

32. Zagrywka szybująca kierowana pomiędzy przyjmujących - zachodzenie w przyjęciu

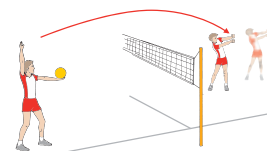
CZĘŚĆ WSTĘPNA

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

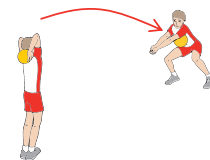
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

125. Dwóch ćwiczących po jednej stronie z piłkami wykonuje zagrywkę szybującą w kierunku, który pokazuje jeden z ćwiczących ustawiony za linią końcową. Naprzeciw w odległości 6 - 7 m staje przyjmujący w postawie gotowości za jego plecami ustawiony jego partner (sygnalizuje ustawiając płaszczyznę odbicia kierunku w które ma być mierzona zagrywka). Zadaniem zagrywających jest wykonać poprawną zagrywkę szybującą pod rozwieszoną gumą i w określonej strefie; zadaniem przyjmującego jest przemieścić się do piłki i w stabilnej postawie przyjąć w kierunku celu. Co 4 zagrywki zmiana w czwórce.



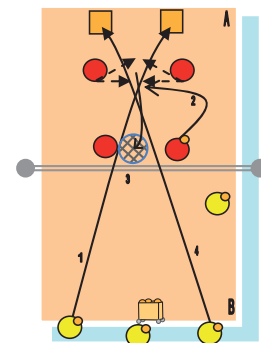
126. Jeden z ćwiczących z piłką, staje naprzeciwko kolegi w odległości 6 - 7 m. Rzut piłki zza głowy tak by piłka spadała w odległości 1 - 2 m od chwytającego. Chwytający przytrzymuje jedną piłkę pomiędzy ramionami i tułowiem, dostosowując się nogami do trajektorii lotu rzuczonej piłki i chwytają ją w dłonie, bez wypuszczenia piłki przytrzymywanej przy tułowiu. Kolejno przyjmujący może wykonywać ruch odbicia poprzez wyprost nóg i tułowia.



- Przemieszczenie do miejsca przyjęcia bez oscylacji środka ciężkości, góra - dół; późne łączenie ramion.
- Przemieszczenie nogami z zachowaniem właściwej postawy; odbicie bez ruchu ramion; impuls z nóg.

Ćwiczenia syntetyczne

127. Drużyna B w strefie I i V ustawiona za linią końcową (dwóch zbiera i podaje piłki). Zagrywka szybująca bezrotacyjna w jeden z ułożonych materaców (1m/1m). Drużyna A ustawiona jak na rys. obok. Dwóch ćwiczących przyjmuje zagrywkę w strefach I i V, trzeci chwytają piłki przyjmowane w kierunku celu (radar, materac), czwarty dorzuca wolną piłkę do zawodnika który nie przyjmował. Zagrywka kolejno wg numeracji (1, 2). Co 6 zagrywek zmiana w zespole B i A o jedną pozycję. W pozycjach wyjściowych do przyjęcia zagrywki zawodnicy zwróceni twarzami w kierunku zagrywających, przemieszczenie krokiem dostawnym i gdy tor lotu piłki przebiega pomiędzy przyjmującymi ci „zachodzą się” (asekurują się w przyjęciu). Do zawodnika który nie przyjmował piłki dorzucona jest wolna piłka, którą należy dograć sposobem dolnym oburącz w kierunku celu.



Ćwiczenia globalne

128. Gra w zespołach czwórkowych, na siatce 230 cm. Rozpoczyna jeden z zagrywających, zagrywką szybującą, po zagrywce wbiega na swoją połowę boiska i gra z partnerem kolejne akcje na dwa odbicia. Po przeciwnej stronie siatki dwóch kolegów: jeden przyjmuje na swoją stronę i kolejne akcje również grane są na dwa odbicia. W dwójce zmiany po każdym przebieciu piłki. Zadaniem zagrywających jest prawidłowo technicznie wykonywana zagrywka i przebiecie piłki, zadaniem przeciwników przyjęcie zagrywki na swoją stronę i przebiecie piłki. Każda akcja jest punktowana jednak w przypadku przyjęcia na drugą stronę lub asa serwisowego punkty naliczane są podwójnie. Po upadku piłki zagrywający ponownie rozpoczynają grę. Co 5 zagrywek zmiana zagrywających zespołów.

słowa kluczowe

- Przemieszczają się do piłki krokiem dostawnym.
- Używaj bioder i nóg do odbicia - nie rąk.
- Przemieszczają się do piłki najkrótszą drogą - prostopadłe do nadlatującej piłki.
- Zagrywaj pomiędzy przyjmujących.
- Krótko, energicznie uderzaj piłkę.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka szybująca bezrotacyjna w wyznaczone pole, np. rozłożone materace - kto trafi dwa razy pod rząd kończy zajęcia i rozciąga się indywidualnie.

PRZYBORY

Piłki siatkowe, materace 1m/1m, radary lub hula- hop, guma do rozciągnięcia zamiast siatki, kosze na piłki.