

18. Dogranie piłki do rozgrywającego

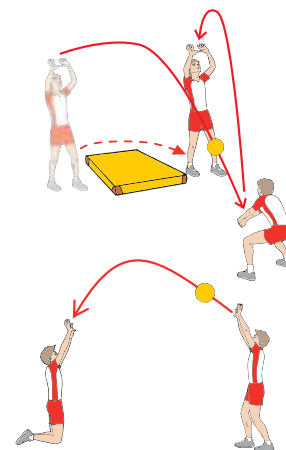
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

69. W dwójkach jeden z ćwiczących dogrywa piłkę sposobem oburącz dolnym, drugi odbija oburącz górą, kierując piłkę dokładnie do dogrywającego. Ćwiczący odbijający oburącz górą obiega po każdym odbiciu materac i przyjmuje postawę gotowości do kolejnego odbicia: postawa wysoka, ramiona opuszczone w dół, lekko ugięte. Uniesienie ramion do odbicia następuje w ostatnim momencie jednym ruchem powyżej czoła. Odbicie przez wyprost ramion i nóg (głównie w stawie skokowym) w górę w przód. Dogrywający stając naprzeciwko piłki łączy ramiona przed sobą pod odpowiednim kątem. Piłkę spadającą na materac należy odbić w wykroku.

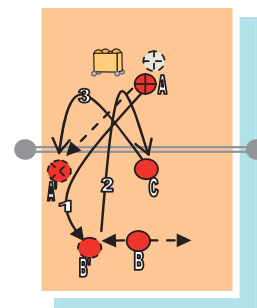


70. Ustawienie do odbicia z jedną stopą z przodu. Odbicie nad sobą następnie w kierunku partnera, unosząc się z przedniej części stóp z utrzymaniem prawie wyprostowanych ramion. Partner po przemieszczeniu się do miejsca odbicia, odbija raz nad sobą i następnie zajmuje ustaloną pozycję: przysiad, klęk na jednym lub obu kolanach, odbija powtórnie nad sobą i po wstaniu do partnera. Odbicie do partnera następuje z wykorzystaniem pracy nóg w stawach skokowych. Zmiana ról po kilku odbiciach lub ćwiczący odbijają piłkę zmieniając pozycję na zmianę. W kolejnych ćwiczeniach należy zwiększać odległość pomiędzy odbijającymi.

- Łączenie ramion pod piłką; stopa kierunkowa wysunięta do przodu; ruch nogi zakrocznej za piłką.
- Dojście do miejsca odbicia, odbicie ruchem ramion (w klęku) do odbicia z pracą nóg (w staniu).

Ćwiczenia syntetyczne

71. Zawodnik A wykonując rzut piłki jednorącz zza głowy (1) zmusza dogrywającego B do ruchu w przód lub w bok. Następnie przebiega pod siatką w prawą lub lewą stronę (oznajmiając głosem o swoich zamiarach), aby chwycić piłkę wystawioną (3) przez rozgrywającego C. Rozgrywający musi wystawić piłkę (3) do wbiegającego, wykonując obrót w jego kierunku. W przypadku problemu z wykonaniem obrotu należy wystawić piłkę wysoko w kierunku ustawienia. Kolejny dogrywający zajmuje niską pozycję z dłońmi na podłożu (palce w kierunku tułowia) i wstaje tuż przed rzuceniem piłki. Takie ułożenie dłoni powinno być pomocne do właściwego łączenia ramion. Odgięcie nadgarstków powoduje zbliżanie się łokci, dając płaską płaszczyznę przedramion.



Ćwiczenia globalne

72. Ustawienie 2 na 2. Ćwiczenie rozpoczyna się rzutem piłki jednorącz z dalszej odległości od siatki w kierunku przyjmującego ustawionego na środku boiska. Przyjmujący odbija piłkę z przodu tułowia, kierując ją ok. 1 m od siatki. Partner nie biorący udziału w przyjęciu wbiega do wystawienia, zatrzymując się do asekuracji w momencie odbicia piłki przez partnera. Następnie kontynuuje bieg do miejsca wystawienia. Przyjmujący wybiera miejsce wykonania ataku z prawej lub lewej strony wystawiającego. Atak z przebiciem oburącz w wysoku z wykorzystaniem zamachu ramion. Gra 2 na 2 z zagrywką dolną. Informacja dotycząca momentu startu do ataku: „czekaj - idź”.

słowa kluczowe

- Dogrywaj piłkę po wyższym łuku (1 m od środka siatki).
- Wykonaj pełny ruch dogrania zanim przejdiesz do ataku.
- Obserwuj piłkę, przyjmującego i jego pozycję w ataku.
- Stawaj przodem do kierunku wystawienia.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Podrzut piłki od dołu w górę i uderzenie piłki otwartą dłonią powyżej głowy (kciuk odwiedziony). Partner chwyta piłkę po koźle i uderza w ten sam sposób.

PRZYBORY Kosz z piłkami, materace.