

24. Odbicia w postawie niskiej

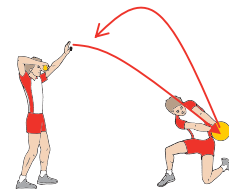
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na atak i obronę piłki.

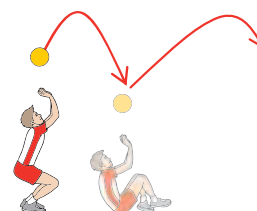
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

93. Jeden z ćwiczących z paletką w klęku na kolanie, drugi staje naprzeciwko z piłką tenisową w dłoni. Rzucający piłkę zaczyna ćwiczenie od trzymania ramion w górze. Następnie należy wprowadzać zamach ramionami od dołu. Nauka pełnej pracy ramienia do ataku: odwiedzenie łokcia do tyłu, przeniesienie piłki za głowę skrętnym ruchem ramienia i rzut poprzez wyprost ręki. Kierowanie piłki obok bioder klęczącego z paletką. Odbicie poprzez ustawienie paletki pod odpowiednim kątem w stosunku do toru lotu piłki.



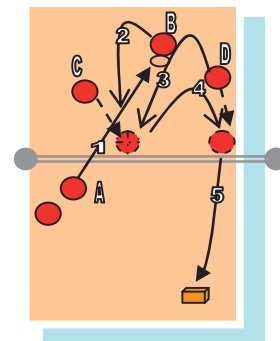
94. Odbicia piłki nad sobą z przejściem do przysiadu i siadu a następnie powrót do stania poprzez kolejne odbijanie piłki lub jednorazowe wysokie odbicie do góry. Jako odmianę można zastosować najpierw zejście do klęku. Ćwiczenie może przebiegać w formie rywalizacji: która dwójka najdłużej utrzyma piłkę (po wstaniu z leżenia odbicie piłki do partnera, który kontynuuje ćwiczenie bez chwytania), albo indywidualnie: który ćwiczący więcej razy odbije piłkę pod rząd (z zejściem do siadu, klęku).



- Ustaw paletkę pod odpowiednim kątem, aby piłka, bez ruchu ramion, odbijała się do celu.
- Zmieniaj pozycję odbicia do siadu, spokojnie kontynuując odbicia, zmniejszając następnie ilość odbić.

Ćwiczenia syntetyczne

95. Ćwiczący A przerzuca piłkę tenisową (1) w kierunku odbijającego paletką B. Po odbiciu piłki (2) na pozycję pod siatką wbiega C. Chwyta piłkę i podaje natychmiast do atakujących pod siatką. W tym czasie kolejny ćwiczący D dorzuca piłkę (3) do wystawiającego C i zajmuje miejsce do ataku. Po wystawieniu do ataku (4) wykonuje przebiecie jednorącz (5) w kierunku materaca. Uderzenie powinno być wykonane prostym ramieniem z wykorzystaniem zamachu i odwiedzeniem ramienia atakującego za głowę. Odbijający paletką powinni zajmować różne miejsca na boisku, dopasowując odpowiedni kąt ułożenia ramion. Może też zajmować pozycję w klęku na materacu, jeżeli rzuty piłką są dokładne. Gdy ćwiczący nie posiadają paletek, to piłkę można wprowadzać do gry rzutem zza głowy i przyjmować ją sposobem oburącz dolnym.



Ćwiczenia globalne

96. Ćwiczenie 2 na 2 rozpoczyna się od uderzenia piłki dłonią z własnego podrzutu. Po podrzucie w górę (ramiona prowadzą piłkę powyżej głowy) następuje przeniesienie dłoni swobodnie do tyłu poprzez ruch skrętny w stawie barkowym i łokciowym. Z tej pozycji wyprost ramienia w kierunku piłki i uderzenie w kierunku broniącego. W obronie kierowanie piłki w górę (z dala od siatki) pozwalające na wbiegnięcie wystawiającego. Wystawienie wysokim łukiem z uwzględnieniem pozycji atakującego. Wyskok do uderzenia powinien nastąpić w pobliżu jednej z linii bocznych w odległości około 1m od siatki. Gra 2 na 2 z bonusowym liczeniem punktów za miejsce odbicia do ataku (zaznaczone linią).

słowa kluczowe

- Wykorzystaj podrzut piłki do odwiedzenia dłoni, ręki atakującej, do tyłu.
- Dostosuj postawę do toru lotu atakowanej piłki.
- Kieruj piłkę w górę z dala od siatki.
- Wystawiaj w kierunku atakującego 1 m od siatki.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Z własnego podrzutu uderzenie dłonią w kierunku siedzącego (klęczącego) partnera, którego zadaniem jest chwycić piłkę po koźle. Po kilku powtórzeniach zmiana ról.

PRZYBORY Piłki, 2 materace, ewentualnie paletki i piłki tenisowe.