

7. Zagrywka szybująca spadająca - trajektoria przyjęcia piłki

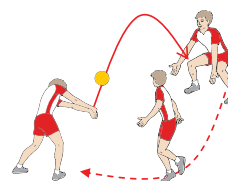
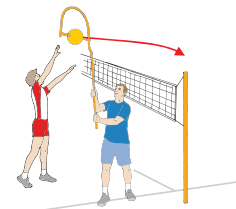
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem obręcz dolnym oraz prace ramienia uderzającego piłkę.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

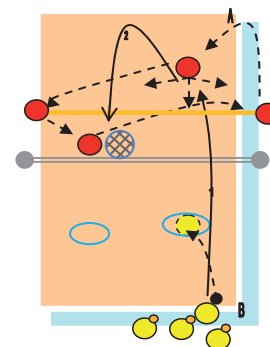
25. Ćwiczący zagrywa piłkę nad siatką z odległości 3 m od niej, piłkę trener (lub kolega) trzyma zawieszoną na trenażerze. Zadaniem ćwiczącego jest prawidłowo uderzyć piłkę przenosząc ciężaru ciała na nogę wykroczną z przyspieszającym prowadzeniem ramienia w kierunku piłki. Kontakt z piłką maksymalnie krótki, wykonany usztywnioną dłonią. Dłoń w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia. Piłka powinna poszybować nisko nad siatką w kierunku boiska rywala.
26. Trzech lub więcej ćwiczących ustawionych w rzędzie naprzeciwko siebie. Zmiana miejsc za piłką odbijaną sposobem obręcz dolnym. Odbicie następuje na wprost lub z boku tułowia z akcentem na „wejście” nogami w piłkę. Tor lotu dogrywanej piłki powinien być wysoki, „spadający” w kierunku odbijającego. Ćwiczący po odbiciu może również zatrzymać się pośrodku, pomiędzy odbijającymi, z ramionami w górze i próbować chwycić piłkę. Jeżeli w ćwiczeniu bierze udział cztery lub więcej osób, to oczekujący powinien naśladować ruch odbijającego piłkę.



- Ramię uderzające z łokciem odwiedzionym do tyłu; przeniesienie ciężaru na nogę wykroczną.
- Akcent na nadanie impulsu odbicia, poprzez pracę całego ciała; zatrzymanie ramion po odbiciu.

Ćwiczenia syntetyczne

27. Drużyna B ustawiona za linią końcową, każdy z piłką siatkową. Ćwiczący z własnego podrzutu wykonują zagrywkę szybującą (beztrotacyjną) nad rozciągniętą gumą trzymaną przez ćwiczących na wysokości siatki w odległości 2,5 m od niej. Przyjmujący drużyny A ustawiony stopami w kierunku nadlatującej piłki, obserwuje tor jej lotu i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca odbicia. Odbicie sposobem obręcz dolnym w kierunku celu (obręcz do celowania, chwytający) następuje z akcentem na wejście nogami w piłkę. Założeniem jest, aby przyjęta piłka miała najwyższy tor lotu nad gumą (trzymający oceniają). Po odbiciu ćwiczący jeszcze przez dwie sekundy trzyma ramiona razem. Partner stojący pod siatką chwyta przyjętą piłkę i podaje do zagrywającego oczekującego na pozycji w obronie.



Ćwiczenia globalne

28. W zespołach czwórkowych lecz na boisku jest dwóch zawodników (dwóch czeka w kolejce). Grę rozpoczynamy zagrywką szybującą. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem zawodników przyjmujących jest przyjęcie piłki i po wystawieniu piłki przez partnera atak. Zawodnicy którzy czekają w kolejce odwzorowują ruchy przyjmujących („cień”). Po upadku piłki, lub innym błędzie, w zespołach następuje rotacja o jedną pozycję. Grę można przeprowadzić na boiskach o mniejszych wymiarach (szerokość).

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka przez siatkę na różne odległości nad rozwieszoną gumą, po zagrywce trucht za swoją piłką.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, radary, hula - hop, trenażery do nauki ataku, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.

słowa kluczowe

- Przyjmij piłkę nogami.
- Zwracaj uwagę na proste ramiona w momencie odbicia.
- Ramię przed podrzutem odwiedzone do tyłu.
- Kontakt z piłką maksymalnie krótki, wykonany usztywnioną dłonią w środek piłki.
- Po zagrywce wbiegaj do obrony.