

### 3. Akcent na wejście nogami w piłkę przy odbiciu ob. d. - praca nadgarstków przy odbiciu ob. g.

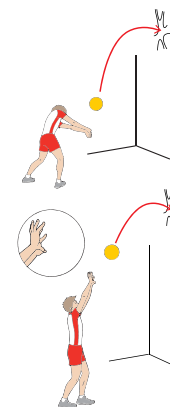
#### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

#### CZĘŚĆ GŁÓWNA

### Ćwiczenia analityczne

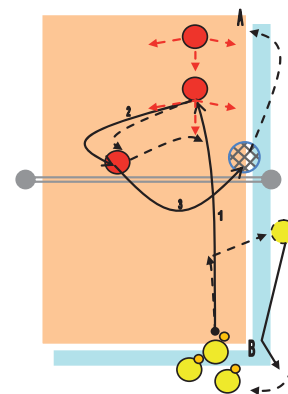
9. Ćwiczący ustawiony przodem do ściany. Rzuca piłkę o ścianę i odbija ją sposobem dolnym oburącz z akcentem na „wejście w piłkę”, przenosząc ciało w kierunku odbicia. Po odbiciu utrzymuje jeszcze przez chwilę złączone ramiona i następnie swobodnie je rozłącza. Jeżeli ćwiczący nie radzi sobie z odbiciem bezpośrednio o ścianę, to powinien przejść do odbić po koźle. Zwracamy uwagę na trzymanie prostych ramion podczas odbicia, zgięcie dłoni w dół oraz aktywną pracę nóg doprowadzającą płaszczyznę ramion do piłki. Początkujący zamiast odbić mogą wykonywać rzuty piłką oburącz o ścianę z zachowaniem poprawnej techniki.
10. Ćwiczący z piłką, ustawiony przed ścianą. Rzuca piłkę o ścianę i odbija piłkę sposobem górnym oburącz z akcentem na pracę nadgarstków. Odbicia piłki w wysokiej postawie. W momencie odbicia palce obydwu dłoni szeroko rozstawione, mają kontakt z piłką. Kciuki przed kontaktem z piłką skierowane w stronę głowy ćwiczącego, po odbiciu w kierunku ściany. Ramiona wyprostowane odbicie następuje wyłącznie poprzez pracę nóg i nadgarstków.



- Akcent na wejście nogami w piłkę; utrzymanie równej płaszczyzny ramion; zgięcie nadgarstków.
- Zgięta pozycja dłoni podczas odbicia; stopniowe zwiększanie odległości; praca w stawie skokowym.

### Ćwiczenia syntetyczne

11. Drużyna B ustawiona za linią końcową (każdy z piłką siatkową). Ćwiczący z własnego podrzutu przebijają piłkę sposobem górnym oburącz na stronę drużyny A. Możliwość przebicia piłki sposobem dolnym oburącz lecz ćwiczący przebijają piłkę obitą po koźle. Drużyna A ustawiona jak na rys. obok. Dogrywający, ustawiony stopami w kierunku nadlatującej piłki, obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca odbicia. Odbicie sposobem oburącz dolnym w kierunku siatki następuje z akcentem na wejście nogami w piłkę. Po odbiciu ćwiczący trzyma ramiona razem przez dwie sekundy. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Partner stojący pod siatką nagrania piłkę wystawia sposobem górnym oburącz w kierunku radaru (1m od siatki) lub zawieszzonego na siatce hula - hop. Po odbiciu ćwiczący markuje asekurację ataku. Ćwiczący stojący za plecami dogrywającego odwzorowuje dokładnie jego ruchy („cień”).



### Ćwiczenia globalne

12. Ustawienie 3 na 3. Ćwiczenie rozpoczyna się podrzutem piłki i przebicciem sposobem oburącz górnym spoza linii końcowej. Przebijający wbiega na boisko i bierze udział w grze. Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki oraz wysoka wystawa na jedno ze skrzydeł. Atak wykonywany jest w formie przebicia piłki sposobem oburącz górnym lub jednorącz w wyskoku. Jeden z broniących zajmuje miejsce przy siatce, ustawiając się na kierunku przebicia piłki, pozostała dwójka broniących zajmuje pozycje w głębi pola. Ustawienie ćwiczących w obronie powinno uwzględniać strefy odpowiedzialności i podstawowy kierunek poruszania się. Gra 3 na 3 z akcentem na precyzję dogrania i wystawienia piłki do jednego ze skrzydeł.

#### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu odbicia sposobem oburącz górnym, dolnym do indywidualnie wybieranych celów (kosze, radary, ściany itp.).

**PRZYBORY** Piłki siatkowe, obręcz do celowania lub skrzynia.

#### słowa kluczowe

- Dogrywaj piłkę nogami.
- Zwracaj uwagę na proste ramiona w momencie odbicia.
- Wystawiaj piłkę po wyższym łuku.
- Pamiętaj o asekuracji po dograniu i po wystawieniu.