

## 6. Ustawienie stóp w kierunku uderzenia - ustawienie stóp w kierunku celu odbicia

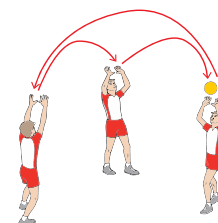
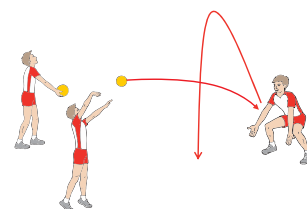
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na atak i obronę piłki.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

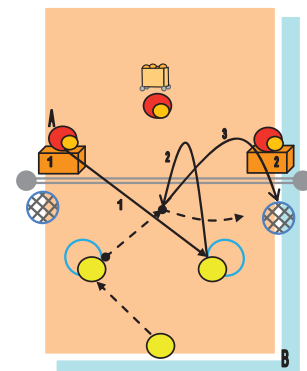
21. Ćwiczenie w trójkach atak - obrona. Ćwiczący ustawieni naprzeciwko siebie. Uderzający wykonuje podrzut piłki jedną ręką lub oburącz na wysokość pozwalającą wykonać swobodne odwiedzenie ramienia do uderzenia. Postawa przed uderzeniem piłki powinna uwzględniać skręt bioder w kierunku ataku (ustawienie pod kątem do kierunku uderzenia). Ramię atakujące z łokciem odwiedzionym do tyłu, trzymany wysoko ponad barkiem. Uderzenie piłki na maksymalnym zasięgu, poprzez przeniesienie przedramienia za głowę i wyprost ręki w kierunku piłki, ze wspięciem na palce. W momencie kontaktu dłoni atakującego z piłką ćwiczący w obronie zatrzymuje się, przyjmując postawę dynamiczną do ruchu w każdym kierunku. Obrona piłki w górę.
22. Odbicia piłki po trójkacie sposobem oburącz górnym, z akcentem na ustawienie stóp w kierunku odbicia. Odbijający przed kontaktem dłoni z piłką obraca się w kierunku celu. Odbicie piłki następuje poprzez wspomagający ruch stóp przenoszący energię z podłoża poprzez biodra na dłonie. Ręce lekko ugięte w łokciach prostują się do końca w czasie odbicia. Piłka osiąga znaczne przyspieszenie podczas wylotu z dłoni dzięki sprężystej pracy palców. Po odbiciu można wprowadzić dodatkowe zadania.



- Boczne ustawienie do kierunku uderzenia; biodra „ciągną” barki, barki rękę; aktywne nogi w obronie.
- Ustawienie stóp w kierunku celu odbicia; elastyczne palce; spojrzenie na cel.

#### Ćwiczenia syntetyczne

23. Zespół A ustawiony na podestach (ławeczki gimnastyczne, skrzynie) przy liniach bocznych. Atakujący stoją w postawie rozkroczno - wykroczonej (lewa noga z przodu) piłka trzymana jednorącz (lub oburącz przed sobą). Wysoki podrzut piłki z rotacją postępującą i uderzenie (1) w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką. Zadaniem wykonujących atak jest trafienie w jednego z obrońców. Dwóch ćwiczących z zespołu B ustawionych na pozycjach wyjściowych do obrony (zaznaczone pozycje wyjściowe) przodem do atakującego, ze stopami ustawionymi równolegle. W momencie kontaktu atakującego z piłką przyjęcie średniej postawy i obrona piłki (2) wysoko, w kierunku środka boiska. Obrońca, który nie broniał, dobiega do piłki zatrzymuje się i wystawia sytuacyjnie (3) do celu (radar, materac). Następnie schodzi z boiska, a czekający partner wbiega w wolne miejsce. Co kilka akcji zmiana w zespole A.



#### Ćwiczenia globalne

24. Ustawienie 3 na 3. Ćwiczenie rozpoczyna się od uderzenia z podwyższenie jednego z atakujących, a kończy chwytem piłki (na podeście) po wystawieniu przez ćwiczącego zespołu rozpoczynającego. Gra na obniżonej siatce bez wyskoku. Zawodnicy w zespołach trójkowych każdorazowo rozpoczynają grę zagrywka tenisową rotacyjną lub wyrzutem piłki oburącz znad głowy. Gra prowadzona jest na 2 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki oraz wysoka jej wystawa. Atak wykonywany jest z miejsca jednorącz. Każda akcja jest punktowana, a akcja wygrana po obronie piłki (w kontrataku) liczona jest podwójnie.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się wzdłuż ściany, co dwa kroki dostawne zatrzymanie i rzut piłki o ścianę. Chwyt w średniej postawie siatkarskiej prostymi ramionami przed tułowiem.

### PRZYBORY

Piłki siatkowe, kreda, podesty lub ławki gimnastyczne, radary lub materace.

### słowa kluczowe

- Wykonaj naskok przodem w kierunku ataku.
- Atakuj w możliwie najwyższym punkcie.
- Równolegle ustawiaj stopy w obronie.
- Pamiętaj o przenoszeniu środka ciężkości do przodu.