

## 5. Zagrywka szybująca kierunkowa - obrona ataków ze strefy II i IV

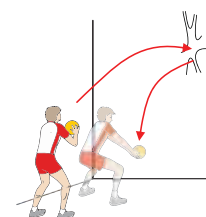
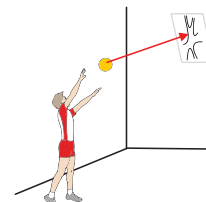
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na zagrywkę szybującą bezrotacyjną oraz obronę piłki.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

#### Ćwiczenia analityczne

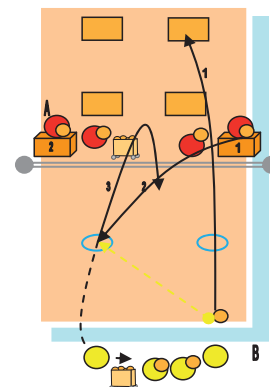
- Ćwiczący ustawiony przed ścianą - podrzuca piłkę jednorącz, na stronę ramienia uderzającego i uderza piłkę przenosząc ciężaru ciała na nogę wykroczną z przyspieszającym prowadzeniem ramienia w jej kierunku. Kontakt z piłką maksymalnie krótki, wykonany usztywnioną dłonią w jej środek. Dłoń w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia. Ręka po uderzeniu nagle zatrzymuje się (nie podąża za piłką). Piłka powinna być uderzona płasko, w stronę zaznaczonego obszaru i szybko wrócić do rąk zagrywającego.
- Ćwiczący z piłką staje z tyłu zawodnika broniącego. Jego zadaniem jest wykonać szybki wyrzut piłki, sprzed tułowia o ścianę, na wysokości bioder broniącego. Broniący w niskiej postawie siatkarskiej oczekuje na odbitą piłkę zachowując gotowość do reakcji (ciężar ciała na śródstopiu). Po chwycie piłki zmiana ról. Rzucający stopniowo utrudniając rzut, zmuszając chwytającego do łapania piłki z boku tułowia na różnych wysokościach. Kolejno można wprowadzić odbicie piłki w górę zamiast chwytu.



- Ramię uderzające przed podrzutem z łokciem odwiedzionym do tyłu; przyspieszenie ramienia do piłki.
- Stopy ustawione w sposób umożliwiający szybki start w dowolnym kierunku; ciężar ciała na śródstopiu.

#### Ćwiczenia syntetyczne

- Drużyna B w strefie I ustawiona za linią końcową. Ćwiczący stoją w postawie rozkroczno - wykrocznej (lewa noga z przodu) piłka trzymana w lewej ręce (zawodnicy praworęczni). Podrzut i wykonanie zagrywki szybującej w kierunku rozłożonych materaców. Po zagrywce ćwiczący zajmuje pozycję do obrony, w dowolnym z trzech hula - hop i broni w kierunku środka boiska, w średniej postawie siatkarskiej (ustawienie ze stopami ustawionymi równolegle, z lewą lub prawą stopą wysuniętą do przodu) atakowaną przez kolegów z drużyny A piłkę. Drużyna A ustawiona jak na rys. obok. Ćwiczący na podestach lub ławkach gimnastycznych atakują kolejno wg numeracji (1, 2) piłki do wbiegających do obrony kolegów. Dwóch kolejnych z zespołu A podaje i zbiera piłki. Jeżeli zagrywający wykona celną zagrywkę, obroni i złapie obroniona przez siebie piłkę, to otrzymuje 1 pkt.



#### Ćwiczenia globalne

- Gra 4/4; ćwiczący rozpoczynają grę zagrywką szybującą. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Po wykonaniu zagrywki zawodnik zagrywający jest zawodnikiem linii obrony i nie może przebijać na stronę przeciwnika piłki znajdującej się powyżej górnej krawędzi siatki. Zadaniem zawodników broniących jest obrona piłki wyłącznie sposobem dolnym oburącz lub jednorącz. Zespoły zagrywają kolejno 4 piłki i zagrywa zespół przeciwny. W zespole, który aktualnie zagrywa, po każdej zagrywce zmiana o jedną pozycję. W przypadku obrony sposobem górnym akcja taka traktowana jest jako błąd i jej konsekwencją jest strata punktu.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zagrywka szybująca przez siatkę w kierunku stojącego za linią końcową partnera. Jeżeli partner chwyci piłkę bez zmiany miejsca, to punkt zdobywa zagrywający.

#### PRZYBORY

Piłki, wózek na piłki, podesty lub ławki gimnastyczne, materace, guma do rozciągnięcia zamiast siatki.

### słowa kluczowe

- Uderz piłkę na maksymalnym zasięgu.
- Przyspiesz rękę do piłki.
- Po zagrywce wbiegaj do obrony.
- Stawaj w obronie, aby piłka odbijała się w kierunku środka boiska.
- Przenoś środek ciężkości do przodu.