

27. Dojście nogami do punktu przyjęcia - zagrywka taktyczna

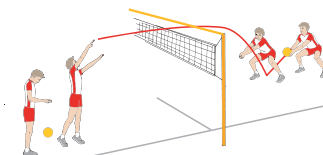
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

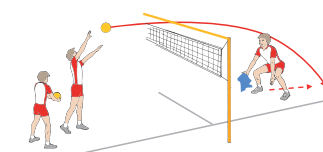
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

105. Dwóch ćwiczących po jednej stronie w pozycji wyjściowej z piłkami wykonuje zagrywkę szybującą. Naprzeciw w odległości 6 - 7 m staje przyjmujący w postawie gotowości, za jego plecami ustawiony jego partner. Zadaniem zagrywających jest wykonać poprawną zagrywkę szybującą pod rozwieszoną gumą, zadaniem przyjmującego jest przepuszczenie piłki pomiędzy nogami. Partner za plecami również obserwuje piłkę i chwyta ją po koźle. Co 8 zagrywek zmiana w czwórce.



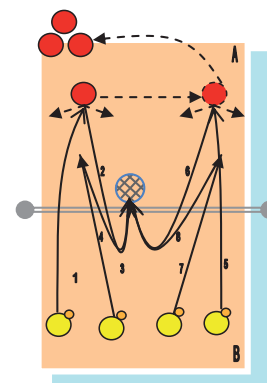
106. Dwóch ćwiczących po jednej stronie w pozycji wyjściowej z piłkami wykonuje zagrywkę szybującą. Naprzeciw w odległości 6 - 7 m staje przyjmujący w postawie gotowości, trzymając w dłoni koszulkę (lub inny przybór). Zadaniem zagrywających jest wykonanie poprawnej zagrywki szybującej o płaskim torze lotu (pod gumą), zadaniem przyjmującego - przyjęcie piłki wysokim łukiem do kolegi ustawionego pod siatką. Przyjmujący puszcza na podłogę trzymany przedmiot, tuż przed przyjęciem (późne łączenie ramion).



- Podrzut lewą ręką na stronę ramienia uderzającego, krótkie uderzenie piłki, zatrzymanie ręki.
- Start do przyjęcia wcześniej; późne łączenie ramion; przyjęcie piłki po wyższej trajektorii.

Ćwiczenia syntetyczne

107. 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. Pierwszy z podrzutu jednorącz lewą ręką, długa zagrywka szybująca po prostej w zawodnika ustawionego w strefie V, kolejny zagrywa zagrywkę bliżej siatki. Kolejna dwójka powtarza zadania z tym, że zagrywka kierowana jest do strefy V. Pierwszy przyjmujący ustawiony stopami w kierunku nadlatującej piłki, obserwuje tor lotu piłki i przemieszcza się do spodziewanego miejsca przyjęcia. Odbicie sposobem oburącz dolnym w kierunku celu (radar, hula - hop) następuje z akcentem na pracę nóg i minimalny ruch ramionami. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Przyjęcie dwóch piłek kolejno w strefach I, V. Po przyjęciu serii czterech zagrywek, przyjmujący wbiega do kolejki, a ćwiczenie rozpoczyna kolejny z zespołu A.



Ćwiczenia globalne

108. Gra w zespołach czwórkowych, bez wyskoku. Rozpoczyna jeden z zagrywających, zagrywką szybującą, następnie wbiega na swoją połowę boiska i gra z partnerem kolejne akcje na dwa odbicia. Po przeciwnej stronie siatki dwóch kolegów: jeden przyjmuje i przebija piłkę dowolnym sposobem. Zadaniem zagrywających jest prawidłowo technicznie wykonywana zagrywka, zadaniem przeciwników przyjęcie zagrywki (akcentem na wejście nogami w piłkę) na swoją stronę i przebicie jej. Każda akcja jest punktowana, jednak w przypadku przyjęcia na drugą stronę lub asa serwisowego punkty naliczane są podwójnie. Po upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczynają grę. W dwójkach zmiany po każdym przebicciu piłki. Co 5 zagrywek zmiana w czwórce. Każdy indywidualnie sumuje małe punkty.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

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

PRZYBORY

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

słowa klucze

- 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 - prostopadle do nadlatującej piłki.
- Kieruj zagrywkę w wolne pole.