

## 16. Obrona padem w przód - wystawienie do tyłu

### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na atak, obronę piłki i wystawienie.

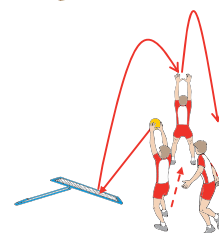
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

62. Ćwiczący w klęku na materacu wyrzuca piłkę tenisową (lub piłkę do gry trzymaną oburącz) w kierunku chwytającego partnera. Wyrzut następuje w momencie przejścia z klęku do leżenia przodem. Po wyrzucie ćwiczący amortyzuje ramionami opad tułowia do kontaktu z podłożem. Kolejnym zadaniem będzie odbicie sposobem oburącz dolnym po rzucie piłki przez partnera przed broniącego w klęku. Klęczący odbija piłkę wyciągniętymi do przodu ramionami i przechodzi do leżenia przodem.



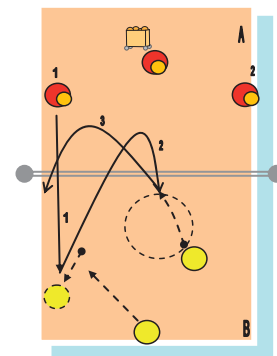
63. Jeden z ćwiczących rzuca piłkę o ramę z siatką (batut, inną płaszczyznę) ustawioną pod kątem do rzucającego. Następnie biegnie za odbitą piłką i wystawia ją tyłem w kierunku chwytającego partnera. Partner po chwycie piłki powtarza ćwiczenie. Należy koncentrować się na technice wystawienia do tyłu oraz na odbiciu na określonej odległość. Wystawiający zatrzymuje się biodrami pod piłką i wykonuje płynny ruch prowadzenia ramion do odbicia od dołu w górę ponad czoło i następnie w kierunku wystawienia.



- Wyrzucaj (odbij) piłkę, tuż przed kontaktem dłoni z podłożem; przejdź do leżenia amortyzując upadek.
- Zatrzymaj się biodrami pod piłką; prowadź ręce do piłki i dalej nad głowę, w kierunku wystawienia.

#### Ćwiczenia syntetyczne

64. Zespół A zajmuje pozycje przy linii bocznej, z prawej i lewej strony, w takiej odległości od siatki, która pozwala na wykonanie swobodnego podrzutu i ataku piłki. Zadaniem atakujących jest atak po prostej na zmianę z prawego i lewego skrzydła. Atakujący wykonują wysoki podrzut piłki z rotacją postępującą i uderzają (1) w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Dwóch ćwiczących z zespołu B staje na pozycjach wyjściowych do obrony (zaznaczonych plastrami) ze stopami ustawionymi równolegle, przodem do atakującego. Podczas podrzutu piłki obrońcy przemieszczają się do jej obrony. Zadaniem atakujących jest trafienie w obrońcę. W momencie kontaktu atakującego z piłką obrońcy przyjmują średnią postawę do obrony. Obrona piłki (2) wysoko, na środek boiska. Obrońca, który nie broniał, dobiega do przyjętej piłki, zatrzymuje się i wystawia (3) w kierunku celu (radar, materac, chwytający). Zmiana po każdej akcji.



#### Ćwiczenia globalne

65. Gra 3/3. Ćwiczenie rozpoczyna się od podrzutu piłki w kierunku atakującego z prawej lub lewej strony boiska. Atakujący obserwuje tor jej lotu i rusza z pozycji wyjściowej w momencie, gdy podrzucona piłka zaczyna opadać, uderza piłki wzdłuż linii bocznej i ląduje na obie stopy. Broniący obserwują dojsię atakującego do piłki i przesuwiają się o jeden krok dostawny w stronę przewidywanego uderzenia. Wystawiający zespołu przeciwnego ustawia się przy siatce broniąc piłki spadające po taśmie. Obrona piłki wysoko na środek boiska, wystawienie do skrzydła i atak w dowolnym kierunku. Akcja prowadzona jest do upadku piłki. Każda kolejna akcja w kontrataku, to jeden punkt więcej. W ten sposób zespół, który wygrał piłkę otrzymuje tyle punktów, ile było w sumie kontrataków. Zespół, który wygrał piłkę otrzymuje tyle punktów, ile było w sumie kontrataków.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Atak lewą ręką po własnym podrzucie. Partner chwyta piłkę po koźle i powtarza ćwiczenie. Następnie ćwiczący uderzają piłkę po koźle bez chwytania.

### PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, kreda, guma zamiast siatki.

### słowa kluczowe

- Ruszaj do ataku przy opadającej piłce.
- Przyspieszaj do piłki.
- Wykorzystaj zamach ramion do ataku.
- Wykonaj naskok przodem w kierunku ataku.
- Stopy w obronie ustawiaj równolegle.
- Broń w kierunku środka.
- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.