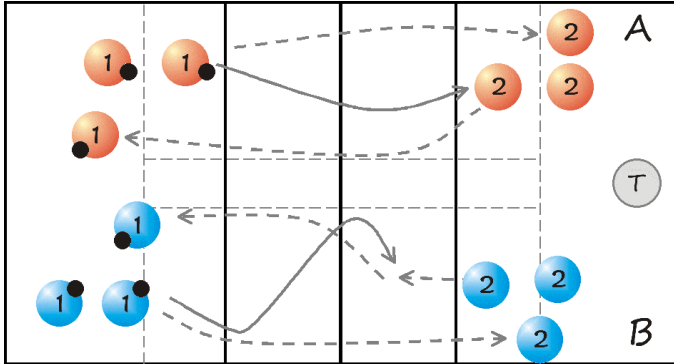
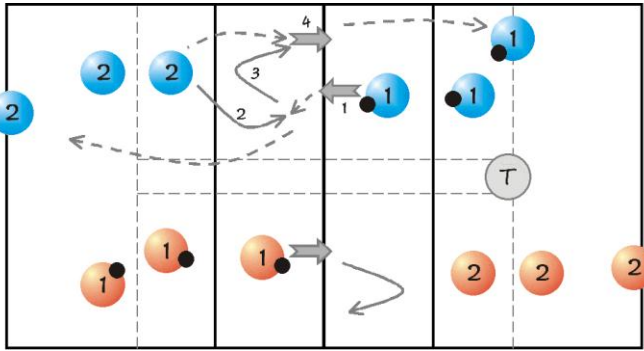


4-18. Taktyka zespołowa w dwójkach - doskonalenie

U: dwójki - rotacje z ataku do obrony podczas akcji

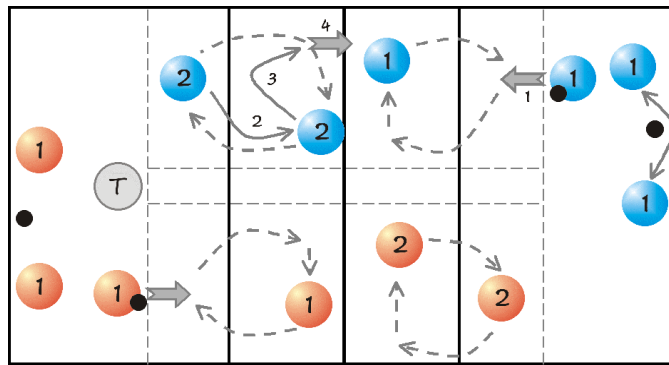
M: koordynacja ruchowa (orientacja, różnicowanie, łączenie), skoczność

W: jak zaskoczyć przeciwnika, który nie robi zmian pozycji w trakcie akcji, przepisy i sędziowanie

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>18-1. Zabawa rzutna i bieżna.</p>  <p>ćw. A - 1. set</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Zza linii ataku rzuć piłkę oburącz zza głowy nad siatką. Biegnij na stronę obrony. (2) Z postawy siatkarskiej w polu obrony, złap piłkę. Biegnij pod siatką na stronę do rzutu. Który z zastęp jako pierwszy wykona 25 bezbłędnych akcji? Piłka musi być złapana. Jeśli spadnie na parkiet akcja nie może być zaliczona. Błąd nie kasuje wyniku - liczcie dalej. <p>ćw. B - 2. set.</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Zamiast rzutu bezpośrednio nad siatką, musicie rzucać zza głowy kozłem - tak mocno, żeby piłka odbiła się od parkietu i przeleciała nad siatką. Do rzutu ustawiaj się dalej od siatki - za linią końcową boiska (5m). (2) Jak poprzednio - musisz złapać, żeby zastęp zdobył punkt. Zmiany i liczenie punktów (do 25) tak jak poprzednio. 	<p>Dwa zastępy co najmniej 6-osobowe, trzy piłki na zastęp.</p> <p>Ustawienie: trzech z piłkami po jednej stronie siatki, trzech bez piłek po drugiej stronie.</p> <p>Dolny naciąg siatki odpięty, dolna taśma przerzucona nad górną, aby zwiększyć przestrzeń pod siatką.</p>
rozgrzewka i analityczne 10'	<p>18-2. Doskonalenie i ćw. kształtujące (rozgrzewające).</p>  <ul style="list-style-type: none"> (1) Z własnego podrzutu przebij oburącz do obroncy. Wyląduj i przejdź pod siatką, żeby wystawić. Po wystawie przejdź na linię końcową (9m) po stronie obrony i zrób ćwiczenie dodatkowe (rozgrzewające). (2) Dograj piłkę do siatki. Przygotuj się do ataku. Po krótkim rozbiegu (naskok) zaatakuj w kierunku po prostej. Wybierz formę ataku (oburącz, kiwnięcie, plasowanie) zależnie od dokładności wystawy. Przebiegnij pod siatką za swoją piłką i ustaw się w kolejce po drugiej stronie. <p>Przykładowe, kolejne ćwiczenia dodatkowe - rozgrzewające: stepowanie w postawie siatkarskiej, krążenia ramion w podskokach, w wypadzie podpartym zmiany nogi wykroczonej, w podskokach rytmiczne boczne wymachy ramion ("pajacyk").</p>	<p>Podział zastępu i ustawienie jak w ćwiczeniu poprzednim.</p> <p>Dolny naciąg siatki odpięty.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> jak forma ataku zależy od dokładności wystawy? wystawa dokładna i rozbieg w dobrym tempie - plasuj pod linię końcową wystawa zbyt blisko siatki - kiwaj, wystawa bardzo niedokładna lub zgubiłeś tempo rozbiegu - przebijaj oburącz.

syntetyczne
10'

18-3. Fragment gry. Rotacje zawodników w trakcie akcji: atak - wystawa - obrona.



- (1) Zagrywka oburącz i kontratak. Zagrywaj "pewnie" oburącz w środek boiska. W obronie ustawcie się jeden przy siatce, drugi w polu obrony. W kontrataku, ten który przebijał - atakował zostaje przy siatce. Wystawiający przechodzi na miejsce obrońcy, rotujecie tak po każdym kontrataku.
- (2) Przyjęcie zagrywki i kontratak. Rozegrajcie atak w trzech odbiciach. Po ataku, wystawiający przechodzi do obrony, a atakujący zostaje przy siatce. Takie same rotacje robicie po każdym kontrataku.
- Grajcie "na ciągłość". Przebijajcie odbiciem oburącz, dokładnie w obróćcę tak, żeby ułatwić przeciwnikowi obronę. Współpracujcie, żeby wykonać jak największą liczbę kontrataków w jednej akcji.

Dwójkami,
ustawienie jak na rysunku.

Pary po stronie zagrywki
zменяją się po każdej
akcji.
Para po stronie przyjęcia
rozgrywa 6 akcji z rzędu

Ćwiczenie na ciągłość -
jak największa liczba
kontrataków i powtórzeń
rotacji w trakcie akcji.

Para oczekująca na swoją
akcję wykonuje zadanie
dodatkowe, np. serię 10
odbić w parze.

globalne
15'

18-4. Gra szkolna: "dwójki" z rotacją.

- Para po stronie przyjęcia ("na boisku mistrza"). Podczas akcji, po każdym ataku musicie robić rotacje - tak jak w poprzednim ćwiczeniu. Jeśli zapomnicie o rotacji, to przeciwnik może przerwać akcję i przyznać sobie punkt.
- Po stronie zagrywki. Również starajcie się wykonywać rotacje, ale nie macie takiego obowiązku. Jeśli zapomnicie o rotacji, to błędu nie będzie - przeciwnik nie może przerwać akcji.
- W meczu próbujcie ograć przeciwnika. Nie przebijacie już dokładnie do obrońcy. Graj "skrót" blisko siatki, "lob" na linię końcową lub atakujcie do linii bocznej.

Boisko 4x5m

Po stronie zagrywki pary
grają mecze "na zmianę"
lub trzy pary grają
"z boiskiem mistrza".

Jak zaskoczyć
przeciwnika, przebiem
"na raz" w puste pole
obrony?