

30. Zagrywka kierunkowa - aktywna obrona na pozycjach wyjściowych

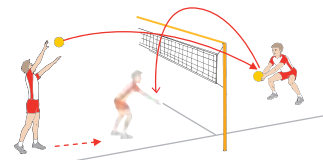
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę szybującą bezrotacyjną oraz obronę piłki.

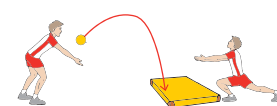
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

117. Zagrywka bezrotacyjna pomiędzy gumą a górną taśmą siatki w kierunku partnera ustawionego w głębi pola z piłką trzymaną przed sobą. Chwytający przed jej złapaniem od zagrywającego (lub odbiciem i chwytem) przerzuca trzymaną piłkę na drugą stronę siatki. Do przerzuconej piłki powinien zdążyć zagrywający i złapać ją po wbiegnięciu na boisko po wykonaniu zagrywki. Ćwiczenie wykonywane jest na obie strony siatki. Zagrywający po chwycie piłki pełnią rolę przyjmujących pozostając na środku boiska.



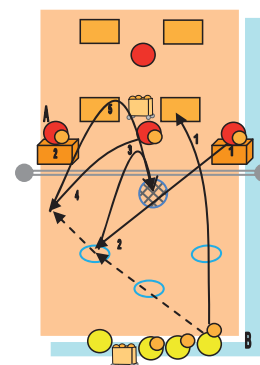
118. Czterech ćwiczących: dwóch z piłkami, dwóch przed materacem 1 x 1 m. Ćwiczący z piłkami dorzucają na skraj materaca. Ćwiczący przed materacem wykonują wypad w kierunku piłki, przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną i stopniowo obniżają ułożenie ciała. W momencie utraty równowagi, odbicie piłki oburącz dołem lub górą i pad bokiem (kontakt z podłożem kolejno przez udo, biodro, bok tułowia). Po odbiciu i wykonaniu padu bokiem (z przetoczeniem lub bez) broniący szybko wstaje i odbija kolejną piłkę.



- Uderzając piłkę przenosi ciężar ciała na nogę wykroczną; najpierw dokładna zagrywka, potem obrona.
- Obrona piłek nisko lecących poprzez zastosowanie wyroku lub zejścia w dół (do kłku, siadu, leżenia).

Ćwiczenia syntetyczne

119. Drużyna B w strefie I, ustawiona za linią końcową Zagrywający 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 (ustawienie ze stopami ustawionymi równolegle, z lewą lub prawą stopą wysuniętą do przodu) dwie piłki atakowane ze stref IV i II oraz broni w zachwianej równowadze piłkę dorzuconą. Przemieszczenie w obronie krokiem dostawnym. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Atak z własnego podrzutu atakują kolejno ze strefy IV i II i dorzucenie trudnej piłki do obrony sytuacyjnej.



Ćwiczenia globalne

120. Gra w czwórkach, na siatce 230 cm, bez wyskoku. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką szybującą bezrotacyjną, następnie 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 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. Gra na czas do zdobycia określonej przez prowadzącego liczby punktów.

słowa kluczowe

- 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).

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka szybująca w wyznaczone pole, np. raz za siatkę, raz do linii końcowej.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, guma, materace, podesty lub skrzynie drabinkowe, hula - hop, guma do rozciągania zamiast siatki, kosze na piłki.