

25. Kierunkowa zagrywka szybująca - reakcja na piłkę po przemieszczeniu

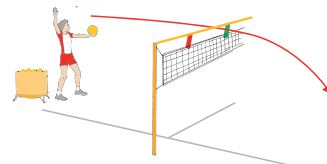
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę szybującą bezrotacyjną oraz obronę piłki.

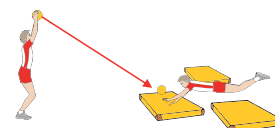
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

97. Zagrywający ustawieni za linią końcową boiska. Na gumie rozciągniętej powyżej górnej taśmy zawieszono są dodatkowo dwie szarfy, dzielące siatkę na trzy równe sektory. Zadaniem zagrywających jest wykonanie zagrywki szybującej w kierunku kolejnych sektorów (piłka musi zmieścić się między gumą i odpowiednią szarfą). Zagrywający zdobywa punkt, jeżeli wykona trzy celne zagrywki do właściwych sektorów. Każde następne trafienie to dodatkowy punkt.



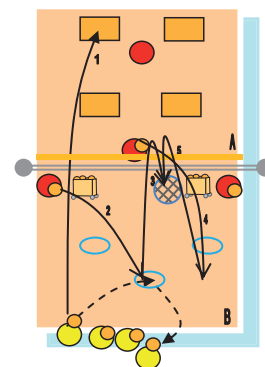
98. Broniący ustawiony pomiędzy trzema materacami w niskiej postawie, w gotowości do obrony piłek w zachwianej równowadze. Naprzeciw w odległości 3 - 4 m staje ćwiczący z piłką przygotowany do rzutu. Rzut piłki wykorzystując pracę nadgarstków w kierunku jednego z materaców, zmuszając broniącego do wykonania padu lub rzutu. Obrońca początkowo obniża swoją postawę, następnie wykorzystując impuls z nóg kieruje ramiona (ramię) pod piłkę. Odbicie piłki powinno nastąpić w zachwianej równowadze i kończyć się amortyzacją upadku.



- Podrzut na wysokość zasięgu ramienia uderzającego; Atakując przenos ciężar ciała na nogę wykroczną.
- Odbicie jednoręcz jako sytuacyjne; wykonanie padów z niskiej pozycji; wykorzystanie ślizgu i przetoczeń.

Ćwiczenia syntetyczne

99. Drużyna B w strefie I, ustawiona za linią końcową. Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (lewa noga z przodu) piłka trzymana w lewej ręce (zawodnicy praworęczni). Podrzut, krótkie uderzenie piłki (ręka po uderzeniu zatrzymuje się) i wykonanie zagrywki szybującej pod rozwieszoną gumą w kierunku rozłożonych materaców. Zagrywający sam decyduje, w który materac wykona zagrywkę. Po zagrywce ćwiczący zajmuje pozycję do obrony w dowolnym z trzech hula - hop i broni w kierunku środka boiska w średniej postawie siatkarskiej (ustawienie stóp równoległe, z lewą lub prawą stopą wysuniętą do przodu), dwie piłki atakowane ze stref II i IV oraz dogrywa piłkę dorzuconą. Przemieszczenie w obronie krokiem dostawnym. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Atak z własnego podrzutu kolejno ze strefy IV i II i dorzucenie wolnej piłki w środek boiska.



Ćwiczenia globalne

100. Gra w czwórkach, na siatce 230 cm, bez wyskoku. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką szybującą bezrotacyjną, po zagrywce wbiega na swoją połowę boiska i gra z partnerem kolejne akcje na dwa odbicia. 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 oraz obrona piłki tak by piłka została na ich stronie. Zadaniem partnerów: przyjęcie zagrywki na swoją stronę i poprawne wykonanie pozostałych elementów techniki. 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 przy wyniku będącym wielokrotnością liczby 5 (0:5, 1:4, 2:3 itd.), każdy indywidualnie sumuje małe punkty.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka szybująca pod rozwieszona gumą, po zagrywce przy ścianie powtórzenie ruchu.

PRZYBORY

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

słowa klucze

- Kieruj zagrywkę w wolne pole.
- Zagrywaj w określonym kierunku wiele razy pod rząd bez popełnienia błędu.
- Przemieszczając się obserwuj piłkę i atakującego.
- Reaguj na rękę atakującego (w momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką zatrzymanie).