

23. Doskonalenie zasad ustawiania przy dograniu piłki oburącz dolnym i górnym

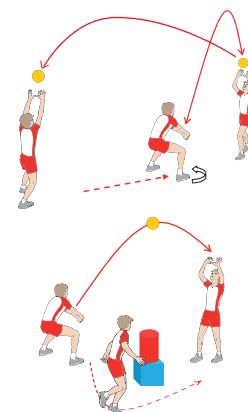
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

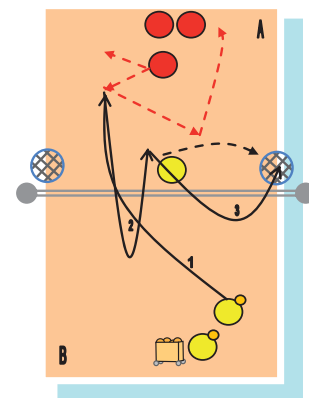
90. Dwóch ćwiczących naprzeciwko siebie (odległość 7 m) z piłkami, trzeci pomiędzy nimi. Stojący naprzeciwko siebie odbijają piłkę raz blisko siebie, drugi raz do partnera. Dogrywający pośrodku dobiega do partnerów, zatrzymuje się podczas odbicia i kieruje piłkę w górę po wysokiej trajektorii. Zadaniem odbijających sposobem górnym jest odbicie z prostych ramion, z wyjściem ze stawów skokowych, natomiast zadaniem dogrywającego jest odbicie sposobem oburącz dolnym, z akcentem na wejście nogami w piłkę. Ramiona odbijającego prowadzą piłkę do wysokości barków.
91. Odbicia w trójkach ze zmianą miejsc. Z jednej strony odbicie sposobem oburącz dolnym, a z drugiej oburącz górnym. Zadaniem odbijającego sposobem górnym jest ustawianie się stopami w kierunku celu, natomiast zadaniem dogrywającego jest odbicie z akcentowaniem wejścia nogami w piłkę oraz prowadzenie ramion w kierunku odbicia. Po każdym odbiciu ćwiczący obiegają pacholek ustawiony z boku w odległości pozwalającej na kontynuowanie ćwiczenia.



- Odbicie oburącz dolne z akcentem na wejście nogami w piłkę; ramiona prowadzą piłkę do poziomu
- Odbicie oburącz górne z akcentem na pracę stawów skokowych w momencie kontaktu dłoni z piłką

Ćwiczenia syntetyczne

92. Drużyna B ustawiona jak na rysunku - jeden ćwiczący z piłką w strefie I, drugi przy koszu z piłkami, kolejny po drugiej stronie siatki w strefie III. Z własnego podrzutu przebiecie piłki po przekątnej na stronę drużyny A (w kierunku strefy I). Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Dogrywający ustawiony w osi boiska, obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się do spodziewanego miejsca dogrania. Ustawienie przed odbiciem w kierunku nadlatującej piłki, odbicie sposobem oburącz dolnym w kierunku środka boiska, z akcentem na wejście nogami w piłkę. Piłka odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Ćwiczący (B) stojący pod siatką wystawia nagraną piłkę w kierunku strefy IV lub II (radar lub hula - hop) i po wystawieniu markuje asekurację przodem do siatki. Stopy zawsze ustawione w kierunku celu wystawy! Po wykonaniu trzech wystaw zmiana o jedną pozycję w zespole B. W zespole A kolejno dogranie zaczynając zawsze z pozycji wyjściowej.



Ćwiczenia globalne

93. Gra 3 na 3, na siatce, bez wyskoku. Grę rozpoczyna nauczyciel, dorzucając piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest dogranie dorzuconej piłki, wysoka jej wystawa przez dowolnego z kolegów, atak wykonywany z miejsca w formie przebiecia oburącz (sposobem dolnym lub górnym). Po ataku - przebieciu piłki następuje zmiana o jedną pozycję w zespole. Każda akcja jest punktowana. Gra prowadzona do momentu upadku piłki i wówczas nauczyciel ponownie dorzuca piłkę. Gra na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy z piłką w siadzie rozkrocznym odbicia sposobem górnym oburącz o ścianę, dodatkowo można odbijać nad sobą, jednorącz itp.

PRZYBORY

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

słowa kluczowe

- Dogrywając sposobem oburącz górnym - stopy w kierunku celu odbicia.
- Dogrywając oburącz dolnym - stopy w kierunku nadlatującej piłki.
- Wystawiaj piłkę po wyższym łuku.