

## Odbicie piłki sposobem dolnym – obrona piłek odbiciem sposobem dolnym, przyjęcie zagrywki.

Odbicie oburącz dołem stanowi dla zawodnika broniącego w polu najkorzystniejszą technikę obrony szybkich i mocnych piłek w taki sposób, żeby umożliwić wyprowadzenie ataku.

### OBRONA ODBICIEM OBURĄCZ DOŁEM

Przebieg ruchu przy obronie odbiciem oburącz dolnym jest bardzo podobny do przebiegu ruchu przy podaniu oburącz dolnym. Różnica polega na nadaniu pędu (praca nóg i ramion) i wysokości postawy w momencie dotknięcia piłki.

1. Im szybciej lub bardziej płasko przylatuje piłka, tym mniejsza jest praca nóg i rąk, ewentualnie tym niższa jest postawa.
2. Przy bardzo szybkich piłkach całkowicie odpada nadanie piłce pędu, zawodnik stara się zamortyzować rozpęd piłki przez cofnięcie się.
3. Przy piłkach płaskich przyjmujemy niską postawę, żeby znaleźć się nie tylko za lecz również pod piłką.

