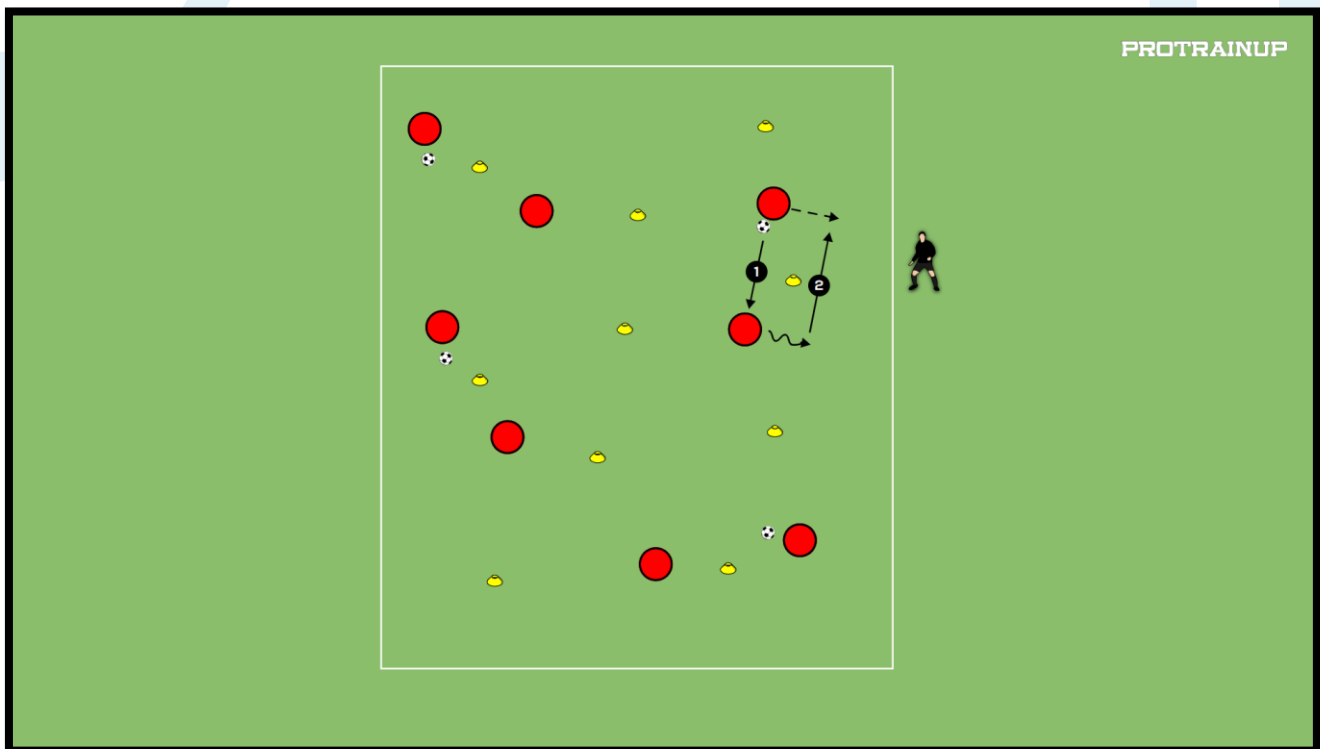


PRZYJĘCIE KIERUNKOWE W PARACH PRZY STOŻKACH



Przebieg

Zawodnicy dobrani w pary, każda dwójka ustawiona przy stożku. 1 - podanie do partnera i przyjęcie kierunkowe do drugiej nogi. 2 - podanie zwrotne i to samo zadanie dla drugiej osoby. Najpierw przyjęcie lewą nogą w stronę prawej nogi i podanie prawą nogą. Po kilku powtórzeniach zmiana strony, przyjęcie prawą nogą w stronę lewej nogi i podanie lewą nogą. Po pracy na obie nogi przerwa na dorzucanie piłki górną i przyjęcie z powietrza do ziemi. Następnie ponownie wykonujemy zadanie na obie nogi.

Wskazówki i korekta

Koncentracja, używanie obu nóg, kierunkowe przyjęcie piłki, siła podania, dynamika.

Uwagi

Zmiana nogi 4-6 razy. Różne sposoby przyjęcia piłki z powietrza.

KOMENTARZ: proste ćwiczenie wprowadzające na przyjęcie kierunkowe do zastosowania na rozgrzewce lub jako utrwalenie w części końcowej.