

22. Doskonalenie techniki przyjęcia zagrywki szybującej

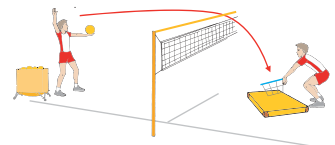
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

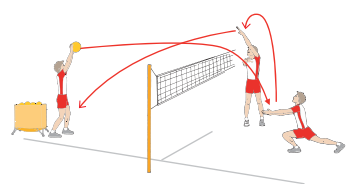
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

85. Trzech ćwiczących po jednej stronie w pozycji wyjściowej z piłkami wykonuje zagrywkę szybującą pod gumą. Podrzut piłki lewą ręką na stronę ramienia uderzającego na wysokość zasięgu, krótkie jej uderzenie. Ręka po uderzeniu zatrzymuje się. Naprzeciwko w odległości 6 - 7 m obok materaca staje przyjmujący z „chwytakiem” w postawie gotowości. Zadaniem zagrywających jest trafienie piłką w materac (1 x 1 m), a chwytającego złapanie piłki w „chwytak” bez wchodzenia na materac. Ćwiczenie trwa do 5 złapanych piłek. Zmiana na pozycji chwytającego.



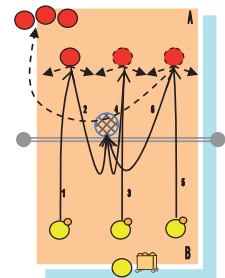
86. Ćwiczący z piłkami staje w odległości 5 - 6 m od siatki. Przyjmujący ustawiony w głębi pola w pobliżu linii końcowej. Pod siatką wystawiający, którego zadaniem jest kiwnięcie piłki jednorącz w stronę rzucającego w miejscu lub wysoku. Pierwsza piłka rzucona blisko za siatkę, zmuszając przyjmującego do ruchu do przodu i odbicia w wykroku. Druga piłka kierowana jest w tylną część boiska w momencie, gdy przyjmujący kończy przyjęcie „skrót”. Po dwóch piłkach następuje zmiana na pozycji przyjmującego.



- Podrzut piłki nie wyżej niż zasięg ramienia uderzającego; przyspieszanie ręki do piłki; zatrzymanie dłoni.
- Zatrzymanie w momencie przyjęcia; praca ramion przy odbiciu bez obszernych ruchów; kąty odbicia.

Ćwiczenia syntetyczne

87. Drużyna A jak na rysunku pierwszy z ćwiczących ustawiony w strefie I, trzech kolegów czeka za linią końcową. Drużyna B ustawiona po przeciwnej stronie siatki na 5 - 6 m każdy z piłką. Zagrywka szybująca po prostej, kolejno ćwiczący z V, VI, I. Pierwszy przyjmujący, ustawiony stopami w kierunku nadlatującej piłki, obserwuje tor lotu piłki i startuje możliwie najwcześniej do przewidywanego miejsca przyjęcia zagrywki (zanim piłka doleci do siatki). Odbicie sposobem oburącz dolnym w kierunku celu (radar, hula - hop) następuje z akcentem na pracę nóg. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Przyjęcie kolejno w strefach I, VI, V. Po przyjęciu serii trzech zagrywek przyjmujący wbiega do kolejki, a ćwiczenie rozpoczyna kolejny z zespołu A.



Ćwiczenia globalne

88. Gra w zespołach czwórkowych (4 na 4), gra na siatce, bez wysoku. Grę rozpoczyna ćwiczący zagrywką szybującą i po zagrywce wbiega na swoją połowę boiska i gra z partnerem kolejne akcje na dwa odbicia. Dwóch kolegów z zespołu czeka za linią końcową. Po przeciwnej stronie siatki dwóch kolegów jeden przyjmuje, atakuje i broni, drugi wystawia i asekuje (gra na 3 odbicia). Zadaniem zagrywających jest prawidłowo technicznie wykonywana zagrywka i przebiecie piłki w drugim uderzeniu, zadaniem partnerów przyjęcie zagrywki na swoją stronę i poprawne wykonanie pozostałych elementów. Każda akcja jest punktowana, jednak w przypadku przyjęcia na drugą stronę lub asa serwisowego punkty naliczane są podwójnie. W momencie upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczynają grę. Zmiany w czwórce po każdej skończonej akcji. Gra na czas.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

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

PRZYBORY

Piłki siatkowe, radary, lub hula - hop, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki, materace 1 x 1 m.

słowa kluczowe

- Przemieszczaj się do piłki krokiem dostawnym.
- Używaj bioder i nóg do odbicia - nie rąk.
- Zaciskaj łokcie i odchylaj nadgarstki w tył.
- Przemieszczaj się do piłki najkrótszą drogą - prostopadłe do nadlatującej piłki.
- Kieruj zagrywkę w wolne pole.
- Zagrywaj w określonym kierunku wiele razy pod rząd bez popelnienia błędu.