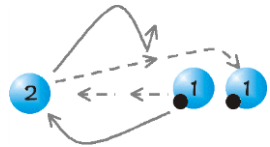
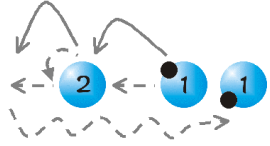
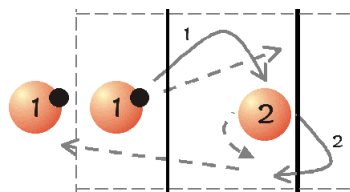
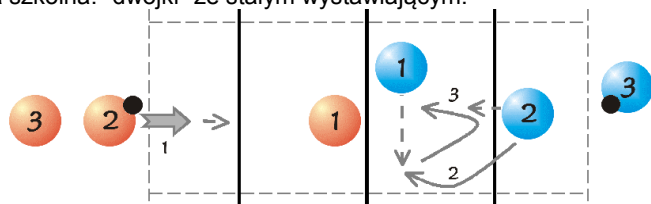


#### 4-13. Wystawianie w tył - nauczanie

U: wystawianie w tył

M: koordynacja (orientacja, dostosowanie, łączenie)

W: kiedy i po co wystawiać do tyłu?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>13-1. Ćwiczenia orientacyjne i bieżne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Z własnego podrzutu odbij piłkę do kolegi. Biegnij za podaniem. W połowie drogi obróć się i biegnij tyłem. Zatrzymaj się w postawie siatkarskiej, żeby złapać następną piłkę,</li> <li>(2) Złap piłkę. Podrzuc ją wysokim łukiem do przodu i złap po jednym koźle. Uważaj, żeby nie zderzyć się z nabiegającym kolegą. Po podrzucie, w biegu wykonuj własne ćwiczenia rozgrzewające.</li> </ul> <p>Przykładowe ćwiczenia rozgrzewające: krążenia i wymachy ramion, krok dostawny, skip lekkoatletyczny, klaskanie pod kolanami itp.</p>	 <p>Trójkami, dwie piłki na trójkę. Ustawienie równoległe do siatki (między liniami bocznymi). Dwóch z piłkami po jednej stronie, jeden bez piłki naprzeciwko w odległości 7m.</p>
analityczne 5'	<p>13-2. Nauczanie - wystawianie w tył z piłki dorzucanej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Podrzuc do kolegi tak, żeby piłka spadała łagodnym łukiem nad jego głowę. Popatrz jak wystawia i wejdź na jego miejsce</li> <li>(2) Wystaw do tyłu - niezbyt daleko za siebie - 1-2m. Obróć się i złap piłkę. Przebiegnij na drugą stronę podskakując z nogi na nogę, jednocześnie kozłuj piłkę.</li> </ul>	 <p>Ustawienie trójek jak poprzednio. Po wystawie w tył obrót przez lewy bark.</p>
syntetyczne 10'	 <p>13-3. Wystawa w tył z piłki dogrywanej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Dogranie. Z własnego podrzutu dograj piłkę na środek siatki. Wywołaj: "tył" i przejdź do siatki na skrzydło przeciwne do wystawy. Przygotuj się do swojej wystawy.</li> <li>(2) Wystawa. Wbiegnij na środek siatki. Dograną piłkę wystaw w tył. Obróć się, złap piłkę w postawie siatkarskiej i biegnij na pozycję dogrania.</li> </ul> <p>W formie zabawy - konkurs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Który zastęp wykona 15 wystaw bez upadku piłki?</li> <li>Po każdym upadku musicie liczyć od początku. Nie spieszcie się - ważna jest dokładność wystawy i bezbłędne wykonanie.</li> <li>Każdy, po złapaniu piłki głośno podaje aktualny wynik swojego zastępu. Jeśli wystawy będą "byłe jakie", to mogą odjąć zastępowi 5pkt od aktualnego wyniku.</li> </ul>	<p>Boiska 4x5m.</p> <p>Objaśnienia i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>w momencie wystawy ustaw się tyłem do kierunku odbicia - bokiem do siatki,</li> <li>po wystawie zrób półobrót twarzą do boiska - plecami do siatki.</li> </ul> <p>Najpierw forma ścisła, później forma zabawowa.</p>
globalne 20'	 <p>13-4. Gra szkolna: "dwójki" ze stałym wystawiającym.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Wystawiający. Pozycja stała. Nie wchodzisz na zagrywkę i do przyjęcia. Pomagaj kolegom z zastępu w wygraniu akcji i licz punkty w meczu. W czasie akcji możesz wykonywać rotacje z kolegą - możesz atakować w "kontrze".</li> <li>(2) i (3) Zagrywka, przyjęcie i atak. Gracie przeciwko swoim odpowiednikom (2) i (3) z drugiego zastępu.</li> <li>Zastanówcie się w jakich sytuacjach podczas gry trzeba wystawić do tyłu. Spróbujcie wykorzystać nową umiejętność.</li> </ul>	<p>Boisko 4x5m.</p> <p>Gra "na czas".</p> <p>Punkty liczone wspólnie w obu meczach.</p> <p>Przeciwnicy: 1-1, 2-2, 3-3 dobrani wg poziomu umiejętności.</p>