

Poznajemy technikę gry w piłkę siatkową

Podstawą wszelkich siatkarskich umiejętności jest ogólna sprawność. Najłatwiej to zaobserwować na meczu siatkówki. Zawodnicy w czasie jego trwania wykonują setki wyskoków do zbitcia lub do bloku, dziesiątki razy bronią piłki wykonując pady i rzuty itp. Muszą, więc być skocznymi, zwinnymi, szybcy, silni i wytrzymali. Kształtowaniu tych cech, które są przydatne nie tylko na boisku, ale wielokrotnie pomogą Ci w życiu, poświęćmy czas na zajęciach siatkówki. Podstawowym elementem techniki siatkarskiej jest umiejętność poruszania się po boisku. Nie jest jednak celem samym w sobie, służy, bowiem temu, aby jak najszybciej znaleźć się na miejscu, w którym następuje odbicie piłki. Właśnie odbicie piłki jest najważniejszym elementem techniki gry w siatkówkę, żeby wykonać je prawidłowo opanować musisz sposoby poruszania się po boisku i poznać postawę siatkarską.

Poruszanie się po boisku:

- a) bieg- charakteryzuje się krótkimi, szybkimi krokami popartymi energiczną pracą ramion,
- b) krok dostawny - ruch w przód zaczyna noga wykroczna, następnie dostawia się do niej drugą nogę w ten jednak sposób, aby noga kierunkowa cały czas była wysunięta w przód i natychmiast robi się drugi krok w przód nogą wykroczną,
- c) krok podwójny - rozpoczyna noga znajdująca się z tyłu, przenosimy ją do przodu, wykonując pierwszy krok, a następnie robimy drugi krok, znów przenosząc nogę w przód,
- d) doskok - polega na szybkim przemieszczaniu się w przód na obu nogach jednocześnie. Jest więc krótkim, płaskim skokiem podczas którego stopy są cały czas blisko podłoża.

Postawa siatkarska:

- a) wysoka - nogi w niewielkim rozkroku, stopy rozstawione na szerokość bioder, nogi lekko ugięte w stawach kolanowych, kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości klaki piersiowej,



b) średnia - większe ugięcie kończyn dolnych, stopy w nieco większym rozkroku, położenie kończy górnych bez zmian,



c) niska - znaczne obniżenia środka ciężkości ciała, stopy bardziej rozstawione, duże załamanie tułowia w stawach biodrowych, ciężar ciała przeniesiony na nogę wykroczną. położenie kończy górnych bez zmian,

