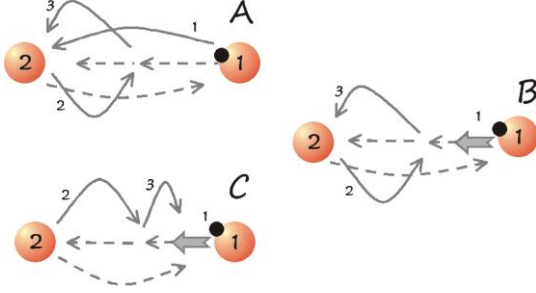
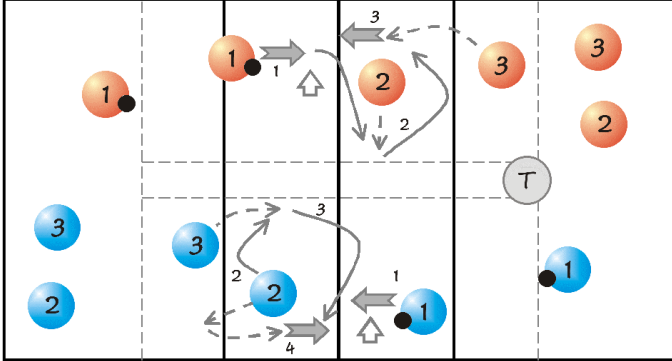


4-20. Taktyka zespołowa w dwójkach - doskonalenie

U: atak w drugim uderzeniu

M: koordynacja ruchowa (orientacja), wytrzymałość

W: jak przejąć inicjatywę podczas akcji?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	20-1. Zabawa ożywiająca: "broń piłkę i poluj na piłkę". <ul style="list-style-type: none"> – Obrońca: porusza się kozłując piłkę i broni jej przed atakiem myśliwych. – Myśliwy: biega i poluje na obce piłki - próbuje dotknąć obcej piłki. – Uwaga! myśliwy nie może uderzać w piłkę zamachem ręki z góry, żeby przypadkowo nie uderzyć w rękę kozłującego. Obrońcy też nie mogą uderzać w rękę myśliwego, ale mogą zastawiać piłkę ciałem i ręką nie kozłującą. 	Parami w "rozsypanie", na swojej połowie. Piłka na dwójkę. Pokaz prawidłowego ataku na piłkę i zastawiania w obronie.
rozgrzewka i analityczne 10'	20-2. Doskonalenie i ćwiczenia kształtujące (rozgrzewające).  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> – (1) Rzuć piłkę w sylwetkę kolegi. Wbiegnij na środek odległości i wystaw w przód, przejdź na miejsce kolegi wykonując ćwiczenia rozgrzewające. – (2) Odbij piłkę na środek odległości - do wbiegającego kolegi. Po jego wystawie złap piłkę i przebiegnij na drugą stronę kozłując. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> – (1) Płasuj piłkę na drugą stronę, wbiegnij i wystaw jak poprzednio. – (2) Obroń do środka. Złap po wystawie i przebiegaj z kozłowaniem. Podczas kozłowania wykonuj ćwiczenia kształtujące. <p>ćw. C. Konkurs- zabawa.</p> <ul style="list-style-type: none"> – (1) Płasuj na drugą stronę. Wbiegnij do środka i wystaw do tyłu. – (2) Obroń do środka i przebiegnij za plecy wystawiającego, żeby złapać piłkę. – Za dobrą akcją (piłka nie spadnie) para zdobywa punkt. Za błąd w akcji trzeba odjąć punkt od aktualnego wyniku. Każdy po złapaniu piłki głośno podaje aktualny wynik swojej pary. 	W parach, piłka na dwójkę. Ustawienie: równoległe do siatki w odległości 6-7m od siebie. Lider pary pokazuje własne ćw. kształtujące. Kolega go naśladuje zmiana lidera na sygnał trenera. Trener wywołuje typ ćwiczeń, np.: ramiona, nogi, tułów, podpory, podskoki. Zabawę (ćw. C) można wplatać kilkakrotnie w trakcie ćw. A i B.
syntetyczne 10'	20-3. Rozegranie akcji w dwóch i trzech odbiciach.  <ul style="list-style-type: none"> – (1) Atak i blok. Z własnego podrzutu atakuj odbiciem oburącz - "skrót" za siatkę. Przygotuj się do blokowania. Po akcji biegnij po piłkę. Ustaw się w kolejce za linią końcową. – (2) Przy siatce. Obron "skrót" tak, żeby to była wystawa, z której zaatakuj twój kolega. Wycofaj się i przygotuj do ataku, gdyby kolega zamiast atakować wystawił do ciebie. – (3) Obrona i atak. Jeśli kolega obroni dokładnie - wystawi, to zaatakuj. Jeśli obrona nie będzie dokładna - wystaw z powrotem do kolegi. – Po akcji zejście z boiska - za linię końcową, ćwiczy następna dwójka. 	Objaśnienia i korekta: <ul style="list-style-type: none"> – dlaczego skrót utrudnia rozegranie akcji? – dlaczego warto kierować piłkę na gorzej atakującego? – które strefy na boisku przeciwnika są najgorzej bronione? – gdzie wystawić piłkę do ataku w drugim uderzeniu?
globalne 15'	20-4. Gra właściwa lub gra szkolna: "dwójki". <ul style="list-style-type: none"> – Sprawdźcie, czy potraficie przejąć inicjatywę w akcji w sytuacji, gdy musicie przebić piłkę "za darmo". Przypomnijcie sobie jak utrudnić przeciwnikowi kontratak. 	Boiska 4x5m. Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza".