

## 7. Praca nadgarstka przy zagrywce rotacyjnej - „myślenie” płaszczyzną odbicia

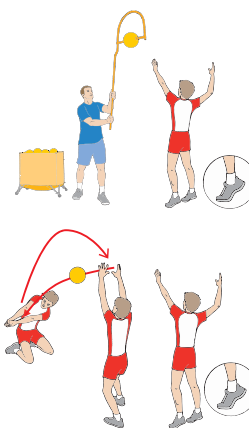
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

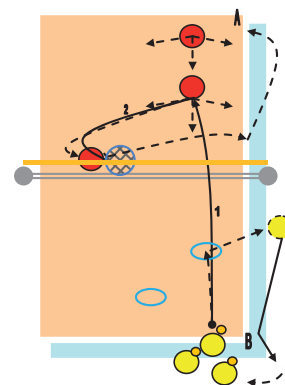
25. Ćwiczący zagrywa piłkę nad siatką z odległości 3m od niej, piłkę trener (lub kolega) trzyma zawieszoną na trenażerze. Zadaniem ćwiczącego jest prawidłowy zamach łukiem, w górę i w tył z akcentem na rozciągnięcie łokcia; łokieć prowadzi przedramię, a ramię przeciwne uniesione jest ponad głowę. Uderzenie następuje na maksymalnym zasięgu przed barkiem ręki uderzającej dłonią o rozluźnionym nadgarstku. Ruch uderzenia rozpoczyna się od skrętu bioder w kierunku piłki, jest to pierwszy ruch w łańcuchu przekazania pędu na piłkę.
26. W trójkach - jeden ćwiczących odbija piłkę sposobem obręcz dolnym, przechodząc w momencie odbicia z siadu klęcznego do klęku. Dodatkowy impuls siły zostaje włożony w odbicie poprzez wyprost bioder. Dogrywający kieruje piłkę odbiciem sposobem obręcz górnym do przyjmującego (płaski tor lotu), wymuszając określony sposób odbicia, z przodu lub z boku tułowia. Po upadku piłki następuje zmiana ćwiczących. Ćwiczenie w dalszej kolejności może być wykonywane z przejściem z siadu klęcznego do klęku jedno nogi. Partner z tyłu markuje uderzenie piłki.



- Przejście z pozycji rozciągniętego łokcia do uderzenia piłki; dodatkowy impuls z nóg (wspięcie na palce).
- Kąty układania ramion; późne łączenie dłoni; „wejście w piłkę” poprzez wyprost bioder.

#### Ćwiczenia syntetyczne

27. Zespół B ustawiony za linią końcową (każdy z piłką siatkową). Ćwiczący z własnego podrzutu wykonują zagrywkę tenisową (1) rotacyjną (nad rozciągniętą gumą) na stronę zespołu A (przy słabszych umiejętnościach wykonanie zagrywki z bliższej odległości). Zespół przyjmujący A ustawiony w dwójkach, jeden za drugim, stopy w kierunku nadlatującej piłki. Po zagrywce przyjmujący obserwują tor lotu piłki i dostosowują się nogami do spodziewanego miejsca odbicia. Ćwiczący stojący za plecami dogrywającego wykonuje ruchy, jak do przyjęcia („cień”). Kierowanie piłki do celu (radar, chwytający) z akcentem na „wejście” w piłkę. Utrzymanie złączonych ramion chwilę po odbiciu. Przyjęcie po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Partner stojący pod siatką chwyta piłkę i podaje do zagrywającego. Zagrywający z zespołu B po zagrywce zajmują pozycję do obrony w dowolnym z dwóch hula - hop i przyjmują średnią postawę siatkarską (stopami ustawionymi równolegle).



#### Ćwiczenia globalne

28. W zespołach trójkowych lecz na boisku jest dwóch zawodników (jeden czeka w kolejce). Grę rozpoczynamy zagrywką rotacyjną. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem zawodników przyjmujących jest przyjęcie piłki i po wystawieniu piłki przez partnera atak. Zawodnik który czeka w kolejce odwzorowuje ruch przyjmującego („cień”). Po upadku piłki, lub innym błędzie, w zespołach następuje rotacja o jedną pozycję. Grę można przeprowadzić na boiskach o mniejszych wymiarach (szerokość). Gra z bonusowymi punktami za zdobycie punktu bezpośrednio z zagrywki lub wygraniu pierwszej akcji po przyjęciu.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka pod rozwieszoną gumą (ok. 40 cm nad siatką) początkowo z bliższej odległości i stopniowe przejście do linii końcowej pod warunkiem nie popełnienia błędu.

### PRZYBORY

Piłki siatkowe, radary, hula - hop, trenażery do nauki ataku, guma zamiast siatki, kosze na piłki.

### słowa kluczowe

- Kieruj zagrywkę z dala od przyjmującego.
- Podrzucaj piłkę na kierunek uderzenia.
- Po zagrywce wbiegaj do obrony.
- Podczas przyjęcia obserwuj ruchy zagrywającego.
- Idź nogami najwcześniej jak potrafisz.