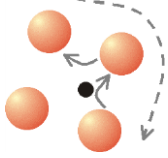
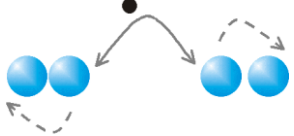
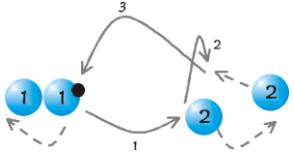
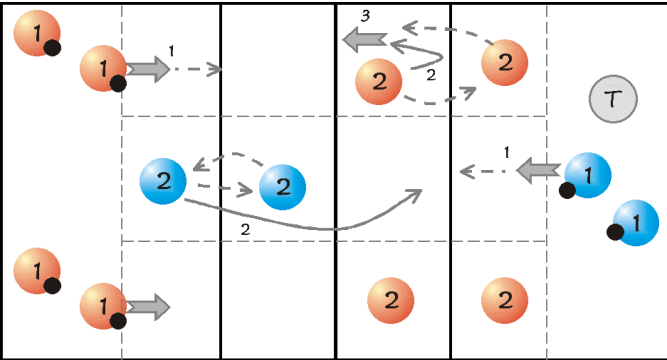


#### 4-05. Taktyka zespołowa w dwójkach - podstawy c.d.

U: taktyka zespołowa, ustawienie jeden za drugim, krótka akcja - 1 lub 2 odbicia

M: koordynacja ruchowa (orientacja, łączenie ruchów)

W: przepisy i sędziowanie

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	05-1. Zabawa bieżna - podania w kole. ćw. A - Każdy zastęp porusza się krokiem dostawnym po obwodzie koła. Patrzcie, którą rękę podniósł trener. Jeśli lewą, to ruszajcie w lewo, jeśli prawą to w prawo. Na gwizdek zatrzymajcie się i ponownie patrzcie, którą rękę podniesie trener. ćw. B - To samo ćwiczenie, ale z piłką. W trakcie biegu rzucaj po kole - do najbliższego kolegi, w kierunku przeciwnym do kierunku biegu.	 Zastępy 4-osobowe, ustawione w kołach o promieniu 3m.
5'	05-2. Doskonalenie i ćwiczenia przygotowujące. - Złap piłkę i z własnego podrzutu odbij na drugą stronę. Przesuń się w bok krokiem dostawnym i wycofaj za plecy kolegi na linię boczną po swojej stronie. Na linii bocznej zrób ćwiczenie dodatkowe.  Przykładowe ćwiczenia dodatkowe: skip w miejscu, w podskokach klaskanie pod kolanem, stepowanie w postawie siatkarskiej, w podskokach klaskanie nad głową (tzw. pajacyk),	 Zastępy 4-osobowe, jedna piłka na zastęp. Ustawienie: równoległe do siatki.
analityczne 7'	05-3. Nauczanie. Rozegranie akcji na dwa odbicia  - (1) Złap i z własnego podrzutu odbij piłkę łagodnym łukiem do bliższego kolegi z przeciwnego rzędu. Po odbiciu zrób krok dostawny w bok i wycofaj się na koniec własnego rzędu - za plecy kolegi. - (2) Pierwszy: odbij piłkę nad siebie ale nieco w bok (wystaw) i zrób miejsce koledze z pary, aby mógł odbić piłkę. Wycofaj się. Drugi: obserwuj w którą stronę kolega wystawi. Dojdź do piłki i odbij dokładnie na drugą stronę. Zmieniajcie się rolami po każdej akcji.	 Ustawienie jak poprzednio - równoległe do siatki. Jeden z pary (2) bliżej środka, drugi dwa metry za jego plecami.
syntetyczne 10'	05-4. Gra uproszczona: "single" na jedno odbicie. - Zagrywka z za linii ataku. Grajcie na jedno odbicie. Po skończonej akcji idź po piłkę i przygotuj się za linią końcową (5m) do zagrywki. Zaczynaj po tym jak koledzy z drugiego meczu zejść z boiska. - Jedna para gra na pola ataku - blisko siatki. Odbijaj tylko te piłki, które spadają blisko siatki. Uważaj, żeby nie brać autów - masz krótkie boisko. - Druga para gra na pola obrony: od linii ataku do linii końcowej boiska (5m). Ustaw się tak, żeby bronić pola obrony. Piłki spadające blisko siatki nie są twoje.	Dwa mecze na jednym boisku "na zmianę".  Wymiary boisku: 3x3m (pola ataku) dla jednej pary, 2x3m (pola obrony) dla drugiej pary.
globalne 15'	05-5. Gra szkolna: "dwóch na jednego".   - (1) Zagrywka. Zagrywaj i graj sam na dwa odbicia. Po akcji idź po piłkę i przygotuj się do następnej zagrywki. W tym czasie akcję będzie grał kolega z twojej pary. Liczcie punkty oddzielnie - każdy w swoim meczu. Wynik podawajcie głośno, przed każdą akcją. - (2) Przyjęcie zagrywki. Rozegrajcie akcję na jedno lub dwa odbicia. Pilnujcie swoich stref - jeden blisko siatki, drugi z tyłu boiska. Spróbujcie robić rotacje w czasie akcji - ten kto odbił na stronę przeciwnika zostaje przy siatce.	Boisko 3x5m  Ustawienie w dwójce: jeden za drugim  Zmiana stron i zmiana ról po określonym czasie np. 6min.  Punkty liczone osobno dla każdego meczu.