

## 19. Odbicia do przodu i do tyłu w pozycji neutralnej - atak kierunkowy ze strefy II

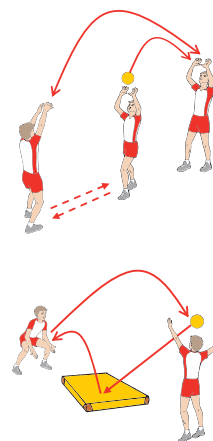
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę oraz odbicie sposobem górnym obręcz.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

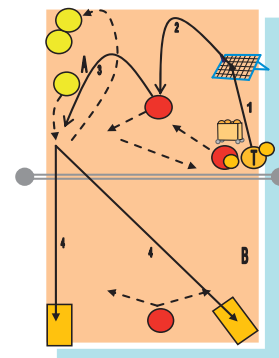
74. Odbicia w trójkach do przodu i do tyłu ze zmianą miejsc. Każdy odbijający po kolei wykonuje jedno długie odbicie do partnera naprzeciwko i po otrzymaniu od niego piłki wystawia krótko (połowa odległości między odbijającymi) zachowując wysoką trajektorie jej lotu. Partner dobiega do wystawionej krótko piłki, zatrzymuje się w postawie neutralnej (dłonie nad czołem). Następnie unosi ramiona ponad czoło i poprzez odchylenie dłoni do tyłu oraz przeniesienie ramion w kierunku głowy, odbija piłkę do tyłu w stronę partnera zajmującego zwolnione miejsce.
75. Dwóch ćwiczących ustawionych po obu stronach materaca. Zadaniem jednego z nich jest podrzucanie piłki do uderzającego i jej chwyt po odbiciu od materaca. Drugi ćwiczący uderza piłkę pod odpowiednim kątem z góry w dół w kierunku celu. Atakujący wykonuje uderzenie w różnych sytuacjach w zależności od zaawansowania technicznego: atak z postawy odwiedzonego do tyłu łokcia, atak po wykonaniu zamachu ramion od dołu lub atak po wykonaniu dościa w kierunku piłki. Stopniowe przechodzenie od ataku bez wyskoku, do wyskoku z miejsca i po dościeniu w przód.



- Uniesienie ramion po zajęciu miejsca do wystawienia; postawa neutralna; odchylenie dłoni do tyłu.
- Ręka atakująca na linii piłka - cel; prosta ręka; ustabilizowana praca dłoni (kąąt zgięcia nadgarstka).

#### Ćwiczenia syntetyczne

76. Ćwiczenie rozpoczyna prowadzący ustawiony w strefie przy siatce rzutem (1) w ramę z siatką (ustawiona pod kątem trampolina). Do piłki odbitej (2) na środek boiska dobiega ćwiczący z zespołu B i wystawia (3) w kierunku przeciwnym do ustawienia prowadzącego. Po wystawieniu markuje asekurację ataku. Pierwszy z ćwiczących z zespołu A obserwuje odbitą od ramy piłkę i gdy ta opada w kierunku wystawiającego, przemieszcza się do linii bocznej i ustawia z prawą nogą z przodu (praworęczni). Obserwuje trajektorie wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa –lewa i po wyskoku plasuje (4) w rozłożone po drugiej stronie siatki materace. Partner z zespołu B wywołuje kierunek uderzenia (prosta, skos). Broniący zespołu B obserwuje atakującego i wcześniej przemieszcza się w kierunku uderzenia. Co 10 wystawionych piłek zmiana w zespole A.



#### Ćwiczenia globalne

77. Gra 3 na 3. W zespołach trójkowych gra na siatce bez wyskoku. Grę rozpoczyna prowadzący, dorzucając piłkę z jednej strony boiska do wystawy w drugim odbiciu. Wystawienie piłki przez jednego z trzech ćwiczących po zajęciu miejsca przodem lub tyłem do kierunku wystawienia. Podrzucający wywołuje numer ataku (np. 1 - prosta, 2 - skos). Broniący ustawiają się zgodnie z wywołanym numerem. Atakujący mogą również kiwnąć piłkę krótko za siatkę w kierunku ataku. Za kiwnięcia odpowiedzialny jest wówczas ćwiczący stojący bliżej siatki. Określeniem bonusowych punktów za określony kończący atak, po prostej lub po skosie oraz dodatkowy punkt za skuteczne uderzenie w wyznaczonym kierunku po wystawieniu piłki do tyłu.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Jeden z ćwiczących po podrzuceniu piłki wystawia tyłem do chwytającego. Kierunek wystawienia zależy od okrzyku partnera (imię odbijającego), który po zmianie miejsca oznajmia o swojej pozycji.

### PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, rama siatkowa (trampolina), materace, guma zamiast siatki.

### słowa kluczowe

- Wystawiaj prostopadle do linii tułowia.
- Kieruj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Wykonaj naskok przodem w kierunku ataku.
- Uderzaj w możliwie wysokim punkcie.
- Łąduj na obie nogi.