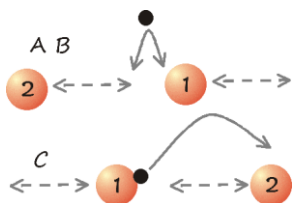

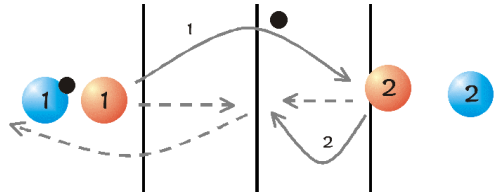


4-02. Odbicia dolne - doskonalenie

U: odbicia dolne w miejscu i po dojsciu (przemieszczeniu)

M: koordynacja ruchowa (łączenie, dostosowanie)

W: kiedy w grze odbijać dołem?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 2'	02-1. Zabawa naśladowcza: naśladowanie i łączenie ruchów. <ul style="list-style-type: none"> Z piłką. Kozłuj i podrzucaj piłkę. Jednocześnie rób dowolne ćwiczenia ramion i nóg. Bez piłki. Naśladuj ruchy kolegi kozłującego piłkę "jak cień" (za plecami) i "jak w lustrze" (twarzą do partnera). 	Ćwiczenie w parach, piłka na dwójkę. Zmiana ról co kilkadziesiąt sekund.
5'	02-2. Ćwiczenia przygotowujące - ukierunkowane. Podrzuty i chwytaki piłki dolne z ćwiczeniami dodatkowymi - "wahadło". ćw. A <ul style="list-style-type: none"> (1) Ustaw się na środku. Podrzuc piłkę pionowo i wycofaj się do linii bocznej. Przyjmij postawę siatkarską. (2) Stań na linii bocznej w postawie siatkarskiej. Wystartuj i złap piłkę podrzuconą przez kolegę. ćw. B <ul style="list-style-type: none"> (1) Podrzuc piłkę pionowo i krokiem dostawnym wycofaj się. Dotknij linię boczną, później połóż się na parkiecie. (2) Wystartuj z leżenia przodem i złap piłkę tuż po kozle (przy parkiecie). ćw. C <ul style="list-style-type: none"> (1) Podrzuc piłkę do przodu tak, żeby kolega mógł ją złapać w wyskoku. Wycofaj się krokiem skrzyżnym. (2) Złap piłkę w wyskoku, wyląduj miękko - na palce uginając nogi. Podejdź do środka, aby podrzucić piłkę do kolegi. 	 Ustawienie równoległe do siatki. Przemieszczanie między środkiem boiska a linią boczną. Dzieci wykonują ćw. na przemian, współpracując.
analityczne 8'	02-3. Nauczanie i doskonalenie. Odbicia dolne po podrzucie partnera i odbicia z własnego podrzutu, "wahadło". ćw. A <ul style="list-style-type: none"> (1) Stań z piłką na linii bocznej. Podrzuc łagodnym łukiem w kierunku środka tak, żeby kolega mógł odbić dołem. Złap piłkę odbitą przez kolegę. (2) Stań w postawie siatkarskiej na linii bocznej. Wystartuj i odbij piłkę do kolegi. Wycofaj się do linii bocznej. ćw. B <ul style="list-style-type: none"> (1) Podrzuc piłkę do przodu - na środek - jak poprzednio. Później odbij nad siebie (odbiciem górnym) i złap. (2) Z leżenia przodem na linii bocznej wystartuj, dobiegnij i odbij piłkę do kolegi ćw. C <ul style="list-style-type: none"> (1) Podejdź do środka, odbij piłkę z własnego podrzutu do kolegi tak, żeby mógł ją złapać w wyskoku. Wycofaj się krokiem skrzyżnym i przygotuj do złapania w wyskoku. (2) Złap piłkę w wyskoku, wyląduj miękko - na palce uginając nogi. Podejdź do środka, aby z własnego podrzutu odbić piłkę do kolegi. W formie zabawy - konkurs: <ul style="list-style-type: none"> która para po 10 powtórzeniach zdobędzie najwięcej pkt. Jeden liczy wszystkie akcje. Drugi liczy tylko dobre akcje 	 Ustawienie jak wyżej, Ćwiczenia wykonywane z akcentowaniem współpracy podczas zabawy. Zmiany ról co 5 odbić.
syntetyczne 10'	02-4. Doskonalenie Odbicie górne nad siatką i odbicia dolne w kierunku do siatki - dogranie.  <ul style="list-style-type: none"> (1) Zza linii ataku odbij górą ponad siatką tak, żeby kolega mógł dokładnie odbić dołem. Pobiegnij do siatki, aby odebrać piłkę z rąk partnera. Wróć z piłką do kolejki po swojej stronie siatki. (2) Ustaw się za linią ataku. Odbij dołem w kierunku siatki i złap piłkę tak, żeby nie spadła. Podaj piłkę koledze - pod siatką - z ręki do ręki. Wróć do kolejki po swojej stronie siatki. 	Pary ustawione w rzędach po dwóch stronach siatki. Zmiana ról co 6 powtórzeń.

<p>globalne 15'</p>	<p>02-5. Gra uproszczona: "single" na 3 odbicia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka odbiciem górnym zza linii ataku. - Można odbić piłkę 3 razy, warunek: przynajmniej jedno odbicie musi być dolne - inaczej popełnisz błąd. - Po skończonej akcji idź po piłkę i stań w kolejce za linią końcową. - Nową akcję rozpocznij zagrywką ale poczekaj aż koledzy z drugiego meczu zejdą z boiska. <p>Przykładowe ćwiczenia dodatkowe - intensyfikujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bez piłki - na linii końcowej (9m) wyskok z miękkim lądowaniem. - z piłką - z własnego podrzutu, odbicie dolne o ścianę, chwyt piłki. 	<p>Boiska 3x5m.</p> <p>Na jednym boisku odbywają się 2 lub 3 mecze (akcje na przemian - po jednej każdego meczu).</p> <p>Jeśli 3 mecze rozgrywane są na jednym boisku, to należy zadać ćw. dodatkowe - intensyfikujące, wykonywane za boiskiem.</p>
-------------------------	---	---