

40. Dogranie wolnej piłki - asekuracja ataku z wysokiej piłki

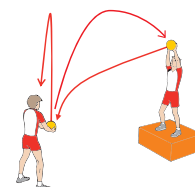
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym i dolnym.

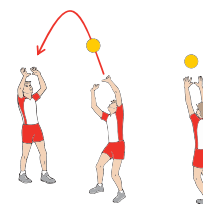
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

158. Jeden z ćwiczących na podeście rzuca sponad głowy piłkę w kierunku partnera. Partner trzyma oburącz w dole dodatkowa piłkę i przed dograniem dorzuconej z powrotem do rzucającego, podrzuca ją w górę. Podrzut powinien być wysoki i wykonany jak najpóźniej, aby dogrywający mógł chwycić tę piłkę po dograniu zanim upadnie na podłoże. Za każda udaną akcję (chwyt jednej i drugiej piłki) ćwiczący otrzymuje punkt. Kolejny dogrywający zajmuje miejsce naprzeciwko rzucającego. Rywalizacja do zdobycia 5 punktów.



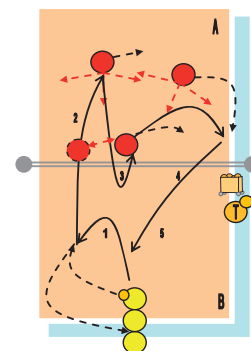
159. Ustawienie w trójkach, dwóch ćwiczących na zewnątrz, jeden pośrodku. Stojący pośrodku odbija piłkę do partnerów w ustawieniu bokiem do kierunku odbicia. Odbicie następuje poprzez boczne zgięcie tułowia i prowadzenie ramion w linii trajektorii wystawienia. Skrajni odbijający koncentrują się na technicznej stronie odbicia piłki, zwracając uwagę na utrzymanie prostych ramion i wykorzystanie energii z podłoża poprzez zgięcie stawów skokowych.



- Odbicie oburącz dolne z akcentem na wejście nogami w piłkę; poprawny ruch dogrania pod presją.
- Praca stawów skokowych w momencie kontaktu dłoni z piłką; ustawienie równej płaszczyzny ramion.

Ćwiczenia syntetyczne

160. Pierwszy z zespołu B z piłką ustawiony w osi boiska na 6 - 7 m twarzą do siatki, odbija piłkę w lewą lub prawą stronę, dostosowuje się do piłki krokiem dostawnym i przebija ją na drugą stronę siatki w dowolne miejsce. Drużyna A, ustawiona jak na rysunku obok, dogrywa piłkę wybierając najlepszy wariant. Dogrywający sposobem oburącz górnym staje przodem do kierunku dogrania, a sposobem dolnym, przodem do nadlatującej piłki. Piłka powinna być dograna dokładnie do rozgrywającego po wysokiej spadającej trajektorii. Wystawienie piłki w kierunku linii bocznej ze zwróceniem uwagi techniczne wykonanie wystawienia. Po odbiciu od podłoża (piłka powinna spadać na linię boczną, 1 m od siatki) dogrywający chwytają piłkę i przerzucają do przebijającego zespołu B. Po wystawie cała trójka podchodzi do asekuracji. Kolejny ćwiczący z zespołu B rozpoczyna zadanie.



Ćwiczenia globalne

161. Zawodnicy w zespołach trójkowych, gra na siatce 210 cm. Rozpoczyna prowadzący, dorzucając piłkę na stronę drużyny która przegrała ostatnią akcję. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest dokładne dogranie dorzuconej piłki w kierunku pozycji wyjściowej rozgrywającego, wysoka wystawa piłki przez ustalonego ćwiczącego ze zwróceniem uwagi na technikę wykonania. W celu zachowania ciągłości gry atak powinien być wykonywany bez wyskoku, w dowolnej formie. Każda akcja jest punktowana, gdy piłka dograna jest w określone pole przy siatce. Gra prowadzona do momentu upadku piłki lub gdy zostanie dograna na stronę przeciwnika. Gra na czas lub do określonej ilości punktów.

słowa kluczowe

- Zwracaj uwagę na ustawienie stóp podczas dogrania dołem i góra.
- Idź w kierunku wystawienia lub dogrania.
- Wykorzystaj energię z podłoża pracując aktywnie stopami.
- Kieruj ramiona do odbicia jak najpóźniej.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Każdy z piłką w siadzie rozkrocznym naprzeciwko siebie: jeden z partnerów rzuca piłkę kozłem o podłoże, drugi odbija sposobem oburącz górnym z powrotem do rzucającego.

PRZYBORY Piłki, kosze na piłki, podest.