

4. Aktywna praca stóp przy odbiciu ob. g. - tempo dojścia do ataku z wysokiej piłki

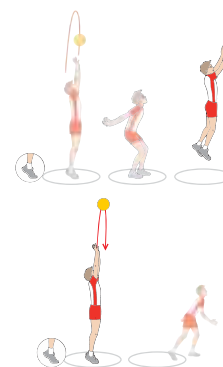
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i atak.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

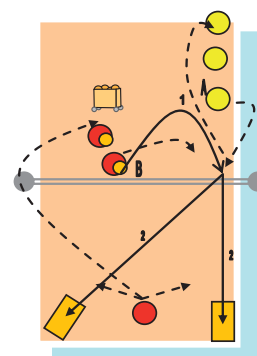
- Ćwiczący z piłką ustawiony w środku narysowanego koła. Odbicia piłki wewnątrz koła ustaloną ilość razy. Następnie po wyższym odbiciu w górę, odbijający wykonuje przysiad z odwiedzeniem ramion do tyłu i wyskok z zaakcentowaną wymachową pracą ramion. Chwyt piłki prostymi ramionami w najwyższym punkcie. W kolejnych ćwiczeniach wyskok powinien być poprzedzony dynamicznym naskokiem w miejscu. Po utrwaleniu poprawnego nawyku można wprowadzić naskok po rozbiegu, prawa - lewa noga.
- Ćwiczący ustawiony w środku narysowanego koła. Odbija piłkę sposobem górnym oburącz nad sobą, po odbiciu wykonuje wykrok w przód, w tył lub w bok. Obserwuje piłkę i po wykonaniu wyroku szybko wraca do pozycji wyjściowej. Wykonanie kolejnych wykroków powinno być poprzedzone kilkoma spokojnymi odbiciami w górę z akcentowaniem wspomagającej pracy stóp (wspięcie na palce). Stopniowo należy zwiększać długość wyroku, przechodząc do wypadów.



- Skoordynowanie wyskoku z pracą ramion; chwyt piłki w najwyższym punkcie; amortyzacja lądowania.
- Odbicia z aktywną pracą stóp; stopniowe zwiększanie długości wyroku; stałe obserwowanie piłki.

Ćwiczenia syntetyczne

- Ćwiczący zespołu A z piłką ustawieni pod siatką kozłują piłkę, a następnie wykonują wystawienie do przodu z własnego podrzutu. Po wystawieniu markują asekurację ataku. Pierwszy z ćwiczących z zespołu A obserwuje wystawiającego B i przemieszcza się na zewnątrz boiska w momencie podrzutu piłki do wystawienia. W momencie, gdy piłka po wystawieniu (1) osiągnie najwyższy pułap, rozpoczyna rozbieg do ataku z ustawienia prawą nogą z przodu. Pierwszy krok wykonuje lewą nogą, następnie naskok prawa -lewa i wyskakuje do ataku lub uderza z miejsca. Piłka plasowana jest (2) w jeden z ułożonych po przeciwnej stronie materaców. Broniący przewiduje i wcześniej przemieszcza się w kierunku ataku. W kolejnych ćwiczeniach piłkę do wystawienia podrzucą w ustalone miejsce atakujący. Po kilkunastu akcjach następuje zmiana w zespołach.



Ćwiczenia globalne

- Ustawienie 3 na 3. Ćwiczenie na obniżonej siatce rozpoczyna się wyrzutem piłki zza głowy lub zagrywką tenisową. Po wykonaniu zagrywki ćwiczący wbiega na boisko i bierze udział w akcji. Zadaniem ćwiczących jest wysokie wystawienie piłki na jedno ze skrzydeł. Atak wykonywany jest jednorącz z miejsca, po 2 - 3 krokowym rozbiegu z akcentem na ustawienie ramienia atakującego. Uderzający zwraca się w kierunku ataku w momencie stawiania stóp, prawa - lewa i uderza piłkę na wysokim pułapie. Gra 3 na 3 na niskiej siatce, z wprowadzeniem blokującego trzymającego ramiona w górze podczas ataku. Wystawa na prawe i lewe skrzydło z ustawienia przodem do celu.

słowa kluczowe

- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Wykonaj naskok przodem w kierunku ataku.
- Wykonaj zamach ramionami w górę nad głowę.
- Obserwuj boisko przeciwnika.
- Atakuj w możliwie najwyższym punkcie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu wystawa sposobem górnym oburącz do celów (kosze, radary).

PRZYBORY

Piłki siatkowe, koła hula - hop lub kreda do rysowania kół, materace.