

22. Przyjęcie zagrywki rotacyjnej z akcentem na amortyzację ramion do tułowia po odbiciu piłki

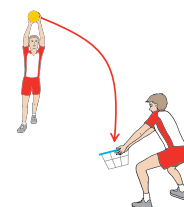
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

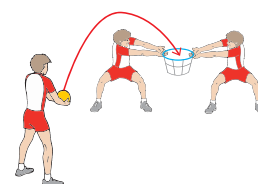
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

86. Jeden ćwiczący rzuca piłkę zza głowy w kierunku chwytającego, początkowo dokładnie, następnie obok zmuszając chwytającego do wykonania 1 - 2 kroków dostawnych. Po przeciwnej stronie siatki w odległości 6 - 7 m staje przyjmujący w postawie gotowości z „chwytakiem” (obręcz z siatką). Obserwuje tor lotu piłki od momentu jej uderzenia, przemieszcza się do punktu przyjęcia i w średniej postawie siatkarskiej łapie piłkę w „chwytak” prostymi ramionami (z akcentem na amortyzację ramionami do tułowia). Kolejny ćwiczący ustawiony za plecami („cień”) odwzorowuje jego ruchy.



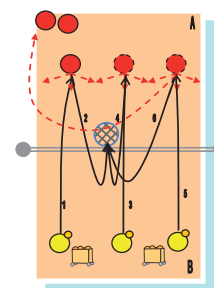
87. Dwóch przyjmujących staje naprzeciwko zagrywającego w odległości 6 - 8 m. Zagrywający podrzuca piłkę, wykonuje obrót tułowia w kierunku celu i uderza ją, zwracając uwagę na poprawne technicznie wykonanie ruchu. Dwóch ćwiczących trzyma wewnętrznymi ramionami obręcz z siatką (ręcznik), dostosowuje się nogami do toru lotu piłki i chwytają ją dłońmi dokładając zewnętrzne ramiona do uchwytu. Takie działanie pozwala na ułożenie odpowiedniego kąta ramion.



- Ułożenie rąk z boku chwytaka; podstawianie obręczy pod odpowiednim kątem; chwytaj nie odbijaj.
- Zagrywaj w kierunku jednego z trzymających chwytak; rozpocznij uderzenie od ruchu bioder.

Ćwiczenia syntetyczne

88. Drużyna A jak na rysunku - pierwszy z ćwiczących ustawiony w strefie I dwóch kolegów czeka za linią końcową. Drużyna B ustawiona po przeciwnej stronie siatki na 5 - 6 m, każdy z piłką. Z własnego podrzutu po dojściu zagrywka tenisowa rotacyjna po prostej kolejno ćwiczący z V, VI, I. Pierwszy przyjmujący ustawiony stopami w kierunku nadlatującej piłki obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca przyjęcia. Odbicie sposobem oburącz dolnym w kierunku celu (radar, hula - hop) z akcentem na amortyzację piłki do tułowia. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Przyjęcie kolejno w strefach I, VI, V. Po przyjęciu serii trzech zagrywek przyjmujący wbiega do kolejki, a ćwiczenie rozpoczyna kolejny z zespołu A.



Ćwiczenia globalne

89. Gra 3 na 3, na siatce 2,10 m bez wysokości. Rozpoczyna ćwiczący zagrywką tenisową rotacyjną i po zagrywce wbiega na swoją połowę boiska i gra kolejne akcje na jedno odbicie. Po przeciwnej stronie siatki dwóch kolegów. Jeden przyjmuje, atakuje i broni, drugi wystawia i asekuje (gra na 3 odbicia). Zadaniem zagrywającego jest prawidłowo technicznie wykonywana zagrywka, zadaniem partnerów przyjęcie zagrywki na swoją stronę i poprawne wykonanie pozostałych elementów. Każda akcja jest punktowana, jednak w przypadku przyjęcia na drugą stronę lub asa serwisowego punkty naliczane są podwójnie. W momencie upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczyna grę. Zmiany w trójce przy wyniku będącym wielokrotnością liczby 5 (0:5, 1:4, 2:3 itd.) każdy indywidualnie sumuje małe punkty.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka rotacyjna z miejsca w wyznaczone pole, np. rozłożone materace czy odwróconą ławkę.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, radar lub hula - hop, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.

słowa kluczowe

- Przemieszczaj się do piłki krokiem dostawnym.
- Używaj bioder i nóg do odbicia - nie rąk.
- Zaciskaj łokcie i odchylaj nadgarstki w dół.
- Przemieszczaj się do piłki najkrótszą drogą - prostopadle do nadlatującej piłki.
- Kieruj zagrywkę w wolne pole.
- Uderzaj piłkę w możliwie wysokim punkcie.