

3. Dogranie sposobem dolnym wolnej piłki w strefie V - wystawa sytuacyjna do strefy IV

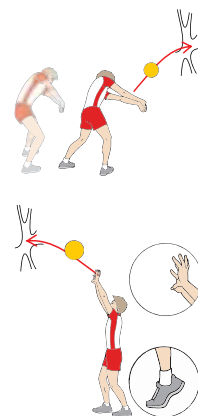
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę szybującą bezrotacyjną oraz obronę piłki.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

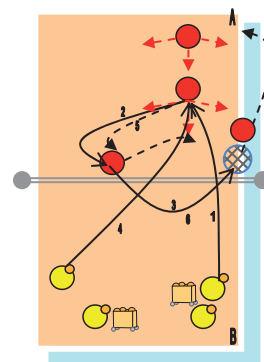
9. Ćwiczący z piłką, ustawiony przed ścianą. Rzuci piłkę o ścianę i odbija ją sposobem oburącz dolnym z akcentem na „wejście” nogami w piłkę. Po odbiciu jeszcze przez chwilę trzyma ramiona razem. Odbicie najpierw nad sobą, a następnie o ścianę. Kolejno - odbicia bezpośrednio o ścianę. Zwracamy uwagę na trzymanie prostych ramion, opuszczenie nadgarstków w dół oraz pracę nóg. Zawodnicy początkowo mogą odbijać piłkę tylko z lewej lub z prawej strony, łącząc stopniowo odbicia oraz poruszając się wzdłuż ściany.
10. Ćwiczący z piłką, ustawiony przed ścianą. Rzuci piłkę o ścianę i odbija ją sposobem górnym oburącz z akcentem na pracę nadgarstków oraz dynamiczną pracę stóp w górę. Odbicia piłki w wysokiej postawie. W momencie odbicia palce obydwu dłoni szeroko rozstawione, mają kontakt z piłką. Kciuki przed kontaktem z piłką skierowane, w stronę głowy ćwiczącego, po odbiciu „idą” za piłką w kierunku ściany. Ramiona wyprostowane, odbicie następuje wyłącznie poprzez pracę nóg i nadgarstków.



- Odbicie oburącz dolnym, z akcentem na wejście nogami w piłkę; rozłączanie ramion po odbiciu.
- Odbicie oburącz górnym, z akcentem na pracę dłoni - nadgarstki odchylone, kciuki idą pod piłkę.

Ćwiczenia syntetyczne

11. Drużyna B ustawiona jak na rysunku (dwóch przerzucających w strefie V, dwóch w strefie I) w odległości na 5 - 6 m od siatki. Przerzucający z własnego podrzutu przebijają piłkę sposobem oburącz górnym lub dolnym na stronę drużyny A. W drużynie A dwóch ćwiczących ustawionych jest do przyjęcia piłki, trzeci wystawia ją do czwartego, chwytającego na skrzydle. Dogrywający ustawiony stopami w kierunku nadlatującej piłki, obserwuje tor jej lotu i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca odbicia. Odbicie sposobem oburącz dolnym w kierunku siatki prowadząc ramiona w kierunku celu. Następnie dogranie drugiej piłki sposobem górnym ustawiając tym razem stopy w kierunku celu przed odbiciem piłki. Piłki należy dogrywać po wyższej trajektorii, w odległości 0,5 - 1 m od siatki. Wystawiający zwraca się w kierunku lewego skrzydła i wystawia piłkę do przodu lub do tyłu.



Ćwiczenia globalne

12. Gra 4 na 4. Ćwiczący rozpoczynają grę podrzutem piłki i przebicciem sposobem górnym oburącz z poza linii końcowej. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Po przebicciu piłki na stronę przeciwnika, ćwiczący wbiega na boisko i bierze udział w grze. Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki oraz wysoka wystawa. Atak wykonywany jest w formie przebiccia piłki sposobem górnym oburącz w wyskoku lub jednorącz. Każda akcja jest punktowana. Piłki z boku boiska może dorzucać prowadzący lub niećwiczący.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu odbicia sposobem oburącz górnym, dolnym do indywidualnie wybieranych celów (kosze, radary, ścian itp.).

PRZYBORY

Piłki, wózki z piłkami, obręcz treningowa, materace, guma do rozciągania zamiast siatki.

słowa klucze

- Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole skoordynowane naturalnie z ruchem ciała.
- Podczas dogrywania a górą stań przodem do celu.
- Podczas dogrania dołem prowadź piłkę ramionami do celu.
- Wystawiaj piłkę w ustawieniu przodem do lewego ataku.