

25. Odbicia po dojściu z zachowaniem postawy

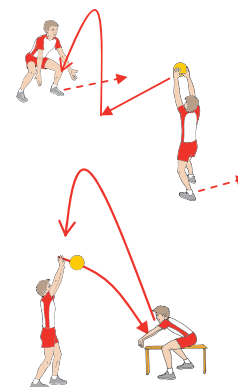
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

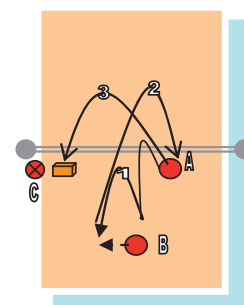
97. Ćwiczący stają naprzeciwko siebie. Trzymający piłkę rzuca ją z góry w dół o podłogę i przemieszcza się (2 - 3 kroki) w prawą lub lewą stronę, zatrzymując się przodem do partnera. Przyjmujący odbija piłkę w kierunku nowej pozycji rzucającego, prowadząc ją ramionami i przemieszcza się w bok, zatrzymując się naprzeciwko partnera. Rzucający następnie wystawia piłkę, zwracając się w kierunku dobiegającego. Ćwiczenie powtarza się w drugą stronę, zachowując sekwencję: rzut, przyjęcie, wystawienie.
98. Ćwiczący w siadzie na końcu ławki porusza się na ugiętych nogach do przodu (biodra blisko ławki). Ułożenie dłoni na ławce (palce w kierunku tułowia). W momencie wyjścia poza ławkę otrzymuje piłkę rzuconą przez partnera i odbija ją bez wykonywania ruchu ramionami tylko poprzez impuls z nóg. Łączenie ramion z odgiętymi dłońmi. Podstawienie ramion i wyprost nóg powinny być dobrze skoordynowane z odbiciem, aby piłka odbiła się do partnera na po wyższym łuku.



- Dogrywając dołem należy ustawiać się przodem do piłki, a podczas wystawienia przodem do partnera.
- Odbicie sposobem dolnym poprzez wyprost nóg w stawach kolanowych i skokowych (bez ruchu rąk).

Ćwiczenia syntetyczne

99. Wystawiający A pod siatką rzuca piłkę koźłem o podłogę tak, by leciała z boku przyjmującego (1), zmuszając go do ruchu w prawą lub lewą stronę. Przyjmujący B stara się zdążyć nogami za piłkę lub dograć ją (2) z boku tułowia, zwracając się podczas odbicia w kierunku środka boiska. Piłka powinna być dograna wysokim łukiem, pozwalając wystawiającemu A na swobodne zajęcie miejsca przodem do kierunku odbicia. Wystawiający kieruje piłkę wysokim łukiem (3) tak, aby spadła na ustawiony (1 m od siatki, przy linii bocznej) materac lub na linię równoległą do siatki (również w odległości 1 m). Chwytający C podając wystawiającemu A kolejną piłkę ocenia głosem jakość wystawienia. Po kilku powtórzeniach lub osiągnięciu celu (ilość trafień) zmiana zawodników.



Ćwiczenia globalne

100. Ćwiczenie 2 na 2 rozpoczyna się od rzutu koźłem o podłogę w kierunku jednego z rogów boiska. Dogrywający przemieszcza się za piłką i odbija ją z przodu lub z boku tułowia w zależności od możliwości ustawienia się do niej. Kierowanie piłki wysokim łukiem z zachowaniem bezpiecznej odległości od siatki, co pozwala na swobodne zajęcie miejsca do wystawienia przez rozgrywającego, ustawienie się przodem do kierunku odbicia. Dogrywający następnie dochodzi w kierunku bliższej linii bocznej i atakuje wystawioną piłkę w określony sposób, kierując ją tuż za siatkę. Po koźle piłka dogrywana jest do wystawienia. Gra 2 na 2 z bonusowym liczeniem punktów za dokładność dogrania.

słowa kluczowe

- Dochodzi do wystawy bez dodatkowych kroków.
- Zwracając się w kierunku wystawienia, stawiając ostatni krok do przodu nogą bliższą siatki.
- Uderzaj piłkę otwartą dłonią z zamykaniem dłoni.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Dogranie i wystawienie piłki po trójce ze zwróceniem uwagi na prowadzenie złączonych dłoni w stronę wystawiającego partnera oraz na wystawienie piłki z ustawienia przodem do kierunku odbicia.

PRZYBORY Piłki, 2 materace, ławeczka, kreda.