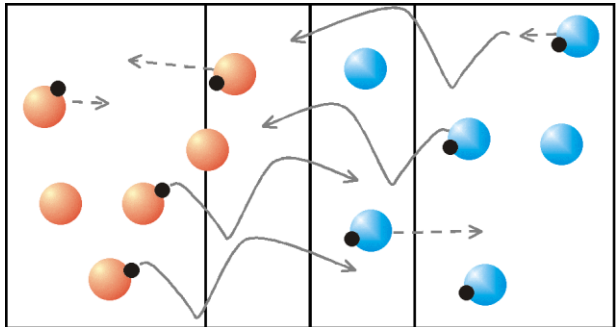
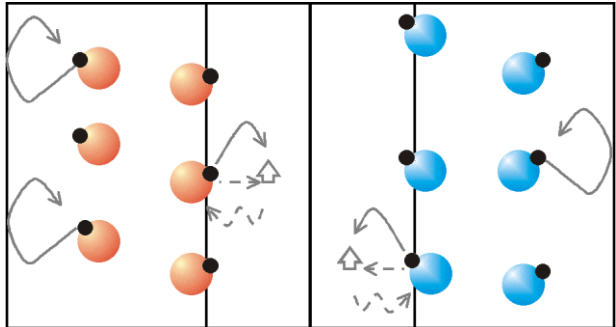


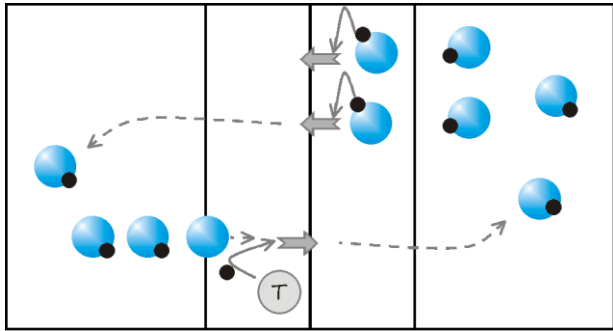
4-11. Atak w formie zbijania - nauczanie

U: atak - zbijanie

M: skoczność, moc RR, koordynacja (dostosowanie)

W: po co uczy my się ataku - zbijania? inwestycja na przyszłość, zastosowanie w grze na większych boiskach

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>11-1. Zabawa rzutna: "koziem nad siatką".</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Przemieszczaj się z piłką w dowolnych kierunkach po sali. W truchcie "przeplataj" piłkę ósemką pomiędzy nogami, pod kolanem. "Okrażaj" wokół bioder i wokół głowy. Przerzucaj zza pleców nad głowę w przód. Podrzucaj z przodu łap za plecami. - Na sygnał rzucaj oburącz zza głowy w parkiet tak mocno, żeby piłka przeleciała nad siatką. Znajdź najlepszą odległość od siatki do udanego rzutu. Następnej piłki szukaj na swoim boisku, nie przechodź pod siatką. - Licz wynik: udane rzuty i nieudane. - Nie skacz, żeby jakaś piłka nie wpadła ci pod nogi. 	<p>Podział na dwie drużyny.</p> <p>Każdy z piłką.</p> <p>Ustawienie: "rozsyпка".</p>
8'	<p>11-2. Ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia przygotowujące.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wykonaj zadanie z piłką. - Jeśli skończysz to "kozluj z uderzeniami": lewa ręka kozłuje, a prawa uderza - uderzaj po obszernym zamachu zza głowy. <p>Przykładowe zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odbij dwa razy: najpierw odbicie dolne - nisko nad głowę, później górne - wyżej. Dotknij dłońmi do parkietu i wstań do postawy siatkarskiej. Poczekaj aż piłka zrobi kozioł. Powtarzaj bez łapania piłki. - Odbicie dolne, odbicie górne. Podnieś nogę wysoko nad kozłującą piłką. - Odbicie dolne, odbicie górne. W czasie kiedy piłka robi kozioł, usiądź na parkiecie i szybko wstań. - Odbicie dolne, odbicie górne. Złap (bez kozła) w wysoku. 	<p>Każdy z piłką.</p> <p>Ustawienie: "rozsyпка"</p> <p>Objaśnienia i korekta - "kozluj z uderzeniami":</p> <ul style="list-style-type: none"> - zamach ramienia obszerny - najpierw przodem za głowę i z powrotem zza głowy w przód, - w momencie uderzenia łokieć wyprostowany dodaj aktywny ruch zgięcia nadgarstka, - palce swobodnie rozstawione, - uderzenie całą powierzchnią dłoni i palców.
analityczne 5'	<p>11-3. Nauczanie pracy ramienia uderzającego i tempa wysoku.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Przy ścianie. Trzymaj piłkę na lewej ręce, daleko przed sobą, na wysokości twarzy. Zrób obszerny zamach prawym ramieniem - aż za głowę. Dołóż prawą rękę do piłki zamachem w przód. Powtórz zamach w tył i ponownie zamach w przód, ale za drugim razem uderz piłkę. Uderzaj niezbyt mocno - "z wyczuciem", na "pół siły" tak, żeby piłka odbiła się od parkietu jeszcze przed ścianą. 	<p>Każdy z piłką.</p> <p>Jedna połowa grupy ćwiczy przy siatce, druga - przy ścianie.</p> <p>Zmiana zadań w połowie czasu.</p> <p>Objaśnienie i korekta: zamachu do uderzenia</p> <ul style="list-style-type: none"> - zamach ramienia w przód i w tył wysokim łukiem nad głową, <p>chwyt w wysoku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyskok z obszernym zamachem ramion z dołu - zza pleców - w górę.

	<ul style="list-style-type: none"> Przy siatce. Z linii ataku podrzuć piłkę w górę na metr przed siebie. Zrób naskok na dwie nogi i pionowy wyskok. Złap piłkę w wyskoku i miękko wyląduj. Kozłując piłkę wróć na linię ataku. 	
<p>syntetyczne 10'</p>	<p>11-4. Zbijanie i plasowanie 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 stopa na linii ataku, noga ugięta, ciężar ciała z przodu. Razem z podrzutem trenera zrób krótki rozbieg (tylko naskok) i wyskocz. Uderz piłkę nad siatką - uderzaj z wyczuciem, tak żeby piłka poleciała po prostej. Wyląduj i przejdź pod siatką za swoją piłką. Z własnego podrzutu: Podrzucić pionowo na taką wysokość, żebyś zdążył zrobić naskok i wyskok. W wyskoku plasuj nad siatką. Wyląduj i przejdź pod siatką za swoją piłką. 	<p>Ustawienie w rzędach na prawym skrzydle.</p> <p>Z jednej strony - na skrzydle - podrzuca trener, z drugiej atak po własnym podrzucie.</p> <p>Podrzut trenera: pionowy około 1m nad siatkę i w odległości 1m - 1,5m od siatki.</p> <p>Forma organizacyjna: "strumień".</p>
<p>globalne 15'</p>	<p>11-5. Gra szkolna: "single" na trzy odbicia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Akcję rozpocznij zagrywką oburącz - "pewną" (bez ryzyka), zza linii ataku. Jeśli zepsujesz zagrywkę, to przeciwnik zdobędzie dwa punkty. Jeśli atakujesz odbiciem oburącz, to musisz trafić w pole obrony przeciwnika. Jeśli atakujesz jednorącz (kiwnięcie, plasowanie lub zbitcie) możesz przebijać w całe boisko. Po skończonej akcji idź po piłkę i ustaw się w kolejce za linią końcową swojego boiska. 	<p>Boisko 3x5m,</p> <p>Na jednym boisku toczą się na przemian 2 lub 3 mecze - "na zmianę".</p> <p>Dobrać przeciwników o zbliżonych umiejętnościach.</p>