

3.

WYSTAWIENIE



młodzieżowa
akademia siatkówki



PRZEMIESZCZENIE:

ZE SWOBODNĄ PRACĄ RAMION, BEZPOŚREDNIO DO MIEJSCA WYSTAWIENIA, Z BIODRAMI POD PIŁKĄ.

UWAGA:

PRZEMIESZCZENIE SKOORDYNOWANE Z TRAJEKTORIĄ LOTU DOGRANEJ PIŁKI.

POSTAWA:

NOGI UGIĘTE, STOPY ROZSTAWIONE NA SZEROKOŚĆ BARKÓW, TUŁÓW WYPROSTOWANY, RAMIONA W GÓRZE – PRZENIESIENIE RAMION W GÓRĘ BEZPOŚREDNIO PRZED ODBICIEM PIŁKI.

UWAGA:

USTAWIENIE CIAŁA PRZODEM DO 4. STREFY.

DŁONIE:

NAD CZOŁEM PRZYJMUJĄ KSZTAŁT PIŁKI, NADGARSTKI ODCHYLONE, A PALCE ROZSZERZONE, KCIUKI I PALCE WSKAZUJĄCE BLISKO SIEBIE.

UWAGA:

WZROK SKIEROWANY NA PIŁKĘ.

ODBICIE:

DŁONIE DOTYKAJĄ PIŁKI WEWNĘTRZNĄ POWIERZCHNIĄ PALCÓW.

PRACA RAMION I NÓG:

SYNCHRONICZNA PRACA RAMION I NÓG DO WYPROSTU.



WYSKOK:

NAJPIERW WYSKOK, A POTEM ODBICIE.

ODBICIE:

ODBICIE PIŁKI W JAK NAJWYŻSZYM PUNKCIE.

UWAGA:

POZYCJA NEUTRALNA, TAKA SAMA DLA WYSTAWIENIA PIŁKI W PRZÓD I TYŁ, NIEPRZEWIDYWALNA CO DO KIERUNKU WYSTAWIENIA. ODBICIE NAD CZOŁEM.

PRACA RAMION:

ODBICIE PRZEZ WYPROST W STAWACH ŁOKCIOWYCH, NADGARSTKOWYCH ORAZ PRZEZ WYPROST PALCÓW.

ŁĄDOWANIE:

Z KONTROLĄ AKCJI ZESPOŁU I PRZEJŚCIEM DO ASEKURACJI.

UŁOŻENIE DŁONI:

DŁONIE PRZYJMUJĄ KSZTAŁT PIŁKI, NADGARSTKI ODCHYLONE, A PALCE ROZŁOŻONE, KCIUKI I PALCE WSKAZUJĄCE BLISKO SIEBIE.

