

Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym

Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym stosuje się do przyjęcia zagrywki oraz podczas odbicia mocnych piłek po silnym ataku przeciwnika.

RADY DLA GRACZA

- ✓ Staraj się jak najszybciej znaleźć w miejscu, do którego zmierza piłka-poruszaj się krokiem dostawnym.
- ✓ Przygotuj się do odbicia-stań w postawie siatkarskiej.
- ✓ Złącz ręce i wyprostuj ramiona.
- ✓ Odbij piłkę przedramionami.
- ✓ Amortyzuj odbicie piłki uginając i prostując nogi.
- ✓ Skieruj ramiona w kierunku miejsca, do którego chcesz odbić piłkę.

JAKICH BŁĘDÓW UNIKAĆ

- ✓ Odbicia piłki bez przyjmowania postawy siatkarskiej.
- ✓ Uginania łokci podczas odbicia piłki.
- ✓ Za dużego zamachu ramionami.
- ✓ Odbicia piłki z rozłączonymi rękami.
- ✓ Wyprostowanych nóg podczas odbicia piłki.
- ✓ Odbicia piłki dłońmi lub ramionami powyżej łokci.

RADY DLA NAUCZYCIELA

- ✓ Zawsze ustawiaj się dokładnie przodem do kierunku, z którego zmierza piłka.
- ✓ Tułów gracza powinien być lekko pochylony do przodu.
- ✓ Mocne ugięcie nóg podczas odbicia.
- ✓ Przedramiona gracza powinny być ustawione na wysokości bioder, nogi w lekkim rozkroku.
- ✓ Zamach ramionami w kierunku celu odbicia powinien być niewielki.
- ✓ Podczas odbicia ramiona gracza nie powinny znaleźć się powyżej linii barków.
- ✓ Piłka powinna być odbita przedramionami tuż nad nadgarstkami.



Metodyka nauki odbić sposobem obręcz dolnym.

1. Prawidłowy pokaz, postawa siatkarska, ułożenie RR. Zaznaczenie, którą częścią RR odbijamy.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=rMYDtJ_eAys

https://www.youtube.com/watch?v=qvNyYxdh4ZM&list=PLxZpGrICVPY-wy_F3gPf3M58hmDOYgHDC&index=1&t=602s

2. Toczenie piłki w dwójkach.

Cel: nauczanie odbicia piłki sposobem dolnym.

Przybory: piłka siatkowa lub lekarska (2kg.) dla dwójki ćwiczących.

Ustawienie: w parach naprzeciwko siebie, niska postawa.

Przebieg: Ćwiczący toczą i chwytają piłkę po podłożu. RR proste w łokciach.

3. Toczenie piłek w dwójkach ze zmianą miejsc.

Cel: nauczanie odbicia piłki sposobem dolnym, doskonalenie poruszania się po boisku.

Przybory: dwie piłki na dwóch ćwiczących.

Ustawienie: w dwójkach, postawa niska, piłka na podłożu.

Przebieg: ćwiczący toczą piłkę po prostej, po podaniu przechodzą krokiem odst-dost. w bok.

4. Toczenie piłki w trójkach ze zmianą miejsc.

Cel: : nauczanie odbicia piłki sposobem dolnym, doskonalenie poruszania się po boisku.

Przybory: piłka siatkowa (lekarska 2kg, ew.do koszykówki) na trzech ćwiczących.

Ustawienie: W trójkach. Dwóch po jednej stronie, jeden naprzeciwko. Odległość 6-7 m.

Przebieg: Toczenie piłki do partnera naprzeciwko po podłożu, a następnie bieg za piłką. I tak cały czas.

5. Trzymanie piłki na wyprostowanych ramionach.

Cel: jw.

Przybory: Piłka siatkowa lub PL 2kg. dla każdego ćwiczącego.

Ustawienie: Dowolne w rozsypce.

Przebieg: ćwiczący w postawie siatkarskiej noszą piłkę na wyprostowanych przedramionach ułożonych jak do odbicia sposobem oburącz dolnym: najpierw w miejscu, następnie poruszając się krokiem dostawnym w różnych kierunkach.

6. Amortyzowanie podrzuconej piłki w postawie siatkarskiej.

Cel: : nauczanie odbicia piłki sposobem dolnym, doskonalenie poruszania się po boisku.

Przybory: piłka siatkowa dla każdego ćwiczącego.

Ustawienie: dowolne w rozsypce.

Przebieg: ćwiczący podrzucają piłkę oburącz od dołu nad siebie i amortyzują przedramionami ułożonymi jak do odbicia SOD, najpierw po odbiciu od podłoża, następnie bezpośrednio z podrzutu.

7. Amortyzowanie piłki w kłęk jednonóż.

Cel: doskonalenie odbicia piłki SOD.

Przybory: piłka siatkowa na dwójkę ćwiczących.

Ustawienie: Naprzeciwko siebie w odległości 3-4 m.

Przebieg: Pierwszy rzuca piłkę od dołu oburącz, drugi ćw w kłęk jednonóż amortyzuje piłkę przedramionami ułożonymi jak do odbicia SOD.

8. Amortyzowanie piłki po odbiciu od ściany.

Cel: nauczanie odbić SOD.

Przybory: każdy ma piłkę siatkową.

Ustawienie: w odległości 3-5 m. od ściany.

Przebieg:

a) ćwiczący rzucają piłkę oburącz od dołu i po odbiciu od ściany i koźle od podłoża amortyzują ją przedramionami ułożonymi jak do odbicia SOD.

b) ćwiczący amortyzują piłkę bezpośrednio po odbiciu od ściany.

9. Odbicia piłki od podłoża i odbicia SOD

Cel: doskonalenie odbicia piłki SOD i poruszania się po boisku.

Przybory: piłka dla każdego.

Ustawienie: dowolne w rozsypce.

Przebieg: ćwiczący odbijają piłkę SOD nad sobą, po każdym odbiciu pozwalają piłce odbić się kozłem od podłoża.

10. Odbicia piłki w siadzie rozkrocznym na podwyższeniu /eliminacja ugiętych RR w łokciach przy odbiciu/

Cel: doskonalenie odbicia SOD.

Przybory: piłka siatkowa na parę, ławeczka.

Ustawienie: ćwiczący w dwójkach naprzeciwko siebie w odległości 3-4 m. Jeden w siadzie rozkrocznym na podwyższeniu.

Przebieg: ćwiczący stojący rzuca piłkę oburącz od dołu. Ćwiczący drugi odbija SOD.

11. Odbicia piłki w klęku jednonóż.

Cel: doskonalenie odbicia SOD.

Przybory: piłka na parę.

Ustawienie: naprzeciwko siebie w odległości 3-4 m. jeden w klęku jednonóż.

Przebieg: ćwiczący w klęku i po kroku w przód odbija SOD od dołu rzuconą piłkę przez drugiego ćwiczącego.

12. Odbicia piłki po leżeniu przodem.

Jw. tylko zawodnik zamiast klęku jednonóż wykonuje leżenie przodem. Zawodnik wstaje i odbija piłkę.

13. Odbicia piłki po przewrocie w przód.

Jw. tylko przed odbiciem zawodnik wykonuje przewrót w przód i przyjmuje pozycję do odbicia SOD.

14. Odbicia piłki po przejściu przodem pod siatką.

Przybory: piłka na parę, siatka.

Ustawienie: Jeden przed siatką, drugi z piłką za siatką w odległości 2-3 m. przed linią ataku.

Przebieg: ćwiczący przechodzi pod siatką i gdy znajdzie się na przeciwnym polu ataku, drugo ćwiczący rzuca piłkę oburącz od dołu w jego kierunku. Po odbiciu piłki sposobem oburącz dolnym wraca tyłem na pozycję wyjściową.

15. Odbicia piłki w trójkach na wprost ze zmianą miejsc.

Cel: doskonalenie odbicia piłki SOD, doskonalenie poruszania się po boisku.

Przybory: dwie piłki dla trójki ćwiczących.

Ustawienie: ćwiczący A i B obok siebie z piłkami, C w odległości 3-4 m. naprzeciwko A.

Przebieg:

- a) ćwiczący C porusza się krokiem dostawnym i odbija piłkę SOD do ćwiczącego stojącego naprzeciw niego. A i B rzucają od dołu na przemian.
- b) Ćwiczący odbija piłkę do ćwiczącego stojącego po przekątnej.

W poniższym linku znajdziemy ćwiczenia do nauki odbić sposobem oburącz dolnym, najnowsze trendy w nauczaniu.

<https://www.youtube.com/watch?v=INAU8ohIH54>

Opracował: Mariusz Mierzejewski

Bibliografia:

Edward Superlak: „Techniczno-taktyczne przygotowanie do gry”,

Piotr Wróblewski: „Piłka siatkowa w szkole. Poradnik metodyczny”.

Jerzy Uzarowicz, Halina Zdebska: „Piłka siatkowa-Program szkolenia dzieci i młodzieży”.

Materiał filmowy: www.youtube.com