

## 38. Dogranie piłki z boku tułowia - precyzja wystawy sytuacyjnej

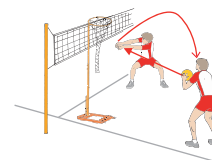
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

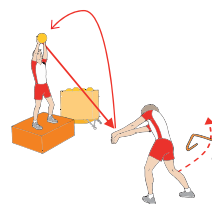
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

149. Jeden z ćwiczących ustawiony tyłem do siatki, drugi z piłką naprzeciwko niego w odległości około 4 m. Ćwiczący z piłką wykonuje rzut sprzed tułowia w kierunku ćwiczącego przy siatce zmuszając go do jej odbicia z boku tułowia na wysokości barków. Po odbiciu przez niego piłki rzucający dogrywa ją z powrotem sposobem oburącz dolnym lub górnym. Odbijający wystawia drugą piłkę do celu (obręczy do celowania, chwytającego). Dograną piłkę może wystawiać również stały rozgrywający.



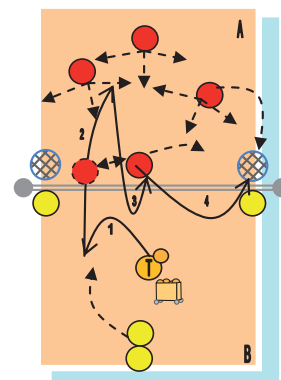
150. Jeden z ćwiczących stoi na podeście. Rzuca piłkę w kierunku dogrywającego, zmuszając go do przemieszczenia się krokiem dostawnym w kierunku piłki. Dogrywający za każdym razem zajmuje pozycję obok niskiego płotka, unosząc nad nim stopę nogi kierunkowej. Ruch rozpoczyna się od mocnego odepchnięcia z nogi postawnej w kierunku przemieszczenia. Odbicie następuje z boku tułowia poprzez kierowanie płaszczyzny ramion w stronę dogrania. Rzucający chwytą piłkę na wyprostowane w górze ramiona.



- Równa płaszczyzna ramion (zbliżenie łokci); łączenie ramion pod piłką; unoszenie barków.
- Aktywne odepchnięcie nogą dalszą od kierunku przemieszczania się; odbicie z boku tułowia; ruch za piłką.

#### Ćwiczenia syntetyczne

151. Pierwszy z zespołu B ustawiony w osi boiska na 6 - 7 m twarzą do siatki, kolejny za linią końcową, dwóch przy radarach. Nauczyciel rzuca piłkę w lewą lub prawą stronę, dostosowanie ćwiczącego krokiem dostawnym i przebicie piłki na drugą stronę siatki w dowolne miejsce. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok organizuje dogranie piłki. Dogrywający, w kierunku którego przebijana jest piłka, ustawiony stopami w kierunku celu (jeżeli zamierza dograć sposobem górnym oburącz) lub stopami w kierunku nadlatującej piłki (jeżeli dogrywa sposobem dolnym oburącz), obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się nogami do miejsca odbicia. Piłka powinna być dograna w środek boiska po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 2 m od siatki. Ćwiczący w strefie III przemieszcza się wzdłuż siatki w prawo lub w lewo (w którą stronę nauczyciel rzuci piłkę) jak do bloku i następnie wystawia sytuacyjnie w kierunku celu (radar, materac). Po wystawie cała czwórka podchodzi do asekuracji. Co 4 akcje zmiana o jedną pozycję w zespole A.



#### Ćwiczenia globalne

152. Gra 4 na 4, na siatce 230 cm. Rozpoczyna nauczyciel dorzucając piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję (pierwsza piłka dorzucona do dowolnego zespołu). Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest dogranie dorzuconej piłki, wysoka jej wystawa przez dowolnego z kolegów, atak wykonywany z wyskoku w dowolnej formie. Każda akcja jest punktowana. Gra prowadzona do momentu upadku piłki lub gdy zostanie dograna na stronę przeciwnika, wówczas nauczyciel ponownie dorzuca piłkę. Gra na czas.

### 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, materace, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.

#### słowa kluczowe

- Dogrywając oburącz górnym - stopy w kierunku celu odbicia.
- Dogrywając oburącz dolnym - stopy w kierunku celu nadlatującej piłki.
- Wystawiaj piłkę po wyższym łuku.
- Asekuracja partnerów przy organizacji dogrania.