

## 36. Ustawianie płaszczyzny ramion do odbicia - gotowość do wystawienia piłki sytuacyjnej

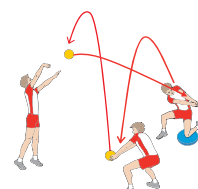
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na pracę ramienia uderzającego piłkę oraz odbicie sposobem górnym obręcz.

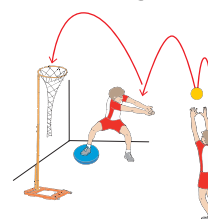
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

142. Atakujący uderza piłkę z podrzutu partnera w kierunku broniącego w klęku na poduszce rehabilitacyjnej. Broniący obserwuje tor lotu piłki i prowadzi ramiona (oddzielnie) w kierunku piłki, łącząc je do odbicia pod odpowiednim kątem. Brak możliwości przemieszczania się zmusza broniącego do poszukiwania właściwej płaszczyzny odbicia oraz obrony w różnej odległości od tułowia, łącznie z odbiciem w zachwianej równowadze. Atakujący otrzymuje piłki podrzucone z różnych punktów.



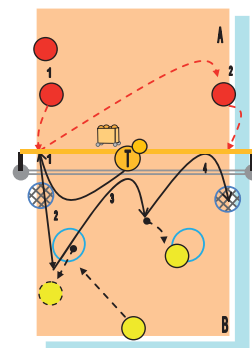
143. Jeden z ćwiczących dorzuca piłkę w kierunku dogrywającego stojącego jedną nogą na poduszce rehabilitacyjnej. W momencie odbicia dogrywający łączy ramiona pod piłką i utrzymując równowagę odbija piłkę sposobem obręcz dolnym w kierunku dorzucającego. Dogrywający może też próbować oderwać nieznacznie nogę od podłoża, balansując ciałem podczas odbicia. Daje to większe odczucie „wchodzenia” w piłkę. Po dograniu dorzucający obraca się w kierunku celu (obręcz z siatką, chwytającego na podeście) i wystawia piłkę po wysokiej trajektorii.



- Wykonanie rozbiegu dwukrokowego, prawa - lewa noga; obrót w kierunku uderzenia; pionowy wyskok.
- Dogranie z „wejściem” w piłkę; pozycja wystawienia przodem do celu; dostosowanie postawy do piłki.

#### Ćwiczenia syntetyczne

144. Dwóch ćwiczących z drużyny B ustawionych na pozycjach wyjściowych do obrony (zaznaczenie liniami, ringo). Obrońcy przesuwiają się w kierunku spodziewanego ataku, ale w momencie kontaktu atakującego z piłką zatrzymują się i broni wysoko na środek boiska. Obrońca, który nie bronił, dobiega do piłki, zatrzymuje się i wystawia w kierunku celu (radar, materac). Zmiana z oczekującym partnerem. Drużyna A ustawiona, jak na rysunku obok. Zadaniem ich jest atak po prostej lub przekątnej z piłki dorzuconej przez prowadzącego. Atakujący w momencie, gdy podrzucający odwróci się w ich stronę, zajmują pozycje wyjściowe do ataku. Atakujący z lewej strony wychodzi poza linię boczną. Rozpoczęcie rozbiegu, gdy piłka zaczyna opadać. Wyskok w miejscu pozwalającym na atak w najwyższym punkcie. Lądowanie na obie nogi. Zadaniem atakujących jest trafienie w obrońcę. Po każdej akcji zmiana w zespole A i B.



#### Ćwiczenia globalne

145. W zespołach trójkowych gra na siatce (210 cm). Rozpoczyna prowadzący, dorzucając piłkę na stronę drużyny, która przegrała ostatnią akcję. Zadaniem ćwiczących jest dogranie piłki, wystawienie i zaatakowanie jej w wyskoku po prostej lub po skosie (gra na 2 lub 3 odbicia, bez bloku). Obrońcy odczytują zamiar atakującego, przesuując się na kierunek ataku. Obrona wysoko w górę na środek boiska. Każda akcja z wyprowadzonym atakiem w wyskoku jest punktowana. Zmiana w zespole o jedną pozycję następuje przy wyniku będącym wielokrotnością liczby 5. Gra do dwóch wygranych setów do 15 pkt.

#### słowa kluczowe

- Przy naskoku ustawiaj stopy nieco pod kątem do kierunku ataku.
- Startuj z pozycji wyjściowych i przemieszczaj się na kierunek ataku.
- Zachowaj gotowość do wystawienia piłki sytuacyjnej.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

W klęku, wykroku lub przysiadzie odbicia piłki dorzuconej przez partnera z przejściem do leżenia przodem lub na boku. Powrót do postawy wyjściowej najkrótszą drogą, następnie z przetoczeniem.

### PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, guma zakładana na słupki, poduszki rehabilitacyjne, obręcz do celowania.