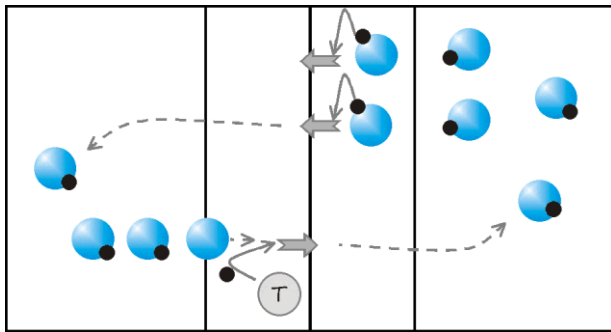


4-10. Atak w formie plasowania - nauczanie

U: atak - plasowanie

M: koordynacja (dostosowanie, różnicowanie, łączenie)

W: kiedy podczas gry plasować?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 10'	<p>10-1. Zabawa naśladowcza: "naśladowaj trenera" (lub kapitana). Ćwiczenia kształtujące na przemian z ćw. przygotowującymi.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Naśladowaj ćwiczenia, które pokazuje trener (lub kapitan). – Po wykonaniu zadania "koźluj z uderzeniami": lewa ręka koźluje, a prawa uderza "na pół siły" - "z wycuciem". <p>Zadania naśladowcze w formie zabawy - konkursy:</p> <ul style="list-style-type: none"> – spróbuj, czy potrafisz? kto zrobi 5 razy? kto zrobi 5 razy pod rząd? kto poprawi swój rekord z poprzedniego ćwiczenia? <p>Przykładowe ćw. kształtujące do naśladowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> – odbij piłkę w górę, dotknij dłońmi do parkietu, złap piłkę zanim spadnie, – odbij piłkę w górę, przenieś wysoko nogę nad koźlującą piłką, odbij po koźle i złap, – z siadu podrzuć piłkę do góry, wstań i odbij piłkę po pierwszym koźle, – z siadu podrzuć piłkę do góry, obróć się na brzuch - do leżenia przodem, szybko wstań i odbij piłkę po pierwszym koźle. 	<p>Każdy z piłką Ustawienie w "rozsypance"</p> <p>Podać liczbę powtórzeń w każdym zadaniu.</p> <p>Objaśnienie i korekta: uderzenia w ćw. "koźluj z uderzeniami"</p> <ul style="list-style-type: none"> – zamach ramienia krótki - przed tułowia, – palce ręki swobodnie rozstawione, – uderzenie całą, wewnętrzną powierzchnią dłoni, w momencie uderzenia zrób aktywny ruch zgięcia nadgarstka w dół.
analityczne 5'	<p>10-2. Plasowanie z miejsca (bez wyskoku).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Przy siatce. Podrzuc piłkę około metr nad głowę, prawą ręką plasuj w siatkę. Złap piłkę po jednym koźle. – Przy ścianie. Podrzuc piłkę około metr nad głowę. Prawą ręką plasuj w ścianę. Piłkę "od ściany" odbij nad siebie i złap. – Plasuj niezbyt obszernym ruchem ramienia. Dłoń nad głowę lewa noga w wykroku. Po uderzeniu zrób ruch do przodu - jeden lub dwa kroki za piłką. – Na gwizdek wszyscy zaczynają koźlować piłkę i biegają krokiem dostawnym w różnych kierunkach, po swoim boisku. 	<p>Każdy z piłką.</p> <p>Jedna połowa grupy ćwiczy przy siatce, druga - przy ścianie</p> <p>Zmiana zadań co kilkadziesiąt sekund.</p>
syntetyczne 10'	<p>10-3. Plasowanie i odbijanie oburącz w wyskoku po krótkim rozbiegu (naskok).</p>  <ul style="list-style-type: none"> – Z podrzutu trenera. Podaj piłkę do trenera. Przygotuj się do ataku - lewa noga na linii ataku. Razem z podrzutem trenera zrób krótki rozbieg (tylko naskok) i wyskocz. Uderz piłkę nad siatką - plasuj "z wycuciem", tak jak to robiłeś w poprzednim ćwiczeniu. Wyląduj i przejdź pod siatką za swoją piłką. – Z własnego podrzutu. Podrzuc pionowo na taką wysokość, abyś zdążył zrobić naskok i wyskok. Odbij w wyskoku nad siatką, wyląduj i przejdź pod siatką za swoją piłką. 	<p>Forma organizacyjna: "strumień".</p> <p>Dolny naciąg siatki odpięty</p> <p>Podrzut trenera: pionowy, około 1m nad siatkę i w odległości 1m - 1,5m od siatki.</p>
globalne 15'	<p>10-4. Gra uproszczona: "single" - złap i plasuj w wyskoku.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Akcję zaczynaj zagrywką oburącz "pewną" (bez ryzyka), zza linii ataku. Jeśli zepsujesz zagrywkę, to przeciwnik zdobędzie dwa punkty – Złap piłkę zamiast odbijać. Podrzuc z miejsca, w którym złapałeś i w wyskoku plasuj na boisko przeciwnika. Przygotuj się w obronie do złapania piłki plasowanej przez przeciwnika. – Po akcji idź po piłkę i ustaw się w kolejce za linią końcową swojego boiska. 	<p>Boisko 3x5m.</p> <p>Mecze "na zmianę".</p> <p>Przeciwnicy o zbliżonych umiejętnościach.</p>