

39. Wystawa do strefy IV i II - atak z piłki wysokiej ze stref II i IV

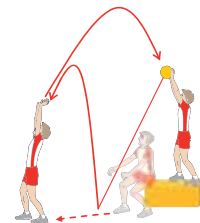
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na prace ramienia uderzającego piłkę oraz odbicie sposobem górnym oburącz.

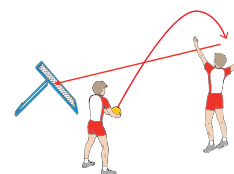
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

154. Ćwiczący na podwyższeniu rzuca piłkę zza głowy kozłem o podłoże z prawej lub lewej strony siedzącego na podeście partnera. Po wykonaniu rzutu partner biegnie za piłką, zatrzymuje się w miejscu odbicia i wystawia ją do tyłu w kierunku rzucającego na podeście. Podczas wystawienia zwraca uwagę na zajęcie właściwego miejsca biodrami pod piłką, wystawienie z prawie prostych ramion oraz przenoszenie dłoni za piłką wspomaganie ruchem bioder do przodu. Po chwycie piłki przez rzucającego kolejny zawodnik zajmuje pozycję startową siadając na podeście.



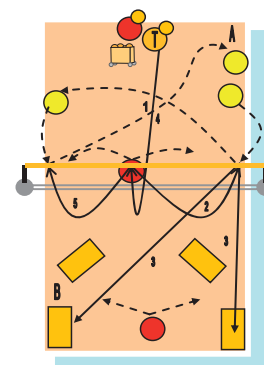
155. Ćwiczący atakują z podrzutu partnera w kierunku ramy z siatką (ściany, trampoliny). Atakujący określa moment rozpoczęcia rozbiegu, oceniając tor lotu podrzuconej piłki. Piłka atakowana jest po rozbiegu dwu- lub trzy- krokowym, zakończonym odbiciem pionowo w górę. Zwracanie uwagi na przyspieszające tempo dojścia, zamach ramion i właściwe ułożenie ciała do uderzenia. Uderzenie zaczyna się od ruchu bioder wraz z przeniesieniem przedramienia ręki atakującej za głowę. Po rozciągnięciu mięśni barków, szybki wyprost ręki w kierunku piłki.



- Wzniesienie ramion w górę po zajęciu miejsca wystawienia; ruch bioder do przodu, ramion do tyłu.
- Uderzenie piłki daleko; wykorzystanie efektu „rozciągnięcie - skurcz” do przyspieszenia odbicia.

Ćwiczenia syntetyczne

156. W odległości około 80 cm od siatki rozciągnięta na wysokości bioder guma. Ćwiczenie rozpoczyna trener ustawiony z tyłu boiska, dorzucając piłkę do znajdującego się pod siatką zawodnika drużyny B. Dograną piłkę wystawiający kieruje wysoko do lewego skrzydła, tak by opadała na linię boczną przed rozciągniętą gumą. Po wystawie markowanie asekuracji ataku. Pierwszy z atakujących z zespołu A (lewy atak) przemieszcza się za linię boczną boiska, gdy piłka opada w kierunku wystawiającego i staje z prawą nogą z przodu (praworęczni). Obserwuje następnie wystawioną piłkę, ruszając do ataku, gdy znajduje się ona w najwyższym punkcie. Wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa - lewa i z wyskoku atakuje w rozłożone po drugiej stronie siatki materace (lądownie na dwie nogi!). Po uderzeniu atakujący przebiega na prawą stronę. Trener dogrywa kolejną piłkę i wystawa jest kierowana na prawy atak. Po każdej akcji zmiana w zespole A po ósemce.



Ćwiczenia globalne

157. W zespołach gra na siatce (210 cm). Rozpoczyna nauczyciel dorzucając piłkę do rozgrywającego na stronę drużyny, która wygrała ostatnią akcję. Rozgrywający wystawia w kierunku jednego ze skrzydeł w zależności od możliwości wystawienia. Gra koncentruje się na prawidłowym wystawieniu i wykonaniu pełnego trzykrokowego rozbiegu. Prowadzący zwraca uwagę na moment rozpoczęcia dojścia do ataku oraz prawidłową pracę ramion. Za dobre wykonanie przyznawane są głośno dodatkowe punkty. Gra prowadzona jest do momentu upadku piłki nauczyciel ponownie dorzuca piłkę do wystawienia. Zmiana w zespole o jedną pozycję następuje przy wyniku będącym wielokrotnością liczby 5 wystawienia. Gra do dwóch wygranych setów do 15 pkt.

słowa kluczowe

- Wystawiaj w kierunku lepszej możliwości ataku.
- Miej na uwadze cel od początku do końca.
- Wykorzystaj zamach ramion podczas wyskoku.
- Przyspieszaj do odbicia.
- Biodra z przodu.
- Przebijaj na możliwie wysokim pułapie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Wystawienie i atak z własnego podrzutu w kierunku partnera z założeniem, że piłka ma skozłować blisko chwytającego. Swobodne poruszanie się po boisku z zatrzymaniem w momencie podrzutu.

PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, materace, guma „dystansowa” zakładana na słupki, rama z siatką, guma.