

## **Temat: Zbicie piłki**

### **Cel lekcji: uczeń potrafi uderzyć piłkę**

Atak jest indywidualną umiejętnością wymagającą od zawodnika szczególnej koordynacji i kontroli ciała w powietrzu. Wyróżnić można następujące formy ataku: zbicie, plasowanie, kiwnięcie

Zbicie piłki wymaga niewątpliwie koordynacji ruchowej. Bez tego ciężko będzie wykonać poprawnie tę formę ataku. Nie dość, że muszę widzieć piłkę, która jest do mnie wystawiona, to jeszcze dobrze by w nią trafić – w odpowiednim momencie, z odpowiednią siłą – muszę w tym czasie wyskoczyć, popracować nie tylko ręką, ale i całym ciałem, muszę „złapać” piłkę w najwyższym punkcie, pamiętać o nadgarstku, o wyskoku przez pięty, o tym żeby ominąć blok, pomyśleć (!) czy zbić piłkę mocno, czy wykonać plas, czy kiwkę, czy po prostu ją przebić. I jeszcze na pewno o nie jednej rzeczy można by wspomnieć. W bardzo krótkim czasie, musimy wykonać wiele czynności i to z jak najlepszym efektem.

Ćwicz i nie poddawaj się, zobaczysz, że efekty przyjdą!

<https://youtu.be/DHLruUMATiQ>