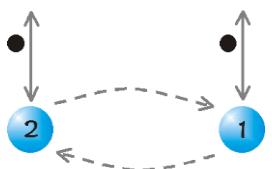
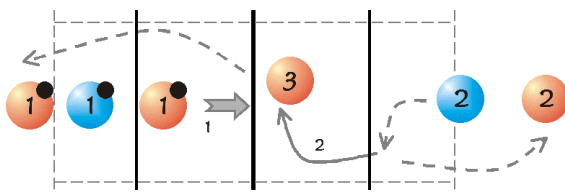
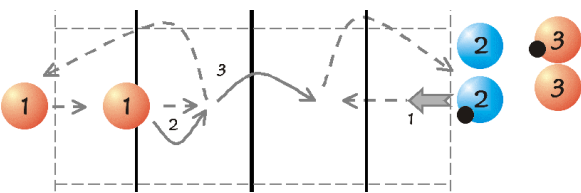


4-14. Odbicia - doskonalenie

U: odbicia górne i dolne, doskonalenie

M: koordynacja (dostosowanie, różnicowanie), wytrzymałość

W: które odbicie jest dokładniejsze - w bok, czy przed siebie?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 10'	<p>14-1. Odbicia po koźle i ćwiczenia kształtujące (rozgrzewające).</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> Truchtaj i żongluj swoją piłką. Podrzuc do góry i złap po półobrocie. Podrzucaj z przodu, z boku i z za pleców. Przerzucaj z ręki do ręki przed sobą i nad głową. Podrzuc z przodu chwyć z za plecami i pod kolanem itd. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> Odbicia w seriach: dolne nad głowę, górne pionowo, kozioł piłki. Między seriami zrób ćwiczenia dodatkowe. Po wykonaniu zadania znowu żongluj piłką. <p>Przykładowe ćwiczenia dodatkowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> doskok w tył, dotknięcie dłońmi do parkietu, krok dostawny w bok, dotknij ręką do parkietu, krok skrzyżny w bok, powrót dostawnym i na odwrót, z przysiadu podpartego do podporu przodem, podskoki z bocznymi zamachami ramion (pajacyki). 	<p>Każdy z piłką.</p> <p>Ustawienie: "rozsypka"</p> <p>Zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kto potrafi?, – kto zrobi 5x pod rząd? – zrób 10x i licz bilans dobrych do złych.
analityczne 5'	<p>14-2. Odbicia po przemieszczeniu.</p> <ul style="list-style-type: none"> Obaj jednocześnie podrzućcie piłkę pionowo i zamieńcie się miejscami. Poczekaj aż podrzucona przez kolegę piłka zrobi kozioł. Odbij ją nad sobą i złap. Powtórzcie 5x bez błędu. <p>Sposoby przemieszczania do piłki: biegiem, krok dostawny, krok skrzyżny.</p> <p>W następujących powtórzeniach odbicia bez kozła (dla zaawansowanych).</p>	 <p>Dwójkami, dwie piłki na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: równoległe do siatki w odległości 3m od siebie.</p>
syntetyczne 10'	 <ul style="list-style-type: none"> (1) Z własnego podrzutu zaatakuj oburącz w wyskoku. Wyląduj, dojdź do siatki. Odbierz piłkę od kolegi. Wróć z piłką do kolejki na atak (2) Stań w postawie siatkarskiej na linii końcowej. Dojdź (doskokiem) do atakowanej piłki. Dograj do siatki, tak żeby kolega przy siatce mógł ją złapać. Wróć do kolejki na obronę. (3) Stań blisko siatki i łap piłki dogrywane przez kolegów z obrony. Przekaż piłkę atakującemu - z ręki do ręki. Zostań na swojej pozycji. Atakujący! Celuj w pole obrony do lewej lub prawej linii bocznej. Obrońcy! Obserwuj ustawienie ramion atakującego. Spróbuj przewidzieć kierunek ataku. 	<p>Dwójkami "przez siatkę", jedna piłka na dwójkę. Jeden z piłką w kolejce po stronie ataku, drugi po stronie obrony.</p> <p>Odbicie w wyskoku po rozbiegu krótkim (naskok).</p> <p>Dogranie przodem do kierunku odbicia.</p> <p>Zmiany przy siatce (3) co 10 chwytów.</p>
globalne 15'	 <ul style="list-style-type: none"> Gracie na przemian - zmieniać się na boisku w trakcie trwania całej akcji Po stronie zagrywki. Rozpocznij zagrywką z za linii końcowej. Wbiegnij w boisko, żeby rozegrać pierwszy kontratak. Po swoim przebieciu zejdź z boiska przez linię boczną - zrób miejsce dla kolegi. Przygotuj się w okolicy linii końcowej do wejścia na boisko. Po stronie przyjęcia. Przyjmij i po odbiciu nad siatką zejdź z boiska. Zrób miejsce dla kolegi. Przygotuj się w okolicy końcowej do kolejnego wejścia na boisko. 	<p>Boisko 4x5m.</p> <p>Drużyny dwuosobowe mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza".</p>