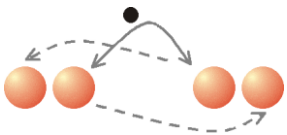
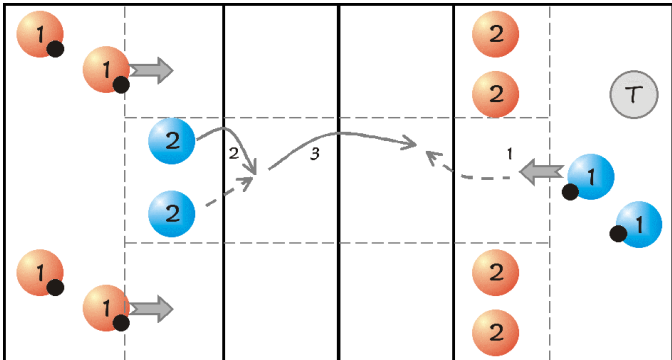


#### 4-04. Taktyka zespołowa w dwójkach - podstawy

U: ustawienie obok siebie, akcja na 1 lub 2 odbicia  
M: koordynacja ruchowa (orientacja, łączenie ruchów)  
W: przepisy i sędziowanie, współpraca w zespole

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka analityczne 15'	<p>04-1. Ćwiczenia doskonalące i kształtujące (rozgrzewające).</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Złap i rzuć piłkę do kolegi stojącego naprzeciwko. Biegnij za piłką. Ustaw się w kolejce po drugiej stronie.</li> </ul> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Złap i z własnego podrzutu odbij piłkę do przodu. Przebiegnij na drugą stronę.</li> </ul> <p>Formy rzutów w kolejnych ćwiczeniach: oburącz sprzed klatki piersiowej, oburącz zza głowy, w tył przez skłon w przód - pomiędzy nogami w rozkroku, po parkiecie.</p> <p>Formy biegu: trucht, krok dostawny zygzakiem, krok skrzyżny, łączenie (dostawny, skrzyżny, dostawny), skip lekkoatletyczny, podskoki z wymachami ramion itp.</p> <p>W formie zabawy - konkurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- który zastęp wykona 15 podań bez upadku piłki?</li> </ul>	 <p>Zastępy 4-osobowe, jedna piłka na zastęp.</p> <p>Ustawienie: równoległe do siatki. Dwóch blisko linii bocznej, dwóch naprzeciwko w odległości 7-8m.</p>
syntetyczne 10'	<p>04-2. Nauczanie i doskonalenie: "rozegraj akcję w dwóch odbiciach"</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Zza linii ataku, z własnego podrzutu odbij na drugą stronę. Ustaw się w obronie. Złap przebitą piłkę i przejdź za linię końcową swojego boiska.</li> <li>- (2) Przyjmij piłkę do góry i nieco do przodu tak, żeby kolega mógł ją odbić na drugą stronę. Po swoim odbiciu odsuń się od piłki - zrób miejsce dla partnera, to ułatwi mu odbicie.</li> </ul>	<p>Ustawienie po dwóch stronach siatki.</p> <p>Podział ról jak na rysunku - sąsiednie zastępy rozgrywają akcję po przeciwnych stronach.</p>
globalne 15'	<p>04-3. Gra szkolna: "dwóch na jednego".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zagrywa tylko jedna strona jak w ćwiczeniu poprzednim, ale zza linii końcowej.</li> <li>- (1) Zagrywaj i graj sam, na dwa odbicia. Po akcji idź po piłkę i przygotuj się do następnej zagrywki. Liczcie punkty oddzielnie - każdy w swoim meczu. Wynik podawajcie głośno - przed każdą akcją.</li> <li>- (2) Rozegrajcie akcję na jedno lub na dwa odbicia.</li> </ul>	<p>Boisko 3x5m</p> <p>Ustawienie jak w ćw. poprzednim.</p> <p>Zmiana stron i zmiana ról po określonym czasie np. 6min.</p>