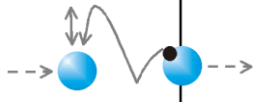
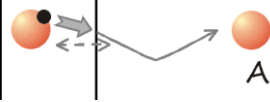
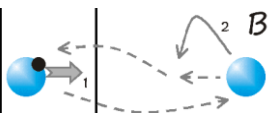



| Tok | 3-14. Plasowanie, gry i zabawy Treść | Uwagi |
|---------------------------------|---|--|
| rozgrzewka 5' | <p>54-1. Zabawa: "strzelec wyborowy".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z linii rzutów wolnych, rzucaj do kosza jak koszykarz - jednorącz z nad głowę. Pobiegnij za swoją piłką, złap ją i podaj kozłem do kolegi ustawionego w kolejce do rzutu. Krokiem dostawnym przemieszczaj się spod kosza na linię rzutu. - Sumujcie liczbę trafień w dwójce. Zachowajcie kolejkę rzutów. | <p>Dwójkami, piłka na dwójkę. 2 lub 3 dwójki na jeden kosz do koszykówki.</p> |
| 5' | <p>54-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podejdź na połowę odległości. Rzuć piłkę oburącz zza głowy pionowo w parkiet tak, żeby kolega mógł odbić. Wycofaj się i zrób zadanie dodatkowe. - Po rzucie kolegi odbij piłkę nad głowę dwa razy i złap. <p>Przykładowe zadania dodatkowe, bez piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wycofaj się krokiem dostawnym z krążeniami ramion, na końcu dotknij oburącz do parkietu, - krokiem skrzyżnym i podpór przodem, - podskoki z nogi na nogę z obustronnymi krążeniami ramion. |  <p>Dwójkami, jedna piłka na dwójkę. Ustawienie prostopadle do siatki w odległości 8-9m od siebie.</p> |
| ćwiczenia analityczne 8' | <p>54-3. Plasowanie z miejsca.</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z piłką ustaw się blisko swojej linii. Z niskiego podrzutu uderz - plasuj kozłem do kolegi. Wykonaj ćwiczenie dodatkowe. Ustaw się w postawie siatkarskiej, żeby złapać piłkę. <p>Przykładowe zadania dodatkowe: -doskok w przód z dotknięciem ręką do parkietu, -leżenie przodem, obrót wokół własnej osi, - dwa "pajace" (podskoki obunóż z bocznymi zamachami ramion).</p> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przy siatce. Plasuj w kierunku obrońcy tak, aby mógł odbić piłkę. Pobiegnij na pozycję obrony. - W obronie. Obroń piłkę plasowaną - odbij do góry i do przodu. Pobiegnij za piłką, złap. Ustaw się przy siatce. |  <p>A</p>  <p>B</p> <p>Ustawienie jak poprzednio.</p> <p>Ćw. B najpierw w formie ścistej później zabawowej, np.: mecz "z niezdarcą".</p> |
| ćwiczenia syntetyczne 10' | <p>54-4. Plasowanie nad siatką z miejsca i w wysoku.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Zza linii ataku plasuj nad siatką do obrońcy. Podbiegnij do siatki i odbierz piłkę od kolegi. Wycofaj się do kolejnego plasu. - (2) W polu obrony przygotuj się w postawie siatkarskiej. Obroń piłkę plasowaną przez kolegę - odbij w górę i do przodu. Złap piłkę zanim spadnie, pobiegnij z nią do siatki i przekaz koledze. Wycofaj się do następnej obrony. <p>Najpierw forma ścista, później zabawa, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - która dwójka na tym samym boisku będzie miała więcej dobrych akcji - bez upadku piłki? | <p>Dwójkami, po dwóch stronach siatki.</p> <p>Dwie dwójki ćwiczą na zmianę na boisku 3x5m.</p> <p>Wszystkie plasy z jednej strony siatki. Wszystkie obrony po drugiej stronie.</p> <p>Zmiany na sygnał trenera, co 6-8 powtórzeń.</p> |
| ćwiczenia globalne 10' | <p>54-5. Gra uproszczona: "single", przebijaj plasując.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywaj plasując z za linii ataku. - W akcji musisz najpierw obronić piłkę odbiciem nad siebie. Złapać piłkę zanim spadnie i z miejsca, w którym złapałeś plasować nad siatką. | <p>Boiska 3x5m.</p> <p>Mecze "na zmianę".</p> |
| część końcowa 2' | <p>54-6. Ćwiczenia rozciągające.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rozkrok na szerokość bioder, kolana lekko ugięte. Tułów pochylony do przodu, dłonie oparte na udach. - Pochyl i przekręć tułów w jedną stronę, zahacz łokieć za przeciwległe kolano. | |