

## 28. Doskonalenie techniki dogrania wolnej piłki

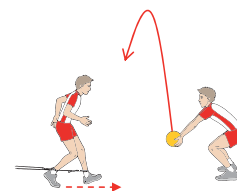
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

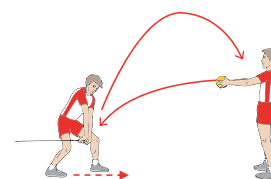
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

109. Ćwiczenia w dwójkach. Jeden z ćwiczących zaczepia jeden koniec gumy o drabinkę, drugi o nogę. Na początku wykonuje określony schemat przemieszczania się w ten sposób, aby ostatni krok wykonywać nogą do której zaczepiona jest guma. Ćwiczący wykonuje dojsście do przodu, do tyłu i w bok. W ustalonym miejscu partner dorzuca piłkę do odbicia sposobem oburącz górnym. Poprzez pokonywanie oporu gumy ćwiczący mocniej uaktywnia mięśnie pracujące w danym ruchu. Trzecim etapem jest wykonanie tego samego ruchu i odbicia piłki bez gumy.



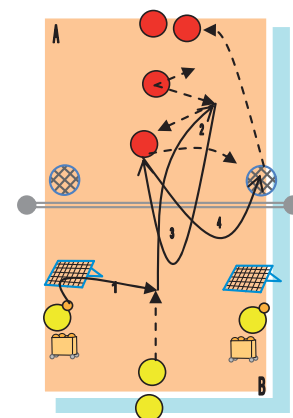
110. Ćwiczenia w dwójkach. Jeden z ćwiczących zaczepia jeden koniec gumy o drabinkę, drugi trzyma w dłoniach z boku tułowia. Na początku wykonuje określony schemat przemieszczania się w ten sposób, aby ostatni krok „wejścia” (przeniesienia nogi do przodu) był wykonany z utrzymaniem napięcia gumy prostymi ramionami. Ćwiczący wykonuje dojsście 1 - 2 kroki do przodu. W ustalonym miejscu partner dorzuca piłkę do odbicia sposobem oburącz dolnym. Poprzez pokonywanie oporu gumy ćwiczący mocniej uaktywnia mięśnie pracujące w danym ruchu.



- Aktywna praca nóg w momencie odbicia piłki (wspięcie na palce).
- Przed odbiciem utworzenie równej płaszczyzny ramion (zbliżenie łokci); „wchodzenie” w piłkę.

#### Ćwiczenia syntetyczne

111. 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 ramę siatkową, tak aby piłka odbijała się w kierunku środka boiska. Ćwiczący w strefie VI przebijają piłki na stronę drużyny A (w kierunku strefy I lub V). 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 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 nagraną piłkę wystawia 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 każdej akcji zmiana o jedną pozycję w zespole A. W zespole B zmiany po ósemce ( z rzutu o ramę na przebicie piłki).



#### Ćwiczenia globalne

112. Gra 4 na 4, na siatce 230 cm, bez wyskoku. Rozpoczyna nauczyciel dorzucając piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję. Gra prowadzona na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest dogranie dorzuconej piłki, wysoka wystawa przez dowolnego z kolegów, atak wykonywany z miejsca w formie przebicia (dowolnym sposobem bez wyskoku). Każda akcja jest punktowana. Gra kontynuowana do momentu upadku piłki lub gdy zostanie dograna na stronę przeciwnika, wówczas nauczyciel ponownie dorzuca piłkę. Gra na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy z piłką w siadzie rozkrocznym odbicia sposobem górnym oburącz o ścianę, dodatkowo można odbijać nad sobą, jednorącz itp.

### PRZYBORY

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

### słowa kluczowe

- Dogrywając oburącz górnym - stopy w kierunku celu odbicia.
- Dogrywając oburącz dolnym - stopy w kierunku nadlatującej piłki.
- Wystawiaj piłkę po wyższym łuku.
- Przemieszczaj się krokiem dostawnym.