

4. Faza zamachu - faza uderzenia w technice ataku

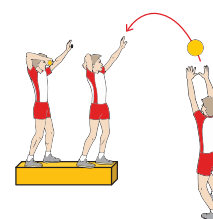
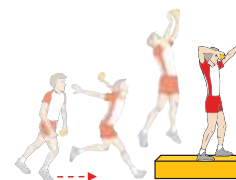
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i atak.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

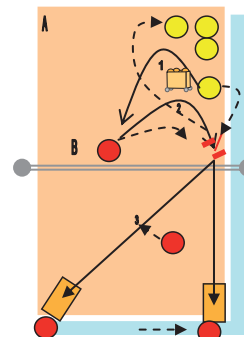
- Ćwiczący z piłką tenisową (w lewej ręce), ustawiony 2 m od podestu. Prawa noga z przodu, długi krok lewą nogą, naskok prawa - lewa noga (prawa przez piętę, lewa przez śródstopie), wyskok, lądowanie dwoma nogami na niskiej skrzyni. W momencie postawienia prawej nogi na piętę ramiona znajdują się jak najdalej z tyłu. Naskok prawa - lewa noga, zamach ramionami „ciągnąc” tułów do góry. Przełożenie piłki tenisowej z lewej dłoni do prawej podczas lotu i lądowanie na skrzyni po odwiedzeniu ramienia z tą piłką do tyłu (łokiec z tyłu).
- Z postawy odwiedzonego do tyłu łokcia (łuk), uderzający oczekuje na piłkę wystawioną przez partnera dokładnie na wysokości jego ręki atakującej. W odpowiednim momencie wykonuje ruchy przygotowawcze do uderzenia związane z przekazaniem pędu od bioder do dłoni. Trzy rzeczy dzieją się równocześnie: biodra skręcają się w kierunku uderzenia, przedramię ręki atakującej idzie do tyłu (dłoń ponad uchem - strzała), a lewa ręka aktywnie opuszcza się w dół, w kierunku przeciwnego biodra. Następnie atakujący wykonuje szybki ruch prostowania ręki w kierunku piłki.



- Zamachowa praca ramion; ramiona pracują równocześnie do wysokości głowy; łokiec do tyłu (łuk).
- Rozpoczęcie ruchu od bioder; przedramię idzie do tyłu ponad uchem (łokiec z przodu - strzała); wyprost ramienia w kierunku piłki.

Ćwiczenia syntetyczne

- Zespół A w ustawieniu jeden za drugim w głębi pola. Pierwszy z rzędu, po podrzucie piłki do wystawiającego, przemieszcza się do pozycji wyjściowej do ataku poza linię boczną. Ćwiczący zespołu B wystawia podrzuconą piłkę wysokim łukiem w kierunku lewego (prawego) skrzydła. W czasie wystawienia neutralna pozycja ramion, tułów skierowany przodem do IV strefy. Asekuracja ataku. Atakujący obserwuje trajektorię wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa - lewa noga i plasuje w rozłożone po drugiej stronie siatki materace ponad głową ćwiczącego stojącego na linii uderzenia (lądowanie na obie nogi). Wybór kierunku uderzenia zależy od ustawienia ćwiczącego, który zmienia swoje ustawienie po rozpoczęciu rozbiegu przez atakującego. Zmiany zespołów po zdobyciu określonej ilości punktów lub po ustalonym czasie.



Ćwiczenia globalne

- Gra na siatce 230 cm. Zawodnicy w zespołach czteroosobowych rozpoczynają grę wyrzutem piłki oburącz znad głowy. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Po wykonaniu zagrywki ćwiczący wbiega na boisko i bierze udział w grze. Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki oraz wysoką wystawę piłki. Atak wykonywany w wyskoku z akcentem na prawidłową pracę ramion oraz lądowanie przy zeskoku na dwie nogi. Każda akcja jest punktowana. Punkty bonusowe przyznawane są za skuteczny atak po wysokim wystawieniu na skrzydło.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

W dwójkach jeden z ćwiczących uderza piłkę kozłem o podłoże, drugi wystawia ją bezpośrednio po skożłowaniu wysokim łukiem do powtórnego ataku. Liczy się ilość ataków.

PRZYBORY

Piłki, kosz na piłki, podest (skrzynia), materace, ewentualnie guma do rozciągnięcia zamiast siatki.

słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Zajmuj pozycję pod piłką przodem do lewego ataku.
- Wykonaj naskok nieco pod kątem do kierunku ataku.
- Wykorzystuj zamach ramion.
- Zwracaj uwagę na boisko przeciwnika.
- Atakuj w możliwie najwyższym punkcie.