

2. Podrzut piłki do zagrywki rotacyjnej - pozycje wyjściowe do obrony

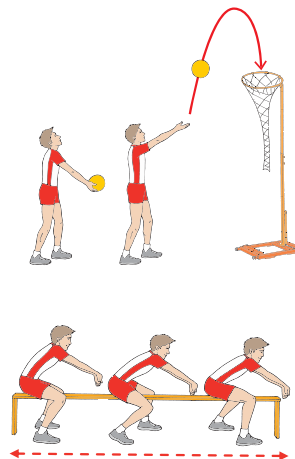
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę tenisową rotacyjną oraz obronę piłki.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

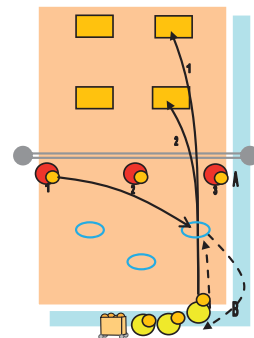
- Ćwiczący ustawiony w postawie przygotowawczej przed radarem - obręczą treningową do siatkówki lub obręczą kosza. Trzyma piłkę oburącz przed sobą, podrzuca ją i stara się trafić do obręczy kosza. Ważne jest nadanie piłce odpowiedniej trajektorii lotu, aby tor jej spadania był zbliżony do pionowego. Obie ręce prowadzone są w górę, za piłką. Ćwiczący wykonuje 10 celnych podrzutów (zmiana ustawienia stóp). Stopniowo należy zwiększać wysokość podrzutu oraz precyzję wykonania. Po rzucie ćwiczący może chwytać piłkę w postawie obronnej.
- Ćwiczący przemieszczają się przodem w średniej postawie siatkarskiej wzdłuż ławki gimnastycznej. Palce dłoni zgiętych grzbietowo skierowane są w stronę tułowia, utrzymują kontakt z powierzchnią ławeczki. Przemieszczanie odbywa się kolejno: ze stopami ustawionymi równolegle, z lewą stopą wysuniętą, z prawą stopą wysuniętą. W kolejnych powtórzeniach ćwiczący toczą piłkę po powierzchni ławki układając dłoń z jej tyłu (odchylone nadgarstki). Po dościsaniu do końca ławeczki wyrzucają piłkę do chwytającego, zachowując prawidłowy ruch, jak podczas odbicia oburącz dolnego i biegają na pozycje wyjściową.



- Wysoki podrzut piłki z akcentem na uniesienie ramion ponad linię barków; pionowy tor spadania piłki.
- Zatrzymanie w postawie siatkarskiej z akcentem na przeniesienie środka ciężkości w przód.

Ćwiczenia syntetyczne

- Drużyna B ustawiona za linią końcową (każdy z piłką siatkową). Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykroczonej (lewa noga z przodu prawo rączni), piłka trzymana oburącz. Wykonują zamach dwoma rękami w górę, i wyrzucają piłkę oburącz znad głowy, blokując ręce w stawach łokciowych w ostatniej fazie wyrzutu. Zadaniem imitujących zagrywkę jest trafienie w jeden z ułożonych materaców. Po zagrywce zawodnik zajmuje pozycję do obrony w dowolnym z trzech hula - hop i łapie w średniej postawie siatkarskiej (ustawienie ze stopami ustawionymi równolegle, z lewą lub prawą stopą wysuniętą do przodu) dorzuconą przez kolegów z drużyny A piłkę. Drużyna A ustawiona jak na rys. obok. Ćwiczący pod siatką dorzucają kolejno wg numeracji (1, 2, 3) piłki do wbiegających do obrony kolegów.



Ćwiczenia globalne

- W zespołach trójkowych ćwiczący rozpoczynają grę wyrzutem piłki oburącz znad głowy. W kolejnych ćwiczeniach wprowadzamy zagrywkę tenisową. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Po wykonaniu zagrywki ćwiczący wbiega na boisko i bierze udział w grze. Zadaniem zawodników broniących jest złapanie piłki we właściwej postawie siatkarskiej. Po chwycie piłki zawodnik obrony podrzuca ją do partnera z zespołu i kolejne akcje (wystawa, atak) prowadzone są z zachowaniem ciągłości gry. Każdy kolejny chwytający (obrońca) stara się złapać piłkę możliwie nisko, kontroluje przyjętą postawę i ustawienie stóp. Po upadku piłki lub innym błędzie grę rozpoczyna kolejny zawodnik na zmianę, z jednej i drugiej strony siatki. Gra 3 na 3 z oceną techniki wykonania zagrywki i postawy broniącego.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Rzuty piłką siatkową przez siatkę na różne odległości, po wyrzucie przebieganie truchtem za swoją piłką.

PRZYBORY Piłki siatkowe, hula - hop, radar-obręcz treningowa, materace, ewentualnie guma do rozciągania zamiast siatki.

słowa kluczowe

- Uderzaj piłkę wysoko przed sobą podczas wykonywania zagrywki.
- Po zagrywce wbiegaj do obrony.
- Stawaj przodem do atakującego.
- Chwytaj piłkę na wyprostowane ramiona możliwie blisko podłoża.