

15. Kierowanie piłki do celu

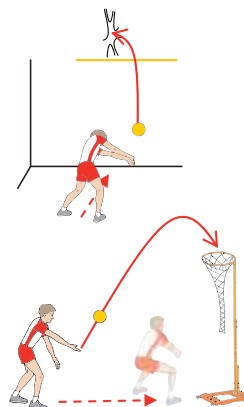
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

57. Ćwiczący ustawiony z piłką naprzeciw ściany. Zagrywka dolna, kierując piłkę ponad narysowaną na ścianie linię (2 m od podłoża), a następnie przemieszczenie do miejsca kontaktu z piłką; złaczenie ramion i odbicie ją o ścianę. Zadaniem jest odbicie 3 razy, za każdym razem podchodząc coraz bliżej do ściany, następnie ćwiczący łapie piłkę i wraca do swojej pozycji wyjściowej. Po upadku piłki ćwiczenie rozpoczyna się od zagrywki dolnej. To samo zadanie ćwiczący wykonuje poruszając się w bok. Łączenie ruchów.

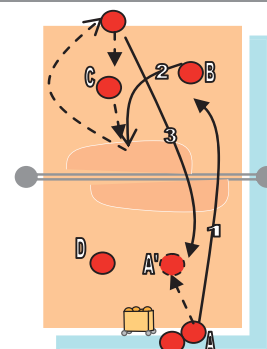


58. Ćwiczący ustawiony w odległości 4 - 5 m od obręczy do celowania (chwyatającego na podwyższeniu, lub ściany), wykonuje zagrywkę dolną nadając piłce odpowiednią trajektorię lotu, następnie biegnie za piłką i chwyta piłkę zanim upadnie na podłogę. Za każdy chwyt piłki po odbiciu jej od obręczy zdobywa 1 punkt, a gdy piłka wpadnie do koła - 3 punkty. Jeżeli zamiast kosza za piłkę chwyta zawodnik na podwyższeniu, to wówczas podrzuca on drugą piłkę do chwytu w postawie obronnej przez zagrywającego.

- Przed odbiciem należy zatrzymać się i następnie wykonać ruch do przodu po odbiciu.
- Podrzut piłki po stronie ramienia uderzającego; uderzenie środkiem dłoni; asekuracja.

Ćwiczenia syntetyczne

59. Zagrywający A wykonuje zagrywkę dolną (1) na drugą stronę siatki. Ćwiczący C, który nie przyjmuje piłki, wbiega w wyznaczony obszar pod siatką, aby chwycić piłkę przyjętą (2) przez partnera B. Za każdy chwyt w wyznaczonym polu zespół otrzymuje jeden punkt. Po akcji kolejny ćwiczący wchodzi do przyjęcia, a chwytający idzie na zagrywkę (3). Ćwiczenie odbywa się na dwie strony równocześnie. Obszar, w którym wystawiający chwyta piłkę, dostosowujemy do umiejętności przyjmujących. Zagrywający kierują zagrywkę między przyjmujących, aby zmusić ich do ruchu. Dobra komunikacja między przyjmującymi pozwala na wcześniejszą ocenę: kto przyjmuje, kto wystawia. Egzekwowanie poprawności przyjęcia. Zmiany po skutecznej zagrywce. Karne punkty za błędy.



Ćwiczenia globalne

60. Ustawienie 2 na 2. Ćwiczenie rozpoczyna się zagrywką dolną w kierunku boiska rywala. Przyjęcie do zaznaczonego pola. Za każde wystawienie piłki z wyznaczonego pola lub za błąd zagrywki zespół przyjmujący zdobywa punkt. Dany zespół przyjmuje zagrywkę dopóki zdobywa punkty. Po niedokładnym przyjęciu zespół rozpoczyna ćwiczenie zagrywką. Ćwiczenie toczy się do ustalonej ilości punktów lub określonego czasu. Gra 2 na 2 na 3 odbicia. Błąd zagrywki, to dwa punkty dla przeciwnika. Punkty bonusowe za wystawienie piłki z wyznaczonego pola po przyjęciu zagrywki.

słowa kluczowe

- Kieruj zagrywkę w środek pola przed przyjmujących lub na koniec boiska.
- Wbiegaj do przyjęcia po wykonaniu dobrej zagrywki.
- Dogrywaj piłkę na środek siatki po wysokim łuku.
- Mów, gdy przyjmujesz.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczący odbijają do siebie piłkę otwartą prawą dłonią, po koźle. Partner przemieszcza się, chwyta piłkę oburącz przed sobą i powtarza zadanie. Następnie piłka jest uderzana lewą ręką.

PRZYBORY

Piłki, wolna ściana, kosz do celowania lub chwyatający na podwyższeniu, kreda.