

4. Odbicie nad sobą i do partnera

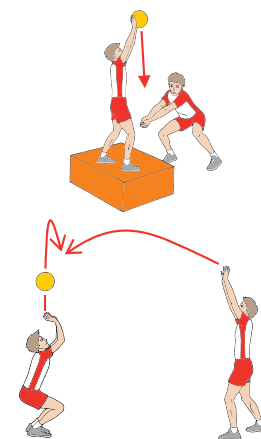
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

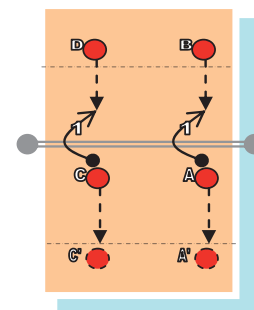
13. Jeden z ćwiczących stojąc na podwyższeniu trzyma piłkę, przed sobą, powyżej głowy i wypuszcza ją po przyjęciu przez chwytającego partnera postawy gotowości. Ćwiczący musi chwycić piłkę z przodu na wyprostowane ramiona skierowane w dół i następnie podrzucić ją do puszczającego poprzez wyprost nóg w kierunku podania. Należy stopniowo zmniejszać czas trzymania piłki (chwyt i natychmiastowy wyrzut). W kolejnych powtórzeniach chwytający łączy dłonie (na zakładkę) i poprzez wyprost nóg odbija piłkę przedramionami do rzucającego.
14. Odbijający podrzuca piłkę trzymaną oburącz przed sobą w górę ponad głowę. Ułożenie dłoni do odbicia piłki ponad czołem. Nadgarstki zgięte grzbietowo, kciuki skierowane do siebie. Odległość kciuków (1 - 2 cm) warunkuje ustawienie łokci, które powinny utrzymać położenie, jakie miały podczas podrzutu. Odbicie piłki w górę nieco w przód jest wykonywane z prawie prostych ramion z pomocą stawów skokowych (wspięcie na palce). Dłonie podczas odbicia pozostają odchylone do tyłu. Ćwiczący odbija piłkę 2 - 3 razy nad sobą i następnie w kierunku partnera.



- Odchylenie nadgarstków daje równą płaszczyznę przedramion, poprzez zbliżanie łokci.
- Podczas odbicia należy trzymać łokcie swobodnie, bez napięć; zwraca uwagę na aktywne stopy.

Ćwiczenia syntetyczne

15. Ćwiczący A, C stają w odległości 1 m od siatki, podrzucają piłkę od dołu, odbijają palcami raz nad sobą i następnie przebijają na drugą stronę siatki (1). Broniący w polu B i D przyjmują postawę i startują natychmiast po przebicciu piłki, chwytając ją na wyciągnięte ramiona. Po chwycie piłki następuje zmiana ról, przebijający biegnie na wyznaczone miejsce w pobliżu linii końcowej, utrzymując tułów skręcony w kierunku siatki (obserwując boisko rywala). Chwytający staje 1 m od siatki, odbija piłkę raz nad sobą i następnie przebija ją przez siatkę. W dalszych ćwiczeniach należy kontynuować odbicia do chwili przyjęcia postawy gotowości przez chwytającego. Odbijający powinien wówczas kontrolować działania partnera, odrywając wzrok od piłki.



Ćwiczenia globalne

16. Ćwiczenia 2/2 rozpoczynają się od zagrywki (wyrzucenie piłki jednorącz z zamachem od dołu lub uderzenie dłonią po koźle) z określonego miejsca. Jeden z zawodników chwytą piłkę i rzuca ją w kierunku partnera zajmującego miejsce w pobliżu siatki. Chwytający przy siatce podrzuca piłkę nad sobą i przebija palcami na drugą stronę. Po chwycie piłki przez rywala akcja powtarzana z drugiej strony siatki. Podczas gry 2 na 2, zespoły wprowadzają piłkę do gry na zmianę, bez względu na zwycięstwo w danej akcji. Stopniowo zwiększa się wymagania dotyczące długości trzymanej piłki (nie dłużej niż 1 s). Zwycięski zespół otrzymuje 1 punkt (bonusowy punkt za piłkę „asową”).

słowa kluczowe

- Przebijaj piłkę palcami w wolne pole.
- Przyjmij pozycję do obrony i chwytaj piłkę blisko podłogi.
- Starannie podrzucaj piłkę do przebiccia palcami.
- Wykorzystuj energię z podłoża poprzez wspięcie na palce.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

W marszu na sygnał zatrzymanie i wspięcie na palce z ułożeniem ramion do odbicia piłki sposobem oburącz górnym. W marszu zatrzymanie, przysiad i ułożenie dłoni na podłożu z palcami skierowanymi do tułowia.

PRZYBORY Piłki, kreda