

## 9. Odbicie prostymi ramionami - atak kierunkowy po prostej i po przekątnej ze strefy IV

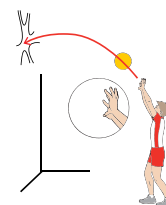
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

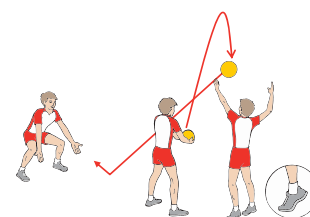
### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

33. Ćwiczący z piłką lekarską (1 kg) ustawiony przed ścianą w wysokiej postawie siatkarskiej z prawą nogą z przodu. Rzuca piłkę o ścianę i odbija ją sposobem oburącz górnym z akcentem na pracę nadgarstków. Odbicia piłki w wysokiej postawie. W momencie odbicia palce obydwu dłoni szeroko rozstawione, utrzymują kontakt z piłką. Kciuki przed odbiciem skierowane w stronę głowy ćwiczącego, po odbiciu w kierunku ściany. Ramiona wyprostowane. Ruch odbicia następuje wyłącznie poprzez pracę nóg i nadgarstków.



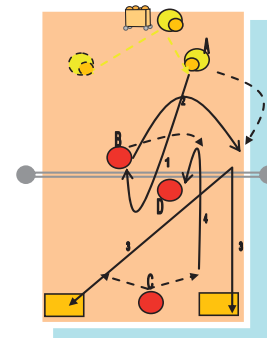
34. W trójkach - jeden z ćwiczących podrzuca piłkę, drugi atakuje w kierunku broniącego. Atakujący w tempie z podrzucającej przez partnera piłki wykonuje zamach ramionami od dołu, w górę na wysokość głowy i w tył do pozycji „rozciągniętego” łokcia. W fazie ataku dłoń przechodzi nad uchem poza głowę i po rozciągnięciu ramienia prostuje się w kierunku piłki, lewa ręka schodzi w dół po przekątnej do biodra. Uderzenie piłki na maksymalnym zasięgu, ze wspięciem na palce. Dłoń nakrywa piłkę, nadając jej rotację postępującą. Naprzeciwko w odległości 5 metrów staje obrońca, który chwytą piłkę odbitą po koźle.



- Proste ramiona w stawach łokciowych w momencie odbicia; zgięte grzbietowo dłonie podczas odbicia.
- Uderzenie poprzedzone wymachem ramion; wysokie prowadzenie łokcia; uderzenie prostym ramieniem.

#### Ćwiczenia syntetyczne

35. Dwóch ćwiczących zespołu A z piłkami na środku boiska przy linii końcowej. Przemieszczenie się w przód w kierunku linii bocznych z dorzuceniem piłki (1) do partnera stojącego pod siatką. Ćwiczący pod siatką B wystawia do przodu (2) w kierunku podrzucającego i po wystawieniu markuje asekurację ataku. Podrzucający przemieszcza się na zewnątrz boiska do pozycji wyjściowej do ataku i zatrzymuje się z prawą nogą z przodu. Obserwuje trajektorię wystawy, a gdy piłka jest w najwyższym punkcie wykonuje pierwszy krok lewą nogą, naskok prawa - lewa i plasuje z miejsca (3) w rozłożone, po drugiej stronie siatki, materace (co kilka akcji wykonanie ataku w wyskoku z lądowaniem na obie nogi). Broniący C przewiduje ewentualny kierunek ataku i stara się odpowiednio wcześniej przemieścić. Obrona (4) w kierunku chwytającego D pod siatką. Po kilku akcjach zmiana w zespołach.



#### Ćwiczenia globalne

36. W zespołach trójkowych, gra na siatce bez wyskoku. Grę rozpoczyna nauczyciel przerzucając piłkę nad siatką na przemian do drużyny A lub B. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki; wysoka wystawa piłki; atak wykonywany jest z miejsca jednorącz. Każda akcja jest punktowana. Nauczyciel dorzuca piłkę na stronę drużyny która przegrała ostatnią akcję. Gra prowadzona na czas lub do zdobycia określonej wcześniej liczby punktów. Atakujący uderzają kierunkowo (prosta - skos) z miejsca.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i po uderzeniu piłki koźlem o podłoże wystawa sposobem oburącz górnym do rozmieszczonych celów (kosze, radary, chwytający).

### PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki, piłka lekarska 1 kg, dostęp do ściany, materace, radary, siatka lub guma.

### słowa kluczowe

- Oceniaj pozycję blokującego przed wystawieniem.
- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.
- Wykonuj naskok przodem w kierunku uderzenia.
- Wykorzystaj zamach ramionami w górę nad głowę.
- Atakuj w możliwie najwyższym punkcie.