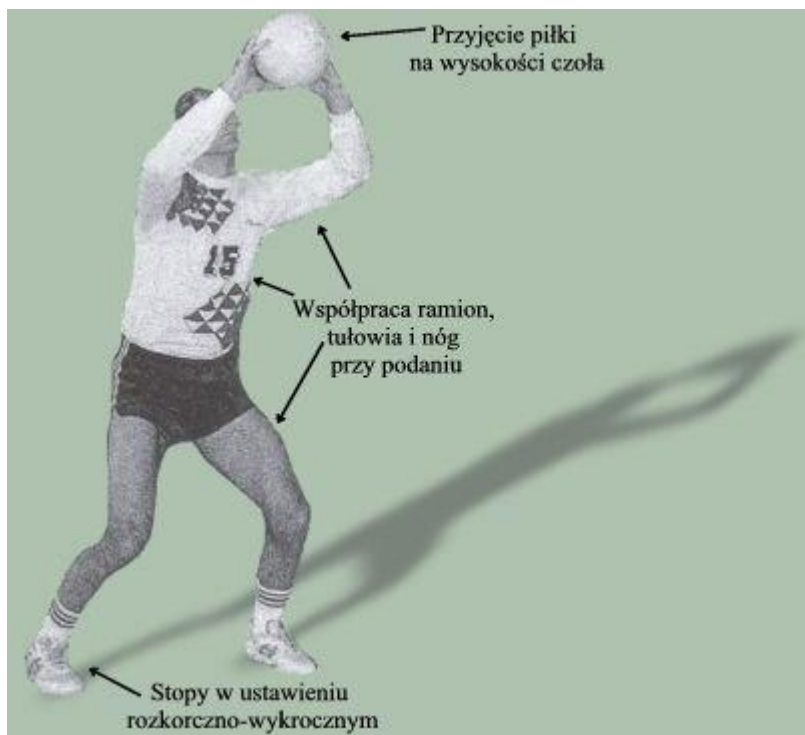
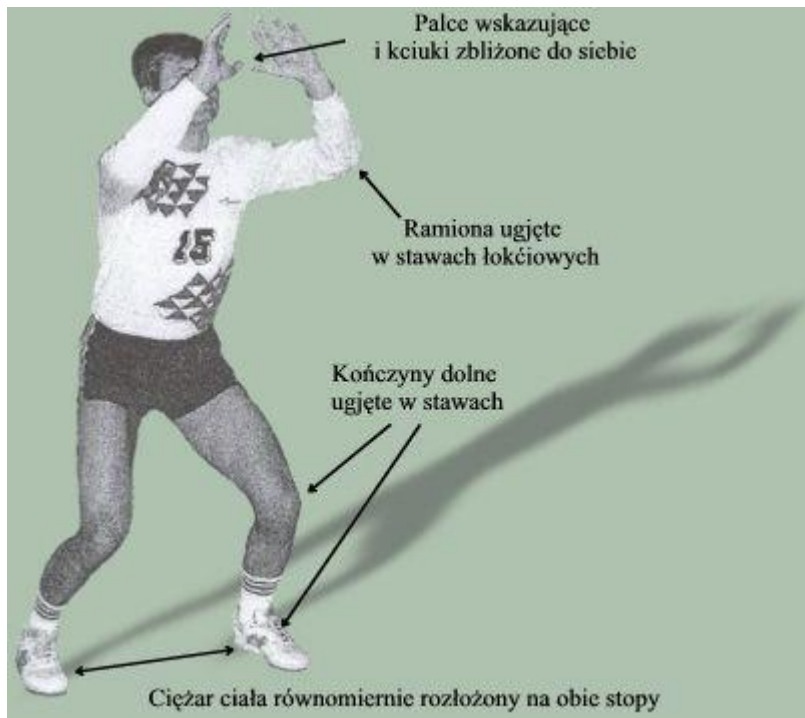


Sposoby odbijania piłki

Są dwa zasadnicze sposoby odbijania piłki:

- Odbicie sposobem górnym (palcami)



Palce rąk– Odpowiednio ułożone **palce rąk** na obwodzie piłki, **palce** zapewniają stabilizację piłki, występuje amortyzacja.

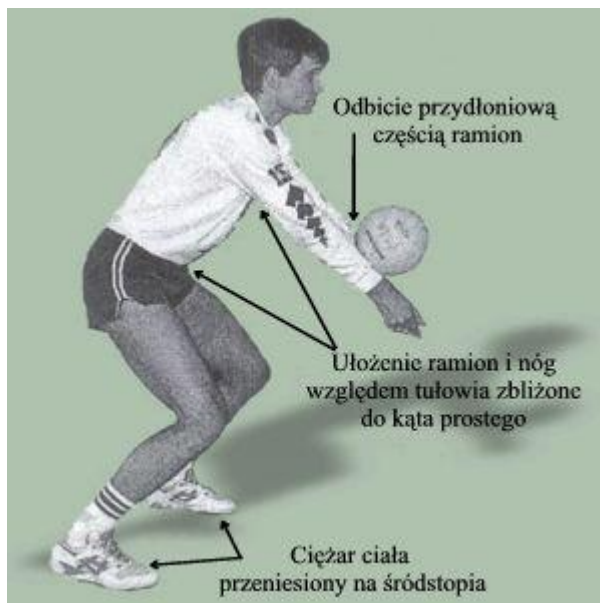
· **Stawy nadgarstkowe** – większa część amortyzacji, zachowany kąt między powierzchnią grzbietową ręki, a przedramieniem pomaga w sterowaniu odbiciem.

· **Stawy łokciowe** – zasadnicza funkcja w sterowaniu piłką (czyli odległość, wysokość, prędkość odbicia).

· Ustawienie **stóp, nóg, stawy kolanowe, stawy biodrowe** – postawa przy odbiciu oburącz górnym, praca nóg jest niesamowicie ważna w grze i odbijaniu piłki. To z nóg wychodzi całe odbicie.

- Odbicie sposobem dolnym (przedramionami).





Odbicie piłki oburącz dolnej – kontakt z piłką to obydwie przedramiona, część przedramion tuż za nadgarstkami. Kontakt ten jest bardzo krótki. Ogranicza nam on manipulację piłką. Niesamowicie ważna jest **aktywność nóg**. Odbicie ,idzie' tak naprawdę z nóg. Chcąc sterować piłką ustawiamy nogi szerzej niż do odbicia piłki oburącz sposobem górnym.