

16. Zmiana kierunku odbicia

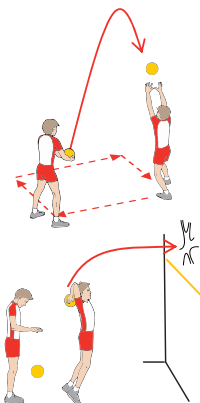
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i atak.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

61. Ćwiczący trzyma przed sobą piłkę oburącz w dole. Następnie podrzuca ją 2 - 3 metry do przodu wysokim łukiem, dobiega do miejsca odbicia, zatrzymuje się obracając o 90° w kierunku odbicia, odbija piłkę do przodu, dobiega i chwytą ją w postawie obronnej z ramionami w dole. W kolejnych powtórzeniach wykonuje taki sam ruch, dochodząc do punktu wyjścia. Po kilku powtórzeniach następuje zmiana kierunku odbicia. Gdy ćwiczący powtarza ćwiczenie bez trudu, można wprowadzić dodatkowe zadania, np. klaśnięcie z tyłu i z przodu, po podrzucie piłki lub obrót.

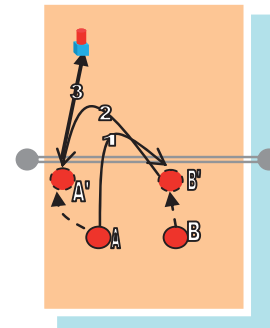


62. Ćwiczący trzyma piłkę przed sobą, upuszcza ją, chwytą po odbiciu od podłoża i zamachem przenosi za głowę, wykonując równocześnie wyskok. Następnie uderza piłkę o ścianę (lub rzuca ją w kierunku chwytającego partnera). Po odbiciu się piłki od ściany rzucający chwytą ją w górze na proste ramiona, wykonując powtórny wyskok. Po opanowaniu ćwiczenia rzucający kieruje piłkę dalej przed siebie, aby wykonać przed chwytem naskok (noga prawa - lewa).

- Obrót w kierunku odbicia; uniesienie ramion tuż przed odbiciem; piłka ponad czołem.
- Wyskok z równoczesnym przenoszeniem piłki poza głowę; wyprost przedramion podczas rzutu.

Ćwiczenia syntetyczne

63. Ćwiczący A podrzuca piłkę od dołu do przodu (1) w kierunku siatki i nadbiegającego partnera B, który startuje z pozycji w głębi pola. Wystawiający B' zatrzymuje się po dobiegnięciu, obraca w kierunku wystawienia i wysokim łukiem odbija piłkę (2) w kierunku rzucającego A'. Rzucający A' chwytą piłkę zanim upadnie na boisko i wykonując naskok prawa - lewa (praworęczni) oraz wymach ramion z piłką z dołu poza głowę, rzuca ją przez siatkę (3) w kierunku ustawionego pachołka. Zbicie jednego pachołka, to 1 punkt dla zespołu. Po opanowaniu ćwiczenia wystawienia w jednym kierunku (lub zdobycia ustalonej liczby punktów) następuje zmiana kierunku wystawienia lub miejsca ustawienia pachołka. Ćwiczący zmieniają swoje pozycje po kilku kolejkach.



Ćwiczenia globalne

64. Ćwiczenie 2 na 2. Ustawienie zespołów dwójkowych w głębi pola. Dorzucający z głębi pola kieruje piłkę wysokim łukiem od dołu do siatki. W tym czasie partner wbiega w kierunku spadającej piłki, zatrzymuje się w ustawiając tułów w kierunku wystawienia w takim miejscu, aby piłka w momencie odbicia znajdowała się nad czołem. Wystawienie wysokim łukiem w stronę wbiegającego (po podrzucie) do ataku. Atakujący chwytą piłkę i rzuca ją w wyskoku ponad siatką w kierunku jednego z przyjmujących. Ćwiczący, który nie przyjmuje piłki, wbiega w kierunku siatki do wystawienia, rozpoczynając kolejną akcję. Gra 2 na 2 rozpoczynając na zmianę zagrywką dolną. Atak rzutem zza głowy lub atakujące przebicie oburącz w wyskoku.

słowa kluczowe

- Dorzucaj piłkę wysoko.
- Zatrzymaj się przed wystawieniem w kierunku celu.
- Wystawiaj z prawie prostych rąk, angażuj stopy.
- Naskok, noga prawa - lewa z piłką trzymaną w dole.
- Wykorzystuj zamach ramion z piłką za głowę.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

W dwójkach naprzeciwko siebie rzucanie piłki koźłem o podłoże zza głowy. Należy zwracać uwagę na ustawienie bioder z przodu i wspięcie na palce w momencie wyrzutu piłki.

PRZYBORY

Piłki, wolna ściana, pachołek, boiska do gry.