

2.

PRZYJĘCIE

ZAGRYWKI



młodzieżowa
akademia siatkówki



POSTAWA:

NOGI UGIĘTE, JEDNA NOGA NIEZNACZNIE WYSUNIĘTA DO PRZODU, STOPY USTAWIONE NA SZEROKOŚĆ BARKÓW, TUŁOŃ LEKKO POCHYLONY, RAMIONA UGIĘTE PRZED TUŁOWIEM, WZROK SKIEROWANY NA ZAGRYWAJĄCEGO.

CZYTANIE TRAJEKTORII LOTU PIŁKI:

JAK NAJWCZEŚNIEJSZY START DO PRZEWIADYWANEGO MIEJSCA PRZYJĘCIA ZAGRYWKI – ZANIM PIŁKA DOLECI DO SIATKI.

PRZEMIESZCZENIE:

ZAJĘCIE POZYCJI DO PRZYJĘCIA ZAGRYWKI NAJPOŹNIEJ W MOMENCIE, GDY PIŁKA PRZEKRACZA PŁASZCZYZNĘ SIATKI, KROKIEM DOSTAWNYM; ROZPOCZĘCIE RUCHU NOGĄ KIERUNKOWĄ, Z UTRZYMANIEM WZROKU NA STAŁYM POZIOMIE, KONCENTRACJA NA PIŁCE OD POCZĄTKU DO KOŃCA.

PRACA RAMION PRZED ODBICIEM PIŁKI:

SWOBODNA PRACA W CZASIE PRZEMIESZCZANIA, ŁĄCZENIE RAMION BEZPOŚREDNIO PRZED ODBICIEM.

ODBICIE:

RAMIONA WYCIĄGNIĘTE DO PRZODU TWORZĄ RÓWNĄ PŁASZCZYZNĘ, GŁOWA I RAMIONA ZNAJDUJĄ SIĘ NIECO PRZED KOLANAMI, ODBICIE NASTĘPUJE PŁASZCZYZNĄ PRZEDRAMION OD NADGARSTKA DO ŁOKCIA, CIAŁO KIERUJE SIĘ DO MIEJSCA DOGRANIA.

PRACA NÓG I RAMION:

NOGI ROZPOCZYNAJĄ RUCH DO ODBICIA PIŁKI, A RAMIONA PROWADZĄ JĄ DO CELU.

DOGRANIE:

PIŁKA O MNIEJSZEJ SZYBKOŚCI PRZYJMujemy PRZEZ RUCH RAMION W KIERUNKU CELU I WYKONANIE KROKU ZA PIŁKĄ.



POSTAWA

SZYBKIE PODJĘCIE DECYZJI O SPOSOBIE PRZYJĘCIA ZAGRYWANEJ PIŁKI.

UWAGA:

WZROK SKIEROWANY NA ZAGRYWAJĄCEGO.



PRZEMIESZCZENIE:

ODSTAWIENIE NOGI PO STRONIE PIŁKI.

UWAGA:

WZROK SKIEROWANY NA PIŁKĘ.



ODBICIE:

NOGI I RAMIONA PODĄŻAJĄ ZA PIŁKĄ W KIERUNKU CELU.



PRACA RAMION:

UTWORZENIE PŁASZCZYZNY ODBICIA PRZEZ ZŁĄCZENIE RAMION TUŻ PRZED KONTAKTEM Z PIŁKĄ, USTAWIENIE KĄTA PŁASZCZYZNY RAMION PRZEZ UNIESIENIE BARKU PO STRONIE ODBICIA.

UWAGA:

DOŁĄCZENIE RAMIENIA BEZPOŚREDNIO PRZED ODBICIEM.