

## 33. Dogranie wolnej piłki - wystawa sytuacyjna do stref zewnętrznych

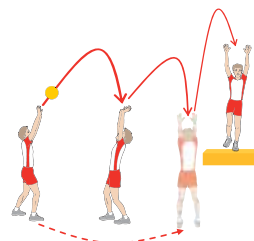
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

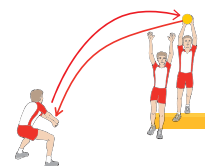
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

130. Dwóch ćwiczących staje naprzeciwko siebie. Ćwiczenie rozpoczyna się od odbicia piłki do partnera sposobem oburącz górnym. Partner z kolei odbija piłkę do tyłu wysokim łukiem w ten sposób, aby rozpoczynający ćwiczenie mógł przemieścić się za piłką i wystawić ją w kierunku chwytającego na podwyższeniu (chwyt w obręcz z siatki). Przebiegający porusza się po łuku zajmując w momencie odbicia frontalne ustawienie w kierunku celu. Zmiana wystawiających po wykonaniu zadania (suma zdobytych punktów lub ilość punktów zdobytych po kolei).



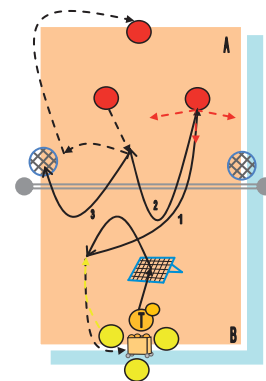
131. Stojący na podwyższeniu podrzuca piłkę w kierunku dogrywającego. Dogrywający odbija piłkę z powrotem do rzucającego ponad rękami chwytającego ustawionego w pobliżu podestu. W zależności od założeń przechwytyjący piłkę może łapać ją w wyskoku lub stojąc na podłożu. Po przechwyceniu piłki następuje zmiana z dogrywającym. Rywalizacja w dwójkach do określonej sumy lub ilości celnych dograń wykonanych po kolei. Doskonalenie gry dogrywającego ze zwróceniem uwagi na prowadzenie piłki ramionami po jak najdłuższej drodze poprzez przemieszczanie się za nią.



- Ustawienie przodem do celu; wystawienie z prostych ramion; wspięcie na palce; kciuki pod piłkę.
- Odbicie oburącz dolnym z akcentem na wejście nogami w piłkę; ruch ramion do wysokości barków.

#### Ćwiczenia syntetyczne

132. Drużyna B ustawiona za linią końcową (każdy z piłką siatkową). Podanie piłki do prowadzącego, który rozpoczyna ćwiczenie rzutem w ramę siatkową tak, aby piłka odbiła się w pożądanym kierunku. Do odbitej piłki dobiega zawodnik z drużyny B, który przebija piłkę w kierunku dowolnego ćwiczącego z drużyny A. Drużyna A ustawiona jak na rysunku obok. Dogrywający, w kierunku którego przebijana jest piłka, dostosowuje się nogami do miejsca odbicia. Kiedy dogranie jest wykonywane sposobem oburącz górnym, to stopy ustawione są w stronę celu. Odbicie w kierunku środka boiska następuje z akcentem na pracę nóg i kontakt dłoni z piłką ponad głową. Po odbiciu ćwiczący jeszcze przez chwilę trzyma ramiona razem. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1,5 m od siatki. Wolny partner dobiega do piłki, zatrzymuje się i wystawia w kierunku celu (radar, materac). Oczekujący partner wbiega w wolne miejsce.



#### Ćwiczenia globalne

133. Gra 3 na 3, na siatce 210 cm. Rozpoczyna prowadzący, dorzucając piłkę na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem zespołu broniącego jest dogranie dorzuconej piłki, wysoka wystawa przez jednego z partnerów i atak z wyskoku w formie przebicia piłki sposobem oburącz górnym. Każda akcja, gdy wystawienie wykonane jest z określonego pola, jest punktowana. Gra prowadzona do momentu upadku piłki lub gdy zostanie dograna na stronę przeciwnika. Wówczas nauczyciel ponownie dorzuca piłkę. Gra na czas.

### słowa kluczowe

- Dogrywając sposobem oburącz górnym ustawiaj się w kierunku celu.
- Dogrywając sposobem oburącz dolnym stawaj naprzeciwko piłki.
- Wystawiaj po wysokim łuku w linii tułowia.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

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

### PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, podesty lub skrzynie, rama siatkowa, „chwytak” piłki, obręcz do celowania.