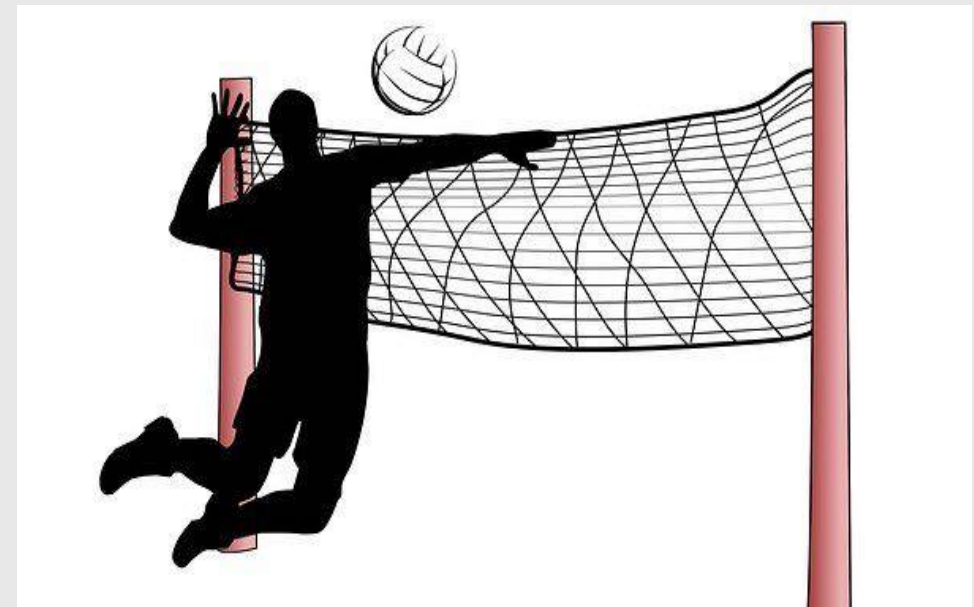


piłka siatkowa -
technika poruszania się
po boisku

Rola prawidłowego poruszania się

- W nauczaniu poruszania się po boisku możemy wykorzystać ćwiczenia w formie ścisłej oraz zabawowej. Efektywne poruszanie się po boisku w trakcie pomaga i ułatwia przyjmowanie poprawnych postaw siatkarskich, które mają duży wpływ na precyzję przyjęć i podań piłki.



Sposoby poruszania się

Możemy rozróżnić następujące sposoby poruszania się:

- krok odstawno-dostawny
 - krok skrzyżny
 - doskok
 - bieg

Prawidłowa technika poruszania się krokiem odstawno-dostawnym

Rozpoczęcie ruchu nogą kierunkową (odstawienie), stopa blisko podłoża, następnie w podobny sposób przestawienie drugiej stopy, środek ciężkości przenoszony po linii prostej równoległej do podłoża lub skośnie (obniżając go), po przemieszczeniu, przyjęcie pozycji wyjściowej do wykonania akcji z piłką lub bez, przemieszczanie w celu dojścia do miejsca odbicia piłki krokiem odstawno-dostawnym, można zakończyć innym sposobem (wypad, wyskok);

Filmik od 0:51 do 0:57



Gdyby filmik nie chciał się otworzyć proszę wpisać w YouTube "Lekcja siatkówki | #1 Poruszanie się po boisku" FundacjaWlazlego

Prawidłowa technika poruszania się krokiem skrzyżnym

Z ułożenia nóg w rozkroku, rozpoczęcie ruchu przez powiększenie rozkroku nogą kierunkową, przeniesienie nogi dalszej przed nogą kierunkową w kierunku przemieszczania się, po wykonaniu jednego kroku skrzyżnego przyjęcie postawy frontalnej, stopa ustawiona prostopadłe do siatki.

Filmik od 0:26 do 0:51



Prawidłowe poruszanie się doskokiem

- Jest to szybkie przeniesienie ciężaru ciała z wyrzuceniem obu nóg do przodu, któremu towarzyszy krótki moment lotu ciała (stopy blisko podłoża). Na nodze zakrocznej spoczywa ciężar ciała. Doskok możemy wykonać z miejsca, po kroku dostawnym, podwójnym a nawet biegu. Doskok wykorzystuje się w momencie kiedy zawodnik nie zdążyłby podejść do piłki ani krokiem dostawnym, ani podwójnym.

Filmik od 1:04



Prawidłowe poruszanie się biegiem

- Służy do pokonywania dużych odległości do piłki. Bieg wykonuje się tak, aby w najkrótszym czasie osiągnąć największą szybkość (często kończymy doskokiem).

Filmik od 0:57 do 1:04

