
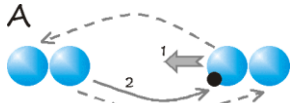
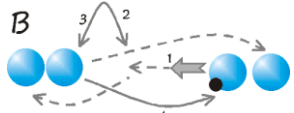
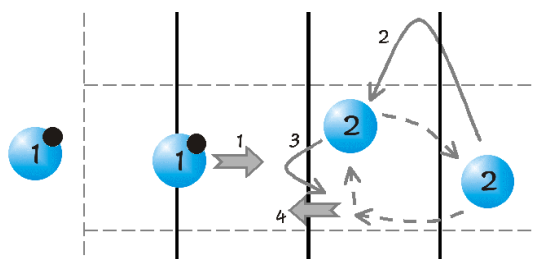


#### 4-16. Atak w formach kiwnięcia i plasowania - doskonalenie

U: doskonalenie - kiwnięcia, plasowania

M: skoczność, koordynacja (dostosowanie)

W: kiedy lepiej plasować piłkę, a kiedy lepsze jest kiwnięcie

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	16-1. Zabawa bieżna i rzutna.  <ul style="list-style-type: none"> <li>Chwytaj piłkę oburącz w postawie siatkarskiej. Rzucaj jedną ręką z za głowy. Biegij za podaniem. Liczcie sumę podań w zastępie.</li> <li>Ćwicz w spokojnym tempie. Podawaj dokładnie. Zastęp, który zgubi piłkę (piłka spadnie na parkiet) musi położyć się na parkiecie i wstać. Dopiero wtedy może kontynuować ćwiczenie i zaliczać sobie kolejne punkty.</li> </ul>	 Zastępy 4-osobowe, jedna piłka na zastęp. Ustawienie: prostopadłe do siatki.
rozgrzewka i analityczne 7'	16-2. Doskonalenie, ćwiczenia kształtujące. <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przy siatce. Z własnego podrzutu, z miejsca (bez wyskoku) plasuj w obrońcę tak, żeby piłka spadała mu na wysokość od pasa do głowy. Truchtaj na pozycję obrony i wykonuj ćwiczenia rozgrzewające.</li> <li>W obronie. Złap piłkę w postawie siatkarskiej. Rzuć z za głowy do następnego kolegi przy siatce. Biegij do siatki.</li> </ul> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przy siatce. Z własnego podrzutu plasuj jak poprzednio w obrońcę. Wbiegnij na środek i obronioną piłkę odbij - wystaw do obrońcy. Przebiegnij za odbiciem.</li> <li>W obronie. Odbij plasowaną piłkę do środka. Po odbiciu - wystawie kolegi złap i rzuć oburącz z za głowy. Truchtaj w kierunku siatki i wykonuj ćwiczenia kształtujące.</li> </ul> <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przy siatce i w obronie tak samo. Złap piłkę. Z własnego podrzutu, w wyskoku kiwnij do kolegi ustawionego naprzeciw. Zmniejszcie odległości - kiwajcie nie dalej niż na 2m do przodu.</li> </ul>	  Ustawienie jak w ćwiczeniu poprzednim.  Przypisanie dzieciom stałych nazw w zastępie, np. "rozgrywający", "obrońca", "atakujący", "blokujący". Trener wywołuje nazwę lidera, a ten pokazuje ćwiczenie kształtujące. Pozostałe dzieci naśladują swojego lidera.
syntetyczne 10'	16-3. Doskonalenie.    <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Obrońca. Złap piłkę i przerzuć łagodnym łukiem nad siatką tak, żeby spadała w pole obrony. Znowu złap itd. aż piłka nie spadnie na parkiet. Wtedy idź po piłkę i przygotuj się do kolejnej akcji.</li> <li>(2) Atakujący. Dograj przerzuconą piłkę do wystawiającego. Po jego wystawie zaatakuj w boisko obrońcy. Po ataku zostań przy siatce, żeby w następnej akcji wystawiać.</li> <li>Atakujący muszą ocenić sytuację: dokładność wystawy oraz swoją pozycję przed atakiem. Na tej podstawie powinni wybrać najlepszą formę ataku: oburącz, kiwnięcie lub plasowanie.</li> </ul>	Dwie piłki na zastęp.  Objaśnienie i korekta: <ul style="list-style-type: none"> <li>kiwaj jeśli wystawa jest bardzo blisko siatki,</li> <li>plasuj przy bardzo dobrej wystawie,</li> <li>odbij oburącz jeśli wystawa jest niedokładna - atak jednorącz byłby zbyt ryzykowny.</li> </ul> Zmiany na sygnał trenera.
globalne 15'	16-4. Gra szkolna: "single" na dwa odbicia. <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeśli atakujesz na stronę przeciwnika oburącz, to musisz skierować piłkę w pole ataku, inaczej będzie aut.</li> <li>Jeśli atakujesz jednorącz (plasujesz lub kiwasz), to możesz przebijać w całe boisko.</li> </ul>	Boiska 3x5m  Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza".