

12. Zagrywka rotacyjna kierunkowa - przyjęcie do celu

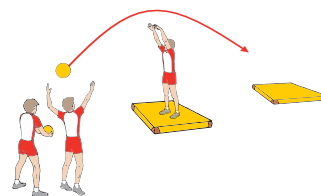
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz dolnym oraz pracę ramienia uderzającego piłkę.

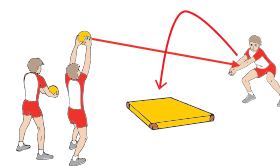
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

46. Zagrywający ustawieni naprzeciwko chwytającego na materacu w odległości 4 - 5 m od niego. Zadaniem ich jest wykonanie zagrywki ponad chwytającym w materac położony 3 - 4 m za jego plecami. Kolejni zagrywający rywalizują ze sobą, sumując kolejne trafienia. Jeżeli stojący na materacu chwyci piłkę, to idzie na miejsce zagrywającego. Zagrywający koncentrują się na technice wykonania uderzenia. Istotną rolę odgrywa tutaj nadanie piłce rotacji zarówno podczas podrzutu piłki, jak i uderzenia.



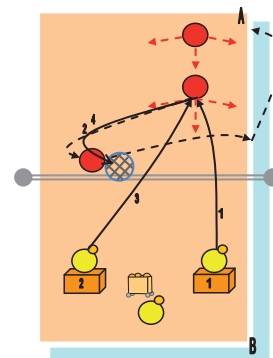
47. W trójkach - dwóch rzucających zajmuje miejsce naprzeciwko broniącego, ustawionego tyłem do ściany. Rzut piłką z boku przyjmującego, zmuszając go do odbicia z boku tułowia. Wyrzut wykonywany jest poprzez wyprost ramion sprzed tułowia lub krótki ruch z nad głowy. Przyjmujący ustawia odpowiednią płaszczyznę ramion kierując piłkę wysokim łukiem w stronę leżącego przed nim materaca. Rzucający chwytają piłkę, a partner rozpoczyna kolejną akcję.



- Podrzut w linii uderzenia; podrzut i uderzenie piłki z nadaniem jej górnej rotacji; koncentracja na celu.
- Oddzielne prowadzenie ramion do piłki; łączenie ramion pod piłką; ustawienie właściwego kąta odbicia.

Ćwiczenia syntetyczne

48. Zespół B ustawiony jak na rysunku, dwóch ćwiczących na podestach, jeden przy koszu z piłkami. Zagrywający z własnego podrzutu wykonują zagrywkę tenisową (1) rotacyjną na stronę zespołu A. Przyjmujący ustawiony przodem w kierunku nadlatującej piłki, obserwuje tor jej lotu i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca przyjęcia. Odbicie sposobem oburącz dolnym (2) w kierunku celu (radar, hula - hop) z przodu lub z boku tułowia, poprzez ustawienie ramion pod odpowiednim kątem. Podczas przyjęcia mocnej zagrywki konieczna jest amortyzacja piłki poprzez ruch prostych ramion do tułowia. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii na odległość 0,5 - 1 m od siatki. Partner chwytający pod siatką przekazuje piłki zagrywającym. Ćwiczący stojący za plecami dogrywającego odwzorowuje dokładnie jego ruchy („cień”). Zagrywka według ustalonej kolejności. Po dwóch przyjęciach zmiana o jedną pozycję w zespole A.



Ćwiczenia globalne

49. Ustawienie 3 na 3. Ćwiczenie rozpoczynają zagrywający, którzy otrzymują zadania kierowania piłki w określone sektory boiska. Przyjmujący przygotowani są do przyjęcia piłek długich i krótkich. Każdy z przyjmujących odpowiada za swój sektor przyjęcia. Wystawiający przyjmuje piłki spadające za siatkę i po taśmie. Zespół powinien zdobywać doświadczenie poprzez stwarzanie różnych sytuacji na boisku. Gra 3 na 3. Wprowadzanie sytuacji stresowych do gry poprzez stosowanie zasady liczenia podwójnie błędu w zagrywce lub w przyjęciu. Stopniowe zwiększanie „wagi” tych elementów powoduje, że grę rozstrzygają głównie te dwa elementy. Grający muszą koncentrować się na poprawnym ich wykonaniu. W celu zwiększenia trudności zagrywki można pozwolić zagrywającym na zrobienie jednego błędu. Gra toczy się do określonej ilości punktów.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka przez siatkę z różnych odległości celując w rozłożone materace lub ustawione pachołki. Po wykonaniu zagrywki markowanie odbicia bez ruchu ramion.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, kosze, radary, hula - hop, podesty (skrzynia, ławeczki), guma zamiast siatki.

słowa kluczowe

- Prowadzenie ramion przy podrzucie nad głowę.
- Wykorzystaj podrzut piłki do odwiedzenia łokcia.
- Przenieś przedramienia do tyłu w momencie rozpoczęcia uderzenia.
- Reaguj na zmiany ustawienia zagrywającego.
- Rusz nogi najszybciej jak to możliwe.
- Łącz ramiona pod piłką.