

## 10. Odbicie oburącz dolne po dojściu w bok i zagrywka dolna do celu

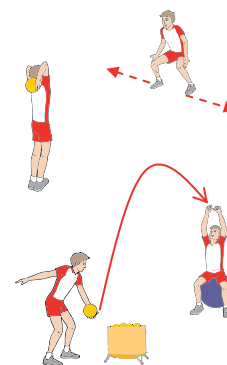
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz dolnym oraz na pracę ramienia uderzającego.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

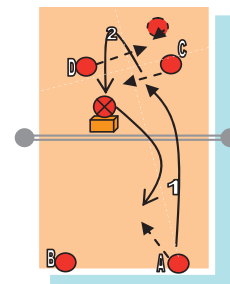
37. Trener lub jeden z zawodników podrzuca piłkę zza głowy, niewysokim łukiem, z boku przyjmującego. Przyjmujący obserwuje rzucającego i po rzucie przemieszcza się w kierunku piłki. Przyjmujący zatrzymuje się w momencie odbicia, łącząc ramiona w kierunku piłki i poprzez skoordynowany ruch nóg odbija piłkę. Należy egzekwować przestawienie nogi zakroczonej za piłką zamiast ruchu ramion. Stopniowo można zwiększać szybkość dorzuconej piłki (trajektoria, odległość).
38. Zagrywający ustawiony jest z jednej strony siatki lub gumy, a z drugiej strony, chwytający siedzi na dużej piłce. Zagrywający kieruje piłkę w kierunku chwytającego, tak by piłka spadała w jego kierunku. Partner przy dokładnej zagrywce może odbić piłkę sposobem oburącz górnym lub dolnym. Zagrywający zwiększa stopniowo odległość od kolegi. Można wprowadzać różne sposoby punktacji i rywalizacji między zespołami.



- Łączenie ramion bezpośrednio pod piłką; odbicie piłki poprzez wyprost nóg, bez ruchu ramion.
- Podrzut piłki po stronie ramienia uderzającego; ręka uderzająca i noga zakroczna podążają za piłką.

#### Ćwiczenia syntetyczne

39. Zagrywający A i B wykonują zagrywkę dolną ponad siatką (1), kierując piłkę między zawodników przyjmujących C i D. Zawodnicy C i D ustawiają się w środku swoich pól odpowiedzialności (do piłek padających pomiędzy nimi przyjmujący poruszają się krokiem dostawnym najkrótszą drogą do niej). Jeżeli zagrywa A, to piłki bliższe przyjmuje C, przy zagrywce B - D. Przyjęcie piłki do chwytającego ustawionego na podwyższeniu. Po opanowaniu zasad odpowiedzialności za strefy przyjęcia i kierunków poruszania się, można zagrywać na zmianę z obu stron siatki. Zagrywający wbiegają na boisko i chwytają piłkę przerzuconą przez ćwiczącego na podeście.



#### Ćwiczenia globalne

40. Ćwiczenia w ustawieniu 2/2 po obu stronach siatki. Zagrywka z jednej strony boiska. Przyjęcie piłki w ustawieniu dwójkowym. Przyjmujący odbijają piłkę wysokim łukiem w kierunku siatki. Ćwiczący, który nie przyjmuje, dobiega do piłki, chwytają ją i z własnego podrzutu przebijają piłkę ponad siatką do zagrywającego, który po zagrywce wbiega na boisko. Ćwiczenie trwa do określonej ilości powtórzeń bez upadku piłki. Po czym następuje zmiana zespołu zagrywającego. Gra 2 na 2. W czasie gry zespoły atakują, przebijając piłkę oburącz płasko ponad siatką. Za popełnienie błędu w przyjęciu lub zagrywce zespół przeciwny otrzymuje 2 punkty.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczący ustawiają się w dwóch rzędach w odległości około 4 m. Trener rzuca piłkę tak, aby toczyła się pomiędzy rzędami. Stojący w rzędach przemieszczają się do środka, puszczając piłkę między stopami.

### PRZYBORY

Kosz z piłkami, piłka rehabilitacyjna.

### słowa kluczowe

- Dostosuj ustawienie tułowia do kierunku zagrania.
- Reaguj jak najwcześniej na tor lotu piłki.
- Zatrzymaj się przed odbiciem w stabilnej postawie.
- Odbijaj z boku tułowia tylko wtedy, gdy jest to konieczne.
- Asekuracja przyjmującego.