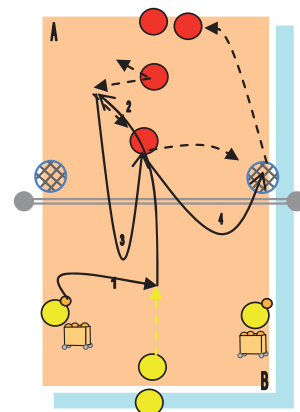
69. Dwóch ćwiczących naprzeciwko siebie (w odległości 7 m), każdy z piłką, dwóch pomiędzy nimi, zwróconych twarzą do ustawionych skrajnie. Jednoczesne odbicia sposobem górnym do partnerów ustawionych w środku, którzy dogrywają piłki sposobem dolnym oburącz. Długie odbicia zewnętrznych do siebie (w tym czasie ćwiczący ustawieni w środku - półobrót) i zadanie jest powtarzane. Zadaniem odbijających sposobem górnym jest ustawianie się stopami w kierunku celu (dogrywający w środku), natomiast zadaniem dogrywających jest odbicie sposobem dolnym oburącz z akcentem na wejście nogami w piłkę.
70. Dwóch odbijających pośrodku obok siebie, pomiędzy skrajnymi. Skrajni odbijający kierują piłkę sposobem oburącz górnym do jednego z ćwiczących pośrodku. Ćwiczący pośrodku odbija piłkę bokiem do partnera stojącego obok, który z kolei kieruje ją sposobem oburącz górnym do tyłu. Po odbiciu ćwiczący obracają się za piłką i powtarzają akcję w drugą stronę. Ćwiczenie kontynuowane jest do momentu upadku piłki. Przed każdym rozpoczęciem kolejnej akcji następuje zmiana ról.



- Odbicie oburącz dolnym o różnych trajektoriach lotu piłki; późne łączenie ramion pod piłką.
- Ruch ramion w płaszczyźnie odbicia; praca stawów skokowych w momencie kontaktu dłoni z piłką.

Ćwiczenia syntetyczne

71. 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 ramię siatkową tak, by piłka odbijała się w kierunku środka boiska. Ćwiczący w strefie VI przebijają piłki na stronę drużyny A (w kierunku strefy I). 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 (dogranie sposobem dolnym oburącz), ustawienie w kierunku celu (dogranie sposobem górnym oburącz); odbicie w kierunku środka boiska. Piłka odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Ćwiczący (B) stojący pod siatką wystawia nagraną piłkę 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 ramię na przebiecie piłki).



Ćwiczenia globalne

72. Gra 4 na 4 na siatce 230 cm, bez wyskoku. Rozpoczyna nauczyciel, przerzucając piłkę nad siatką raz na stronę drużyny A raz B. Gra prowadzona jest na 2 lub 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest wysoka wystawa z piłki dorzuconej przez nauczyciela (w drugim odbiciu); atak wykonywany jest z miejsca w formie odbicia sposobem górnym lub dolnym oburącz (po przebieciu piłki następuje zmiana w zespole o jedną pozycję). Dogranie dowolnie sposobem górnym lub dolnym oburącz. Każda akcja jest punktowana. Gra prowadzona na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

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

PRZYBORY

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

słowa kluczowe

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