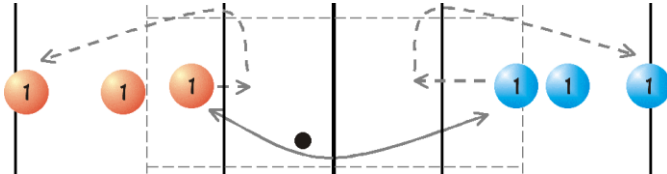
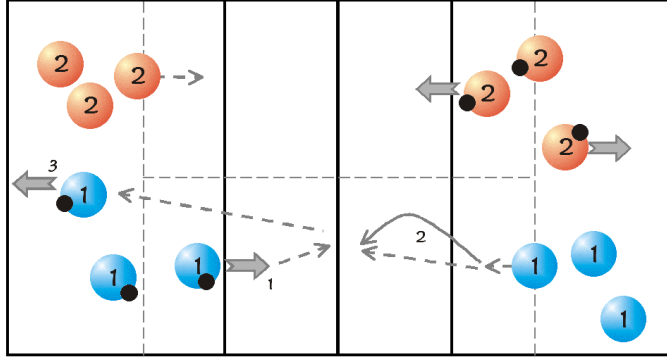


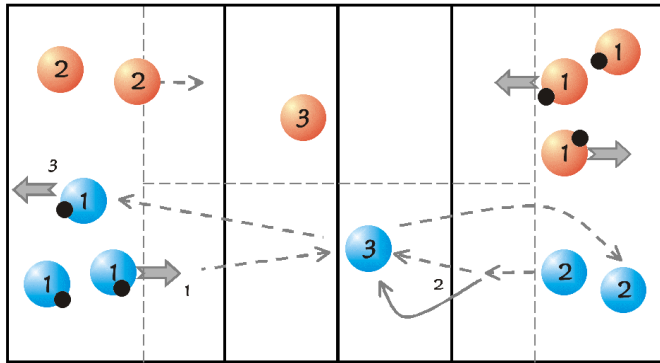
4-15. Zagrywka dolna - nauczanie

U: zagrywka dolna, przyjęcie zagrywki

M: koordynacja ruchowa (różnicowanie), wytrzymałość

W: przepis o zagrywce, jak przyjmować zagrywkę ławą

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 7'	<p>15-1. Zabawa rzutna: "nie upuść piłki". Ćwiczenia przygotowujące (rzuty) i kształtujące (rozgrzewające).</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Chwytaj w postawie siatkarskiej. Rzucaj nad siatką tak, żeby piłka spadała w pole obrony po drugiej stronie siatki. Rób to dokładnie, bo współpracujecie aby uzyskać najlepszy wynik. - Po rzucie przemieszczaj się kolejno: do przodu - biegiem w pole ataku, krokiem dostawnym do linii bocznej, krokiem skrzyżnym na koniec swojego zastępu. - Na linii końcowej dużego boiska (9m) zrób ćwiczenie dodatkowe (rozgrzewające). <p>Formy rzutów: oburącz od dołu, oburącz z boku tułowia, jednorącz od dołu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeśli rzucaś prawą ręką, to ustaw z przodu lewą nogę. I na odwrót: rzut ręką lewą, to prawa noga z przodu. 	<p>Zastępy 6-osobowe, jedna piłka na zastęp.</p> <p>Ustawienie w rzędach, przodem do siatki w odległości 5m.</p> <p>Zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - który zastęp dłużej nie popełni błędu? - kto przerzuci 25 razy bez błędu? - kto w 25 rzutach popełni najmniej błędów? <p>Wszyscy zaangażowani w liczenie punktów swojego zastępu.</p>
analityczne 8'	<p>15-2. Nauczanie. Zagrywka dolna z małej odległości od siatki. Przyjęcie zagrywki odbiciem górnym.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Strona zagrywki. Zagrywaj zza linii ataku. Uderzaj "z wycuciem" tak, żeby nie popełnić błędu. Każda zagrywka powinna trafić w boisko. Po zagrywce biegnij do siatki i odbierz piłkę z ręką przyjmującego. Wróć na koniec kolejki i zrób jeszcze jedną zagrywkę w kierunku ściany. - Strona przyjęcia. Z leżenia przodem na linii końcowej, wstań w momencie zamachu ręki zagrywającego. Dojdź do piłki, przyjmij ją odbiciem górnym w kierunku siatki. Pobiegnij za piłką i złap ją zanim spadnie na boisko. Przekaż piłkę zagrywającemu - z ręki do ręki. 	<p>Trzy piłki na zastęp.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - najpierw zagrywaj "z ręki" - bez podrzutu, - później zamiast podrzucać - krótko opuszczaj piłkę z wysokości pasa, - zamach do uderzenia zrób od tyłu do przodu, a nie z boku, - uderzaj całą powierzchnią dłoni i palców, - uderzaj w piłkę od spodu, - przenieś ciężar ciała do przodu.
syntetyczne 10'	<p>15-3. Nauczanie i doskonalenie. Zagrywka dolna zza linii końcowej. Przyjęcie zagrywki odbiciem górnym.</p>	<p>Ustawienie jak poprzednio: trzech na zagrywce, trzech w przyjęciu.</p> <p>Współpraca w zastępie: zagrywających z przyjmującymi.</p>



- (1) Strona zagrywki.
Zagraj "pewnie" - łagodnym łukiem w środek boiska. Dobiegnij do siatki i odbierz piłkę od kolegi. Wróć z piłką za linię końcową. Zrób zadanie dodatkowe: zagraj w kierunku ściany tak, żeby "od ściany" złapać piłkę w wyskoku.
- (2) Strona przyjęcia.
Z siadu prostego na linii końcowej, obróć się na brzuch i wstań w momencie kiedy przeciwnik ustawia się do zagrywki. Wejź w boisko. Przyjmij odbiciem górnym do kolegi ustawionego przy siatce. Wejź na jego miejsce - przy siatce.
- (3) Przy siatce.
Złap dograną piłkę. Przekaż ją zagrywającemu - z ręki do ręki. Pobiegnij za linię końcową po stronie przyjęcia.

W formie zabawy:

- który zastęp będzie miał lepszy wynik w "meczu z niezdara"?
- za dobre akcje dodajecie punkty dla zastępu, po akcji zepsutej punkt zdobywa "niezdara".

globalne
15'

- 15-4. Gra szkolna: "dwójki", zagrywka "pewna" po błędzie zagrywki.
- Na zagrywce.
Jeśli twoja poprzednia zagrywka była bezbłędna, to następną możesz wykonać dowolnie - zdecyduj sam czy dolna, czy np. oburącz w wyskoku. Jeżeli jednak poprzednia była zepsuta, to następną musisz wykonać dolną.
 - W przyjęciu.
Jeśli przeciwnik rozpoczyna akcję zagrywką dolną, to atak po przyjęciu zagrywki musicie rozegrać na dwa lub na jedno odbicie. Wszystkie kontrataki można rozgrywać dowolnie (od 1 do 3 odbić).

Boiska 4x5m.

Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza".