

12. Ustawienie przodem w kierunku odbicia

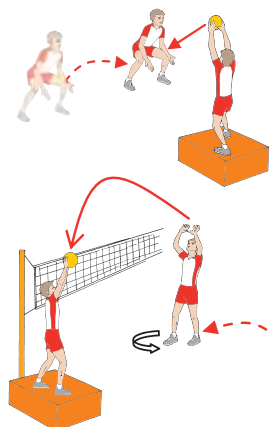
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

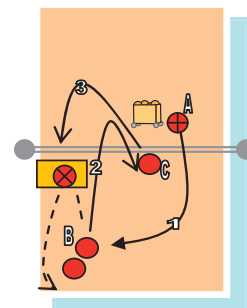
45. Ćwiczący na podwyższeniu trzyma piłkę nad głową, ustawieniem barków pokazuje zamierzony kierunek rzutu (linia prostopadła do barków). obrońca w postawie gotowości (średniej), dostosowuje się do spodziewanego kierunku rzutu, ustawiając się naprzeciwko rzucającego. Po przyjęciu właściwej postawy do obrony (ciężar ciała na śródstopiach, ręce odwiedzone na zewnątrz) oraz zajęcia właściwego miejsca, następuje rzut piłki na wysokość kolan broniącego. Szybkość rzuconej piłki powinna pozwolić na swobodne odbicie jej w górę w kierunku rzucającego.
46. Wystawiający ustawiony przodem do siatki, 1,5 m od niej. Ćwiczący stojący na podwyższeniu przy siatce dorzuca piłkę wysokim łukiem wzdłuż siatki do rozgrywającego. Po podrzucie piłki wystawiający obraca się w kierunku dorzucającego, stawiając stopy lewa - prawa, kierując je w stronę wystawienia. Podczas odbicia należy wygzekwować wyjście ze stóp (wspięcie na palce) i odbicie z możliwie prostych ramion. Po wystawieniu powrót do pozycji początkowej. Stopniowe zwiększanie odległości pomiędzy ćwiczącymi



- Przemieszczenie w bok - ruch rozpoczyna się od aktywnego odepchnięcia, z nogi przeciwnej do ruchu.
- Obrót w kierunku wystawienia; możliwie proste ręce, aktywne stopy; ocena odległości.

Ćwiczenia syntetyczne

47. Ćwiczący A (lub trener) przerzuca piłkę (1) przez siatkę w kierunku przyjmującego B stojącego w głębi pola. Przyjmujący B odbija piłkę, oburącz dołem (2) do wystawiającego C, ustawionego w odległości 0,5 - 1 m od siatki i wbiega na materac stojący przy siatce. Wystawiający C przemieszcza się do miejsca wystawienia, kierując stopy w stronę ćwiczącego na materacu; następnie wystawia piłkę (3) wysokim łukiem. Przyjmujący B chwytą na materacu, wystawioną piłkę (zamiast materaca można narysować koło) i podaje ją do przerzucającego A za siatkę. Jeżeli przyjmujący B nie przyjmuje dokładnie, to należy na materacu postawić stałego chwytającego. Ćwiczenie może odbywać się jednocześnie po dwóch stronach siatki.



Ćwiczenia globalne

48. Ustawienie 2 / 2. Dwóch zawodników przyjmuje piłkę zagrywaną zza linii końcowej boiska (zagrywka dolna). Przyjmujący, który jest bliżej piłki, przed odbiciem informuje głosem o zamiarze odbicia piłki. Partner nie przyjmujący, ocenia możliwości wystawienia, na podstawie oceny trajektorii przyjętej piłki oraz pozycji atakującego. W ataku piłka przebija jest w ustalone pole: po prostej lub po skosie. Broniący pola, w które nie planowany jest atak, wbiega wcześniej do wystawienia, zatrzymując się w momencie obrony piłki. Kolejno wprowadzamy przebiecie piłki na zmianę: raz po prostej, raz po skosie. Gra 2 na 2, bonus za 3 odbicia.

słowa kluczowe

- W oczekiwaniu na przyjęcie podciągnij nieco łokcie i zegnij stawy skokowe.
- Najpierw przyjmij, potem idź do ataku (przebicia).
- Dochodź do wystawienia bez zbędnych kroków.
- Kieruj stopami w kierunku wystawienia.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Jeden z ćwiczących dociska piłkę jednorącz do przedramion drugiego. Marsz w dwójkach (dociskający tyłem) z zatrzymaniem po każdym dwóch krokach. Następnie przenoszenie ramion w bok.

PRZYBORY

Piłki, materace, podesty.