

## 2. Uderzenie piłki do zagrywki szybującej - wbiegnięcie na pozycję wyjściową do obrony

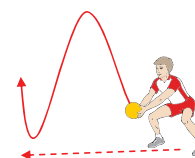
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę szybującą bezrotacyjną oraz obronę piłki.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

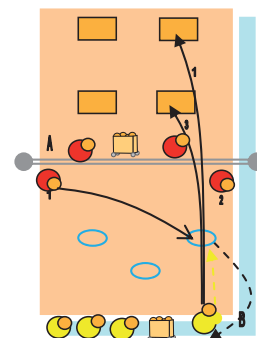
- Ćwiczący ustawiony przed ścianą lub drabinkami w postawie przygotowawczej - z lewą nogą z przodu, stopa nieznacznie skręconą w prawo. Ustawienie ramienia uderzającego z łokciem odwiedzionym do tyłu (łokieć na wysokości ucha), dłoń na przedłużeniu przedramienia przygotowana do uderzenia. Ćwiczący wykonuje 10 uderzeń dłonią o ścianę („przybicie piątki”). Kontakt dłoni ze ścianą na maksymalnym zasięgu zagrywającego.
- Ćwiczący trzymając piłkę przemieszczają się przodem, tyłem lub bokiem w średniej postawie siatkarskiej. Na sygnał prowadzącego przyjmują postawę do obrony ze stopami ustawionymi równolegle. Wyrzucają wysoko piłkę, czekają do momentu, gdy piłka odbije się po koźle i chwytają w postawie do obrony. W kolejnych powtórzeniach, zadaniem ćwiczących jest chwyt piłki po dodatkowym odbiciu jej głową.



- Ramię uderzające przed podrzutem piłki ustawione z łokciem odwiedzionym do tyłu.
- Zatrzymanie w postawie siatkarskiej z akcentem na przeniesienie środka ciężkości w przód.

#### Ćwiczenia syntetyczne

- Drużyna B ustawiona za linią końcową; dwóch za strefą V i dwóch za strefą I. Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (lewa noga z przodu) piłka trzymana w lewej ręce (zawodnicy praworęczni). Podrzut i wykonanie zagrywki szybującej w kierunku ułożonych materaców. Kolejność trafień i sposób liczenia punktów podaje prowadzący. Za niewłaściwe trafienie zagrywający nie otrzymuje punktu. Po zagrywce zawodnik zajmuje pozycję do obrony w wyznaczonym sektorze, ustawiając się przodem do uderzającego, który podrzucił piłkę. Uderzający ustawieni na liniach słupkach bocznych (1m od siatki) po stronie broniących. Obrona piłki w górę w kierunku środka boiska. Bieg za piłką i jej chwyt w średniej postawie siatkarskiej (stopy równoległe). W dalszej kolejności broniący broni piłkę uderzaną kolejno przez dwóch atakujących.



#### Ćwiczenia globalne

- Gra 4 na 4 z przyjęciem zagrywki i atakiem w kierunku przyjmującego. Ćwiczący rozpoczynają grę zagrywką szybującą. Pierwszy zagrywający wbiega na boisko i walczy przeciwko czterem graczom zespołu przeciwnego. Po upadku piłki kolejny ćwiczący po wykonaniu zagrywki włącza się do gry. Gra 2 przeciwko 4, następnie, po kolejnej zagrywce, 3 przeciwko 4 i w końcu 4 przeciwko 4. Po każdej skończonej akcji zwycięski zespół otrzymuje punkt. Po zakończeniu cyklu grę rozpoczyna zespół przeciwny. Gra prowadzona na dwa odbicia, w kolejnych ćwiczeniach od momentu gdy na boisku jest trzech zawodników po stronie zespołu zagrywającego, można wprowadzić 3 odbicia.

#### słowa kluczowe

- Podrzucaj piłkę nie wyżej niż potrafisz sięgnąć.
- Po zagrywce wbiegaj do obrony.
- Stając w obronie miej na uwadze kierowanie piłki do środka boiska.
- Aktywna postawa, środek ciężkości do przodu.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka szybująca przez siatkę na różne odległości, po zagrywce przebieganie truchtem za swoją piłką.

**PRZYBORY** Piłki kosze na piłki, materace, guma do rozciągnięcia zamiast siatki.