

PIŁKA SIATKOWA

Zestaw ćwiczeń oswajających z piłką i do nauki odbicia sposobem górnym oburącz.

I. Zestaw ćwiczeń oswajających z piłką.

1. Z postawy wysokiej rzut piłki oburącz w górę i klaśnięcie dłońmi przed sobą.
2. Z postawy wysokiej rzut piłki oburącz w górę i klaśnięcie dłońmi za sobą.
3. Z postawy wysokiej rzut piłki oburącz w górę i jej chwyt nad głową w przysiadzie.
4. Z postawy wysokiej rzut piłki oburącz w górę i jej chwyt w siadzie prostym.
5. Z postawy wysokiej rzut piłki oburącz w górę i jej chwyt nad głową po wykonaniu pełnego obrotu.
6. Z siadu prostego rzut piłki oburącz w górę i jej chwyt w postawie niskiej siatkarskiej.
7. Z leżenia tyłem rzut piłki oburącz w górę i jej chwyt w przysiadzie.
8. W postawie wysokiej rzut piłki oburącz w górę, klaśnięcie pod NL i chwyt piłki. To samo z klaśnięciem pod NP.
9. W postawie wysokiej rzut piłki oburącz w górę, dotknięcie RL pięty ugiętej NP i chwyt piłki. To samo z dotknięciem RP pięty ugiętej NL.

II. Nauka odbicia sposobem górnym oburącz.

1. W siadzie prostym piłka trzymana na wysokości twarzy, dłonie o palcach szeroko rozstawionych, rzut piłki w górę i dotknięcie opuszkami palców i ponowny chwyt piłki nad sobą.
2. W siadzie prostym po podrzucie piłki dotknięcie opuszkami palców parkietu i chwyt piłki.
3. W leżeniu tyłem, piłka trzymana na wysokości twarzy, wyrzuty piłki w górę i chwyt.
4. W siadzie skrzyżnym twarzą do ściany, rzuty i chwyt odbitej piłki. To samo ćwiczenie z przysiadu i półprzysiadu.
5. Z kłku na podudziu wyrzut piłki w górę i chwyt w postawie wysokiej – dłonie ustawione jak do odbicia.
6. Rzut piłki oburącz w kierunku ściany, po odbiciu się jej od podłoża przyjęcie piłki nad głową w postawie niskiej.
7. Z postawy wysokiej wyrzut piłki trzymanej nad głową do celu np. do kosza.
8. Z postawy wysokiej rzut piłki przed siebie, po koźle chwyt jej w półprzysiadzie, piłka trzymana nad głową, dłonie ułożone jak do odbicia.
9. Z półprzysiadu rzut piłki przed siebie, po koźle ćwiczący wykonuje niskie odbicia nad sobą, następnie chwyt piłkę i z półprzysiadu wykonuje jej wyrzut w przód, itd.
10. W postawie wysokiej twarzą do ściany odbicia piłki.
11. W parach naprzeciw siebie w siadzie skrzyżnym wyrzut piłki do partnera, który wykonuje kilka odbić nad siebie, a następnie chwyt piłkę i wyrzuca do współpartnera, itd.
12. W parach naprzeciw siebie, jeden z partnerów rzuca oburącz piłką w kierunku współćwiczącego, ten po koźle piłki wykonuje niskie odbicia nad sobą i następnie chwyt ją, po chwili rzuca piłkę w kierunku swego partnera, który po koźle wykonuje niskie odbicia, itd.
13. Jeden z partnerów stoi tyłem do trzymającego piłkę. Na sygnał partnera odwraca się wykonuje przysiad, odbija piłkę po koźle w kierunku współćwiczącego.
14. W parach stojąc naprzeciw siebie po przeciwnych stronach siatki wykonują odbicia – po podaniu przez siatkę, ćwiczący wykonuje przysiad. To samo z wykonaniem siadu prostego.