

8. Współpraca dwójkowa przy dograniu wolnej piłki

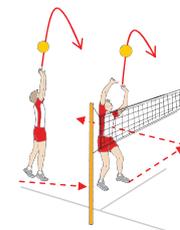
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Rozgrzewka ukierunkowana na odbicie sposobem oburącz górnym.

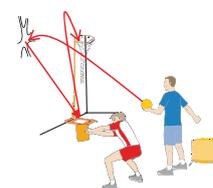
CZĘŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia analityczne

29. Ćwiczący z piłką w wysokiej postawie siatkarskiej ustawiony w strefie I. Odbija piłkę sposobem górnym nad sobą i 2 - 3 m do przodu do momentu, gdy znajdzie się przy siatce, następnie odbicia bokiem wzdłuż siatki przemieszczając się do strefy IV i w końcu odbicia przemieszczając się w tył, w kierunku strefy V. Chwył piłki i powrót do pozycji wyjściowej. W momencie odbicia nad sobą należy zatrzymać się w stabilnej postawie (ewentualnie opuszczanie ramion). Krok dostawny jako podstawowy sposób przemieszczania w przód, w bok i w tył.



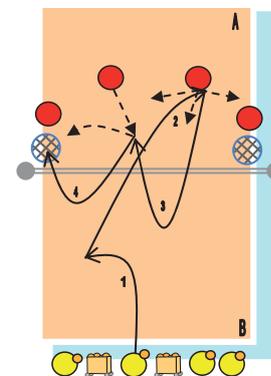
30. Prowadzący lub ćwiczący uderza piłkę o ścianę w taki sposób, by odbiła się w kierunku przyjmującego. Przyjmujący trzyma w dłoniach deseczkę, która pokazuje kąt pod jakim układa ramiona dogrywający, by piłka odbiła się w kierunku celu (obręcz z siatką). Nauczyciel stopniowo zwiększa trudność ćwiczenia poprzez kierowanie piłki w różne miejsca od dogrywającego. Dogrywający obserwując tor jej lotu przesuwa się w kierunku miejsca spodziewanego kontaktu z nią na podstawie oceny kąta padania i odbicia.



- Zatrzymanie w momencie odbicia; dłonie ułożone w płaszczyźnie odbicia; odchylone nadgarstki.
- Ustawienie stóp w kierunku toru lotu piłki; łączenie ramion pod piłką pod odpowiednim kątem.

Ćwiczenia syntetyczne

31. Drużyna B ustawiona za linią końcową VI strefie (każdy z piłką siatkową) rozpoczęcie ćwiczenia wyrzutem piłki w boisko, przemieszczeniem do niej i przebicciem sposobem górnym oburącz na stronę drużyny A. Drużyna A ustawiona jak na rys. obok. dogrywający ustawiony stopami w kierunku celu tj. środek siatki, obserwuje tor lotu piłki i dostosowuje się nogami do spodziewanego miejsca odbicia. Odbicie sposobem oburącz górnym w kierunku środka boiska, następuje z akcentem na wejście nogami w piłkę i kontakt dłoni z nią wysoko nad głową. Po odbiciu ćwiczący trzyma ramiona razem przez dwie sekundy. Piłka powinna być odbita po wyższej trajektorii w odległości 0,5 - 1,5m od siatki. Partner który nie dogrywał, dobiega do piłki zatrzymuje się i wystawia sytuacyjnie w kierunku celu (radar, materac). Koledzy chwytają wystawione piłki. Co 4 akcje zmiana zadań w zespole A.



Ćwiczenia globalne

32. Gra 4 na 4 - ćwiczący rozpoczynają grę podrzutem piłki i przebicciem sposobem górnym oburącz z boiska. Gra prowadzona jest na 3 odbicia. Po przebicciu jej na stronę przeciwnika, ćwiczący wbiega na boisko i bierze udział w grze. Zadaniem ćwiczących jest wysokie dogranie piłki wyłącznie sposobem dolnym oburącz oraz wysoka wystawa. Atak wykonywany jest w formie przebiccia piłki sposobem górnym oburącz w wyskoku lub jednorącz z miejsca. Każda akcja jest punktowana. W przypadku dogrania piłki sposobem górnym akcja taka traktowana jest jako błąd i jej konsekwencją jest strata punktu. Piłki z boku boiska może dorzucać prowadzący lub niećwiczący.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Przemieszczanie się po sali gimnastycznej i z własnego podrzutu odbicie sposobem górnym oburącz do celu celów (kosze, radary).

PRZYBORY

Piłki, kosze na piłki siatkowe, obręcz do celowania, guma do rozciągnięcia zamiast siatki.

słowa kluczowe

- Dogrywaj piłkę włączając pracę nóg.
- Kieruj piłkę ramionami do celu.
- Zwracaj uwagę na proste ramiona w momencie wystawienia.
- Stawaj przodem do lewego skrzydła.
- Wystawiaj piłkę swobodnie po wyższym łuku.