

Podstawowe elementy techniki siatkarskiej

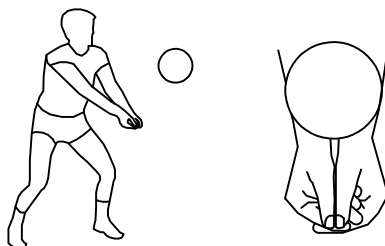
Odbicie piłki sposobem oburącz górnym:

Rozkrok, stopy ustawione na szerokości równej lub większej niż szerokość bioder. Jedna stopa wysunięta nieznacznie w przód, kolana lekko ugięte, kończyny górne ugięte w ramionach. Przy odbiciu piłki dłoń i jej powierzchnia dłoniowa przyjmuje kształt miseczki (koszyczka), piłka odbijana na wysokości czoła, palce są rozłożone - kciuki do dołu. Odbicie wykonujemy elastycznie za pomocą opuszków palców prostując ramiona.



Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym:

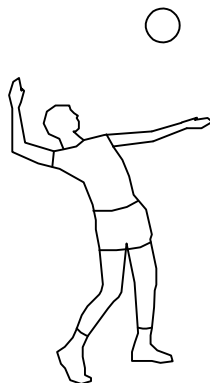
Pozycja rozkroczo wykroczna, nogi lekko ugięte w stawie kolanowym, tułów pochylony do przodu. Ręce przygotowane do odbioru, ważne by ich nie ugiąć oraz by tworzyły płaską powierzchnię. Piłka przyjmowana jest na wysokości bioder z jednoczesnym wyprostem w kolanach. Można lekko pochylić się w przód podczas odbicia



Zagrywka - wprowadzenie piłki do gry

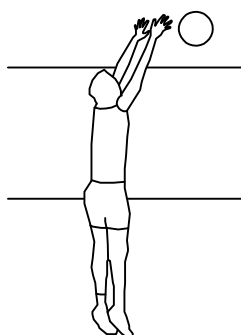
Najbardziej popularna jest **zagrywka tenisowa**

Zagrywający tym sposobem ustawiony jest przodem do siatki, w wykroku lewą nogą, przy uderzeniu prawą ręką. Podrzut piłki może być wykonany prawą albo lewą ręką. Równocześnie z podrzutem piłki wykonujemy zamach przez odchylenie tułowia w tył, przeniesieniem ciężaru ciała na nogę zakroczną, oraz odprowadzenie ramienia uderzającego górą w tył. Ręka zagrywającego jest zgięta w stawie łokciowym, palce zwarte, ale nie usztywnione, nadgarstek rozluźniony. Uderzenie piłki następuje przez wyprost tułowia, stopniowe przenoszenie ciężaru ciała z nogi zakrocznej na wykroczną, któremu towarzyszy ruch reki uderzającej. Ręka zbliżająca się do piłki prostuje się w stawie łokciowym. Uderzenie piłki następuje w możliwie najwyższym punkcie osiągniętym nieco przed zagrywającym. Piłka uderzona jest całą dłonią o palcach luźno zwartych, w nakryciu piłki wyraźnie zaangażowany jest rozluźniony nadgarstek.



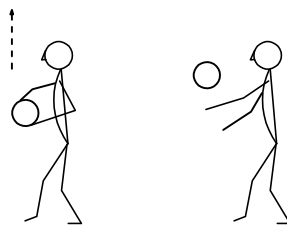
Blokowanie

Polega na wyskoku i ustawieniu rąk nad siatką tak, aby uniemożliwić rywalom przebiecie piłki na drugą stronę. Celem bloku będzie zatem powstrzymanie ataku przeciwnika.



Ćwiczenia w nauczaniu techniki siatkarskiej

Zabawy z piłką - podrzuty i chwytty, podbijanie piłki dłonią itp.



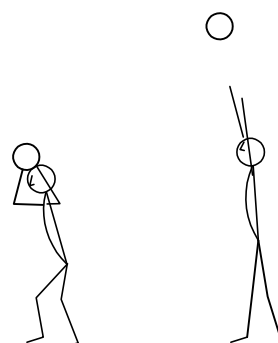
Przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się w postawie w różnych kierunkach



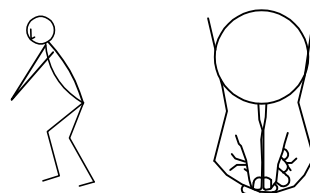
Prawidłowe układanie dłoni na piłce do odbić sposobem oburącz górnym



Chwytty i podrzuty piłki w prawidłowym ustawieniu dłoni do odbić sposobem oburącz górnym



Przyjmowanie postawy siatkarskiej do odbić sposobem oburącz dolnym



Zachęcam do obejrzenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=kfkZYQCDO84>