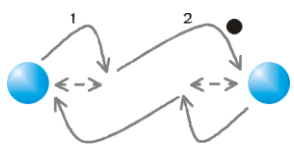
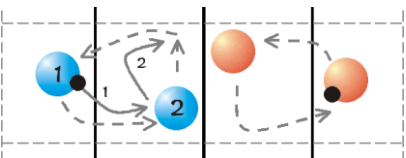
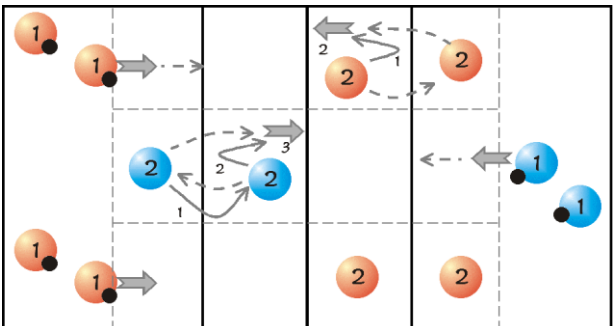


4-07. Wystawianie w przód - nauczanie

U: wystawianie z przód

M: koordynacja (orientacja, różnicowanie)

W: co to jest wystawa? czy znasz nazwiska wystawiających z Kadry Polski?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 2'	07-1. Zabawa orientacyjna - "omijaj ruchome przeszkody". – Truchtajcie w różnych kierunkach po sali, ale w parach trzymajcie się blisko siebie. – Podrzuc piłkę na 3-4m do góry, twój kolega z pary złapie ją po koźle. Musicie unikać zderzeń - nie możecie dotknąć innej piłki, ani innego dziecka.	Dwójkami, piłka na dwójkę.
5'	07-2. Odbicia po przemieszczeniu, na różne wysokości i odległości. ćw. A – Złap piłkę. Podrzuc na metr do przodu i odbij do kolegi. Wycofaj się wykonując ćwiczenia dodatkowe. ćw. B – Odbij piłkę dwa razy: pierwsze odbicie - wyżej na metr do przodu, poczekaj na koźle, drugie - po koźle, do kolegi. Wycofaj się wykonując ćwiczenia dodatkowe. ćw. C – Zabawa - konkurs. Odbij piłkę dwa razy: pierwszy nad siebie nieco do przodu, drugi do kolegi. Liczcie tylko odbicia na drugą stronę. Kto wykona 10 podań bez błędu? Błąd to upadek lub złapanie piłki. – Przykładowe ćwiczenia dodatkowe - kształtujące: – krążenia i zamachy ramion, krok dostawny, krok skrzyżny, przysiad podparty, podskoki obunóż.	 Dwójkami. Ustawienie: równoległe do siatki. Liczba podań w konkursie dostosowana do umiejętności dzieci.
analityczne 8'	07-3. Wystawa z miejsca.  – W obronie. Dorzuć piłkę łagodnym łukiem do wystawiającego (dograj). Obserwuj jak kolega wystawi i oceń "tak" jeśli dobra, "nie" jeśli zła. Potem wbiegnij na pozycję wystawy. – Przy siatce. Odbij piłkę (wystaw) do przodu - wzdłuż siatki tak, aby piłka wzniosła się przynajmniej 1m nad siatkę i spadała łagodnym łukiem w odległości 1-1,5m od siatki. Złap piłkę i przebiegnij na pozycję dogrania.	Objaśnienie i korekta: – w momencie wystawy ustaw się przodem do kierunku wystawy (bokiem do siatki). Seria wystaw na lewe skrzydło, później seria wystaw na skrzydło prawe
syntetyczne 10'	07-4. Rozegranie akcji na dwa lub trzy odbicia.  – (1) Zagrywka i obrona. Zagraj "pewnie" (bez ryzyka). Broń sam na całym boisku i przebijaj - możesz wykorzystać dwa odbicia. Po skończonej akcji, idź po piłkę i ustaw się za linią końcową swojego boiska. – (2) Rozegranie akcji. Rozgrywajcie akcję ataku na trzy odbicia: dogranie, wystawa i atak w kierunku obrońcy. Po każdym ataku, wystawiający przechodzi na obronę, a atakujący zostaje przy siatce - na wystawie. Zastanówcie się jak rozegrać akcję jeśli przeciwnik odbije tuż za siatkę - "skrót". – Obie strony muszą współpracować - przebijać dokładnie w sylwetkę obrońcy tak, aby akcje były jak najdłuższe.	Dwójki łączą się w zastępy 4-osobowe. Współpraca w zastępie: zagrywki i przebiecia kierowane w sylwetkę obrońcy. Ciągła rotacja - zmiana miejsc między atakującym i wystawiającym. Zmiana ról na sygnał trenera, w połowie czasu.

globalne 15'	07-5. Gra szkolna: "dwóch na jednego". <ul style="list-style-type: none">- (1) Tak jak w ćwiczeniu poprzednim rozpocznij akcję zagrywką. Graj na dwa odbicia. Próbuj zdobywać przewagę utrudniając przeciwnikowi przyjęcie zagrywki i obronę. Możesz spróbować zagrywki "trudnej" (ryzykownej).- (2) Rozgrywajcie akcję ataku, tak jak poprzednio. Teraz jednak starajcie się ograć przeciwnika.	Ustawienie jak w ćwiczeniu poprzednim. Punkty liczone wspólnie dla obu zagrywających. Gra "na czas".
-----------------	---	--