

31. Uderzenie i przebiecie atakujące

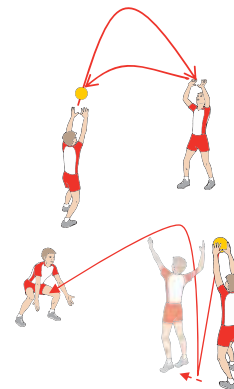
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i atak.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

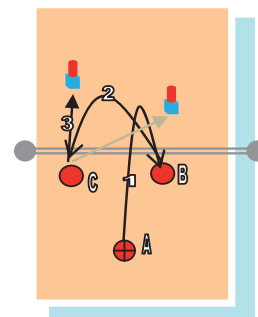
121. Ćwiczący w dwójkach odbijają piłkę do siebie sposobem oburącz górnym. Jeden z odbijających kieruje piłkę wysokim łukiem do partnera, drugi odbija płasko z niską trajektorią lotu. Ćwiczący, który dostaje płaską piłkę od partnera, przyjmuje niższą postawę, zginając mocniej nogi w stawach skokowych. Ćwiczący obserwują różnicę w odbiciu piłki o płaskiej i wysokiej trajektorii lotu. Przy wysokim odbiciu najpierw prostują się nogi, następnie włączają się ręce. Przy płaskim odbiciu ten ruch jest równoczesny.
122. Ćwiczący rzuca piłkę zza głowy o podłoże tak, aby odbiła się jak najwyżej, następnie unosi ramiona, odwodzi ramię uderzające za głowę i po przeniesieniu przedramienia za głowę prostuje ramię, uderzając piłkę kozłem o podłoże w kierunku ściany lub partnera. Należy zwracać uwagę, aby uderzający przesuwiał się stopami, ustawiając rękę atakującą naprzeciwko piłki oraz rozpoczął ruch przenoszenia ramienia do tyłu w momencie rozpoczynania ruchu do uderzenia.



- Ruch ramion w kierunku odbicia; przekazanie energii z podłoża na piłkę poprzez stawy skokowe.
- Wspięcie na palce w momencie uderzenia piłki; wyodrębnienie fazy zamachu i ataku; przyspieszenie.

Ćwiczenia syntetyczne

123. Ćwiczący A lub trener podrzuca piłki (1) do wystawiającego B w określone miejsce. Wysokie wystawienie (2) do atakującego C stojącego w odległości 1,5 m od siatki. Atakujący C po dostosowaniu się stopami do piłki unosi ramiona powyżej głowy i wykorzystując siłę bezwładności ramienia atakującego odwodzi łokieć do tyłu. Ustawienie atakującego powinno pozwolić mu uderzyć swobodnie w kierunku wyznaczonego celu. Atakujący celuje w ustawione pachołki lub materace kolejno raz w jeden, raz w drugi lub wystawiający wywołuje numer celu (1 lub 2) w momencie, gdy piłka znajduje się po wystawieniu w najwyższym punkcie. Ćwiczenie może przebiegać w formie ścisłej (zwracanie uwagi na technikę) lub zadaniowej.



Ćwiczenia globalne

124. Ćwiczenie 2 na 2. Ćwiczący po wystawieniu określa kierunek, w jakim ma być uderzona piłka, wywołując broniących po imieniu lub określając kierunki ataku za pomocą numerów. Atakujący dostosowuje się najpierw do wystawionej piłki, następnie uderza bez wyskoku we wskazanym kierunku, zwracając równocześnie uwagę na pracę ramienia atakującego. Równocześnie należy egzekwować wspięcie na palce w momencie uderzenia, aby sięgać dłonią jak najwyżej. Gra 2 na 2 z wprowadzaniem piłki zagrywką dolną lub górną. Atak bez wyskoku z określonym wcześniej kierunkiem. Punkty zdobyte atakiem liczą się podwójnie.

słowa kluczowe

- Zawsze staraj się obrócić w kierunku wystawienia.
- Wystawiaj przed atakującego.
- Wyraźnie oddzielaj fazę zamachu od fazy uderzenia.
- Ustawiaj tułów naprzeciwko kierunku ataku.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

PRZYBORY Piłki, 2 pachołki lub materace zrolowane, boisko z siatką.