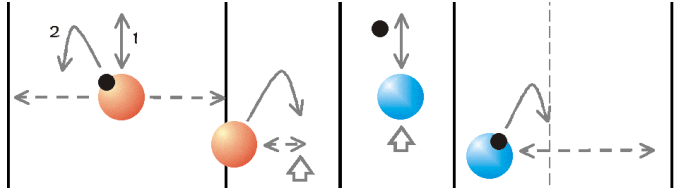
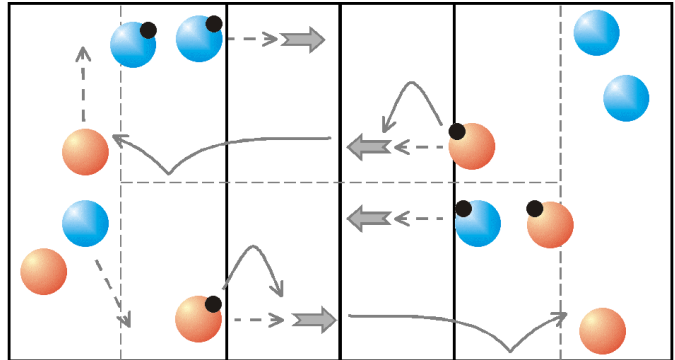
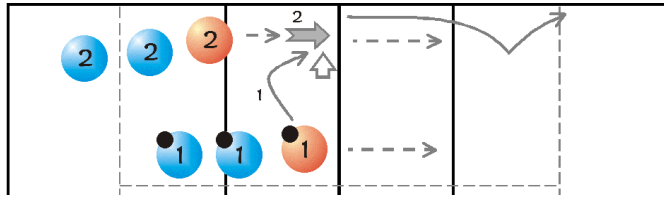


Tok	3-19. Atak dla początkujących Treść	Uwagi
rozgrzewka 10'	<p>59-1. Zabawa orientacyjna i ćwiczenia rozgrzewające: "znajdź kolegę".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wykonuj ćwiczenia rozgrzewające zadane przez trenera. - Na gwizdek złap piłkę. Wypatrz swojego kolegę na drugim boisku. Zamieńcie się piłkami - rzutem nad siatką. <p>Przykładowe ćwiczenia rozgrzewające z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pionowy podrzut oburącz od dołu, obrót i klaskanie w dłonie, po koźle chwyt, - podrzut oburącz, krążenie ramion w tył i w przód, po koźle chwyt, - podrzut, doskoki w lewo i w prawo z dotknięciem ręką do parkietu, po koźle chwyt jednorącz, - z siadu prostego podrzut oburącz, chwyt w postawie, - podrzut jednorącz, chwyt w podskoku. 	<p>Każdy z piłką.</p> <p>Podział na dwójki.</p> <p>W "rozsypance".</p>
ćwiczenia analityczne 8'	<p>59-2. Odbicia oburącz po przemieszczeniu i w wyskoku.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Przy siatce. Powtarzaj ćwiczenia z piłką, aż kolega wywoła zmianę. - W polu obrony. Zrób zadanie z piłką podczas przemieszczania od linii ataku do końcowej i z powrotem. Wywołaj zmianę z kolegą przy siatce. <p>Przykładowe zadania przy siatce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z linii ataku, podrzuć piłkę do góry na 1-2m w kierunku siatki, wyskocz obunóż i złap w wyskoku, - z własnego podrzutu odbij dolnym, złap w wyskoku, - podskakuj obunóż i odbijaj "górnym" nisko nad sobą w rytm podskoków. <p>Przykładowe zadania w polu obrony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przemieszczaj się krokiem dostawnym, koźluj piłkę oburącz, - odbijaj w cyklu: "górne" na 1m do przodu, "dolne" nad głowę, - przemieszczaj się krokiem dostawnym, odbijaj nad sobą po koźle, na przemian "dolnym" i "górnym". 	<p>Dwójkami, dwie piłki na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: prostopadłe do siatki.</p> <p>Jeden przy siatce w polu ataku, drugi w polu obrony.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyskakuj z obszernym zamachem rąk, - łap piłkę w najwyższym punkcie wyskoku, - ładuj "miętko" - na ugięte nogi.
ćwiczenia syntetyczne 10'	<p>59-3. W wyskoku, odbicie oburącz górne nad siatką.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - W ataku. Zza linii ataku, podrzuć piłkę na 2m do przodu. Odbij nad siatką tak aby piłka spadała w narożnik pola obrony "po prostej". Wycofaj się na drugie skrzydło swojego boiska do kolejki za linię końcową. - W obronie. Ustaw się za linią końcową. Złap po koźle piłkę atakowaną przez twojego kolegę z pary. 	<p>Dwójkami, piłka na dwójkę.</p> <p>Ustawienie jak na rysunku.</p>



ćw. B

- (1) Z własnego podrzutu wystaw do kolegi. Przejdź pod siatką - na drugą stronę, do kolejki atakujących.
- (2) W wyskoku, odbij oburącz nad siatką "po prostej". Przejdź pod siatką za piłką. Ustaw się po drugiej stronie w kolejce wystawiających.

<p>ćwiczenia globalne 10'</p>	<p>59-4. Gra szkolna: "dwójki", przebijaj w wyskoku.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka odbiciem górnym oburącz. - Jeśli atakujesz w wyskoku - odbiciem oburącz górnym, to możesz kierować piłkę w dowolną strefę boiska przeciwnika. - Jeśli przebijas z miejsca (bez wyskoku), to musisz trafić w pole ataku. Inaczej przeciwnik może przerwać akcję i przyznać sobie punkt. 	<p>Boiska 4,5xm. Mecze z "boiskiem mistrza".</p>
<p>część końcowa 2'</p>	<p>59-5. Ćwiczenia rozciągające.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leżenie przodem, dłonie oparte na parkiecie na wysokości klatki piersiowej. Prostuj ramiona i podnoś tułów do góry - do łuku. - Leżenie przodem, jedna noga ugięta. Złap stopę dłonią i przyciągnij piętę do pośladka. 	