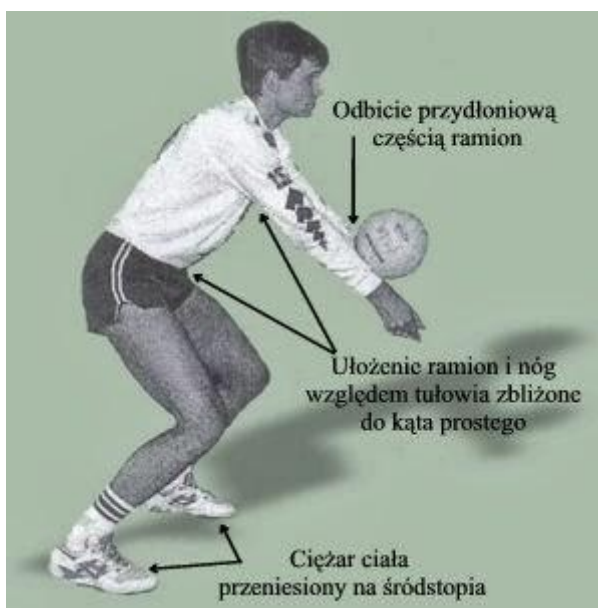


## Temat lekcji : Odbicie piłki oburącz sposobem dolnym – technika i ćwiczenia

Podstawową umiejętnością podczas gry w siatkówkę jest odbicie piłki oburącz sposobem dolnym. Odbicie to sprawia szczególną trudność na początku nauki. Dlaczego? Dlatego, że jest to typowo techniczne odbicie. Nie ma w nim naturalnych ruchów, jak np. w kozłowaniu piłki (koszykówka), czy podania (piłka ręczna).

### KONTAKT Z PIŁKĄ

Odbicie piłki oburącz dolnej – kontakt z piłką to obydwie przedramiona, część przedramion tuż za nadgarstkami. Kontakt ten jest bardzo krótki. Ogranicza nam on manipulację piłką. Niesamowicie ważna jest **aktywność nóg**. Odbicie 'idzie' tak naprawdę z nóg. Chcąc sterować piłką ustawiamy nogi szerzej niż do odbicia piłki oburącz sposobem górnym.



### ĆWICZENIA:

Przykładowe ćwiczenia:

- Zaczynamy od ustawienia pozycji do odbicia piłki oburącz sposobem dolnym
- Poprawiamy natychmiast błędy

1. Toczenie piłki w dwójkach.

- Należy zwrócić uwagę na wyprostowane ręce w łokciach przy wytaczaniu piłki.
- Toczenie piłki ze zmianą miejsc.

2. Trzymanie piłki na wyprostowanych ramionach.

- Ze współwciążącym poprzez oporowanie

3. W dwójkach z obręczą.

- Jedna osoba trzyma obręcz na wyprostowanych ramionach, dłonie na zewnątrz. Współwciążący

wykonuje wyrzut piłki z wysokiej pozycji siatkarskiej do obręczy. Ćwiczący, który trzyma obręcz musi pokierować nią tak, by piłki wpadła w jej światło – oczywiście na wyprostowanych rękach.

4. W dwójkach przy drabinkach/ ścianie.

– Ćwiczący staje przy drabince, obniża pozycję (jakby chciał usiąść na krześle), ręce wyprostowane. Współćwiczący rzuca łagodnym łukiem piłkę do ćwiczącego stojącego przy drabinkach na przedramiona. Ćwiczący wykonuje minimalny ruch rąk i wstaje z pozycji niskiej (praca nóg).

5. Odbicia piłki od podłoża i odbicia sposobem oburącz dolnym.

6. Odbicia piłki nad sobą.

7. Odbicia piłki o ścianę.

8. Odbicia piłki w dwójkach.

– Jedna osoba odbija piłkę oburącz sposobem górnym, druga dolnym.

9. W trójkach na wprost ze zmianą miejsc.

10. W trójkach – po trójkącie.

11. Po rzucie w siatkę.

Są to tylko przykładowe ćwiczenia. Zacząć trzeba od prostych ćwiczeń i po opanowaniu ich przechodzić stopniowo do trudniejszych.

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Xssj2rIJE3zzTkj1W6eiqKtkkG4nsalkLC9okxI7FYxDFT3leu>

Pozdrawiam serdecznie ☺