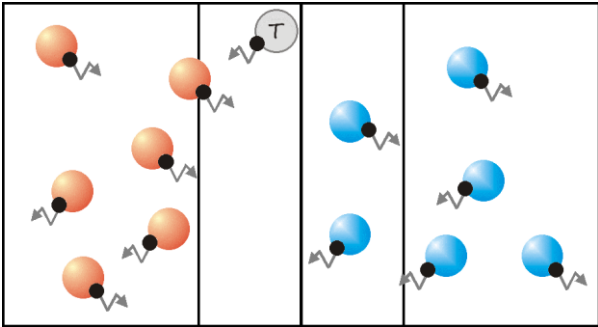
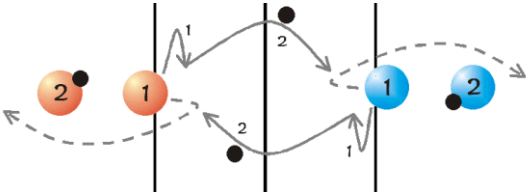


4-01. Odbicia górne - doskonalenie

U: odbicia górne w miejscu i po dojściu (przemieszczeniu)

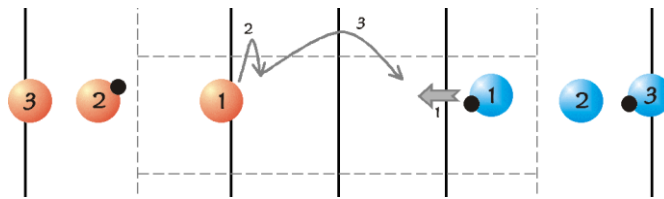
M: koordynacja ruchowa (łączenie ruchów, dostosowanie)

W: dlaczego dokładne odbijanie jest takie ważne w siatkówce?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>01-1. Zabawa naśladowcza: łączenie ruchów kozłowania i ćwiczeń kształtujących</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Kozłuj piłkę i naśladuj moje ruchy (lub naśladuj wyznaczonego "lidera"). <p>Przykładowe ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - marsz i trucht do przodu i do tyłu, - krok dostawny i skrzyżny, - krążenia i zamachy wolnego ramienia, - niskie podskoki z nogi na nogę. 	<p>Każdy z piłką. W "rozsypance" na całym parkiecie.</p>
5'	<p>01-2. Ćwiczenia przygotowujące - ukierunkowane. Podrzuty piłki i chwytty po koźle z ćwiczeniami dodatkowymi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podrzuc od dołu, obróć się wokół własnej osi i złap piłkę po koźle. - Podrzuc znad głowy, dotknij ręką do parkietu, złap po koźle. - Podrzuc od dołu, usiądź na parkiecie, szybko wstań, po koźle złap piłkę nad głową. - Podrzuc znad głowy, poczekaj na kozioł, odbij głową do góry, złap w wyskoku. <p>W formie zabawy - konkurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kto zrobi bezbłędnie 5x (5 powtórzeń) pod rząd? 	<p>Każdy z piłką. Dodatkowo, zadaniem dzieci jest zapamiętanie kolejnych ćwiczeń.</p>
analityczne 10'	<p>01-3. Nauczanie i doskonalenie. Odbicia z własnego podrzutu i odbicia po koźle z ćw. dodatkowymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odbij pionowo, obróć się wokół własnej osi i odbij po koźle i złap nad głową, - odbij pionowo, dotknij ręką do parkietu, odbij po koźle i złap, - odbij pionowo, usiądź na parkiecie, szybko wstań, po koźle odbij i złap, - odbij pionowo, poczekaj na kozioł, odbij do góry, złap w wyskoku. <p>W formie zabawy - konkurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kto zrobi bezbłędnie 5x pod rząd (5 kolejnych powtórzeń)? 	<p>Każdy z piłką. Ćw. dodatkowe takie jak w rozgrzewce: - kto pamięta? - kto pokaże?</p>
syntetyczne 10'	<p>01-4. Doskonalenie. W parach jednoczesne odbicia nad siatką:</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z własnego podrzutu odbij nad siatką do kolegi tak, żeby piłki nie zderzyły się. Drugą piłkę złap. Obaj przejdźcie na koniec swojej kolejki. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podrzuc pionowo. Poczekaj na kozioł i odbij nad siatką. Drugą piłkę odbij nad głową i złap. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zabawa-konkurs: Zadanie jak w ćwiczeniu poprzednim. Który rząd zrobi 5 kolejnych akcji bez błędu ten wygra seta, rywalizacja do 3 wygranych setów? 	<p>Każdy z piłką. Ustawienie w rzędach po przeciwnych stronach siatki. Każdy rząd zajmuje strefę do ćwiczenia o szerokości 3m.</p>

globalne
10'

01-5. Gra uproszczona: "single" na 2 odbicia.



- Zagrywka odbiciem górnym z za linii ataku, można odbić piłkę dwa razy (odbić nad siebie i przebić nad siatką).
- Po skończonej akcji idź po piłkę - jeśli spadła po twojej stronie - i stań w kolejce za linią końcową.
- Nową akcję rozpocznij zagrywką, ale poczekaj aż koledzy z drugiego meczu zejdą z boiska.

Przykładowe ćwiczenie dodatkowe - intensyfikujące:

- poza boiskiem, zrób trzy podskoki obunóż nad linią końcową dużego boiska (9m).

Boiska 3x5m.

Na jednym boisku rozgrywane są 2 lub 3 mecze "na zmianę" (akcje na przemian - po jednej każdego meczu).

Jeśli na jednym boisku są 3 mecze, to należy zadać ćw. dodatkowe - intensyfikujące na linii końcowej dużego boiska (9m).