

## 7. Odbicia oburącz nad sobą i do partnera

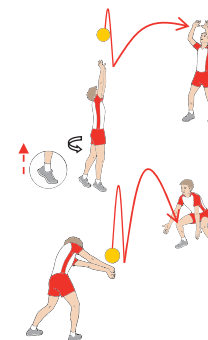
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

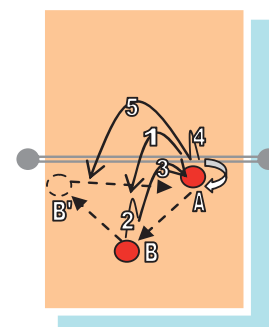
25. Ćwiczący podrzucają piłkę od dołu i odbijają w górę wykonując obrót dookoła własnej osi w jedną, następnie w drugą stronę. Odbicie następuje z prostych rąk poprzez pracę nóg, zwłaszcza stawów skokowych (wzniesienie na palce). Nadgarstki podczas odbicia odchylone do tyłu. W ćwiczeniach dwójkowych partnerzy po podrzucie piłki od dołu wykonują ćwierć obrót w czasie jednego odbicia nad sobą i powrót po drugim, następnie odbijają piłkę do chwytającego partnera.
26. Ćwiczący ustawieni naprzeciwko siebie. Zadanie polega na odbiciu piłki dołem nad sobą i następnie, ustawiając ręce z boku tułowia, odbiciu do partnera. Partner chwyta piłkę lub odbija ją bezpośrednio nad sobą, powtarzając zadanie. Przy wyższym dograniu można wykonać pierwsze odbicie sposobem oburącz górnym. Należy pamiętać o opuszczeniu barku podczas drugiego odbicia z boku tułowia.



- Kontrola ułożenia dłoni; energia z podłoża poprzez stawy skokowe oraz krótki ruch rąk.
- Łączenie ramion bezpośrednio pod piłką; opuszczenie barku w czasie odbicia bocznego do partnera.

#### Ćwiczenia syntetyczne

27. Ćwiczący A stojący bliżej siatki podrzucą piłkę (1) w kierunku dogrywającego B stojącego w głębi pola. Dogrywający (B) odbija otrzymaną piłkę nad sobą (2) sposobem oburącz dolnym albo górnym i następnie dogrywa ją z boku tułowia pod siatkę (3) w kierunku wystawiającego A (stojącego 1 m od siatki). Wystawiający odbija nad sobą (4), wykonuje obrót w prawo (w kolejnym ćwiczeniu w lewo), następnie wystawia piłkę wysokim łukiem do przodu (5). Rzucający dobiega do spadającej piłki - chwyta ją, po czym wbiega na pozycje rozgrywającego. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od podrzutu piłki do A, który przejmuje teraz rolę dogrywającego. W ćwiczeniu początkowo może wziąć udział trzech ćwiczących, którzy zmieniają się po kilku akcjach.



#### Ćwiczenia globalne

28. Ćwiczenia w ustawieniu 2/2 po obu stronach siatki. Kolejne akcje rozpoczynają się zagrywką dolną. Przyjmujący sygnalizuje głosem swoją gotowość do odbicia. Jeden z dwójki zajmuje dogodną pozycję do wystawienia piłki w pobliżu siatki z prawej lub lewej strony wystawiającego. Przyjmujący odbija piłkę pierwszą nad sobą sposobem górnym lub dolnym i następnie do partnera sposobem oburącz dolnym z boku tułowia. Wystawiający również odbija raz nad sobą, następnie wykonuje obrót w kierunku wystawienia i odbija piłkę wysokim łukiem wzdłuż siatki. Dogrywający przebija piłkę nisko ponad siatką, na drugą stronę. Gra 2 na 2 z dążeniem do zachowania właściwej kolejności odbić.

### słowa kluczowe

- Zajmij wcześniej swoje pozycje do gry.
- Wykonaj dokładnie podrzut piłki do rozgrywającego.
- Pracuj mocniej nogami przy wyższym wystawieniu.
- Przebijaj piłkę w wolne pole, sięgając ją możliwie wysoko.
- Krzyknij o gotowości do odbicia piłki.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Układanie ramion pod piłką trzymaną przez partnera z markowaniem odbicia sposobem oburącz dolnym z boku tułowia. Ćwiczenie wykonujemy w miejscu, po doświadczeniu ruchu „wejścia w piłkę”.

### PRZYBORY

Piłki, boisko do siatkówki lub rozwieszona guma.