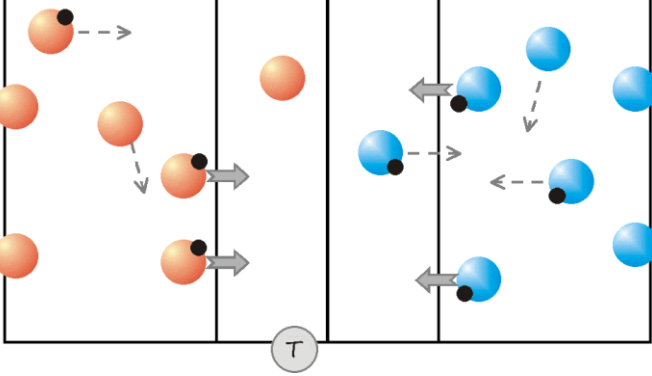
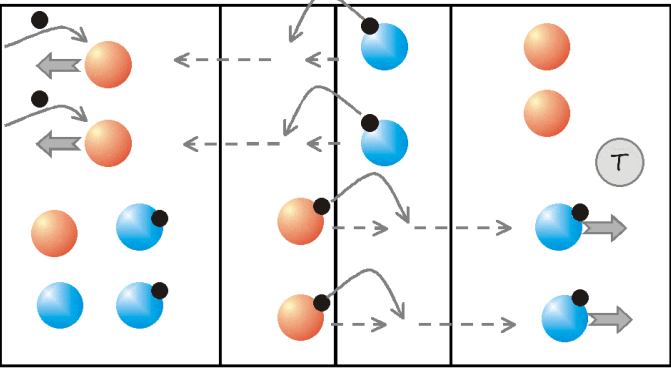


#### 4-08. Atak w formie odbicia górnego oburącz

U: atak w formie odbicia górnego oburącz w wyskoku

M: skoczność, szybkość, koordynacja (dostosowanie)

W: dlaczego atak w wyskoku jest lepszy od ataku z miejsca, współpraca

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>08-1. Zabawa rzutna: "atak na twierdzę".</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapitan każdej drużyny wyznacza obrońców i atakujących.</li> <li>- Obrońcy: ustawiają się na linii końcowej dużego boiska (9m) i zatrzymują nadlatujące piłki.</li> <li>- Napastnicy: zbierają piłki z parkietu i zza linii ataku rzucają jak najdalej nad siatką. Uwaga! można rzucać wyłącznie oburącz zza głowy.</li> <li>- Punkt zdobywacie jeśli piłka przejdzie przez linię końcową boiska przeciwników (przeleci nad linią lub przetoczy się).</li> <li>- Zanim zaczniemy, najpierw biegajcie po swoim boisku i rozgrzewacie ramiona: zamachami, krążeniami, klaskaniem w dłonie.</li> </ul>	<p>Podział na dwie drużyny.</p> <p>Wyznaczenie kapitanów.</p> <p>Ustawienie po przeciwnych stronach siatki.</p> <p>Kolejne piłki dorzucane przez trenera w trakcie zabawy.</p>
analityczne 10'	<p>08-2. Nauczanie i doskonalenie.</p> <p>Przy siatce: rzucanie i odbijanie piłki nad siatką z różnych pozycji startowych.</p> <p>Przy ścianie: ćwiczenia dodatkowe.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przy siatce. Odbij w wyskoku nad siatką. Wyląduj, dotknij obiema rękami do parkietu. Biegnij za piłką, żeby złapać po jednym koźle.</li> <li>- Przy ścianie. Rzuć piłkę jedną ręką w ścianę i złap "od ściany". Przekaż piłkę koledze stojącemu w kolejce. Ustaw się na końcu kolejki.</li> </ul> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przy siatce. Usiądź na parkiecie pod siatką. Wyrzuć piłkę w górę nad siatką. Obróć się na brzuch, wstań i złap piłkę po jednym koźle.</li> <li>- Przy ścianie. Rzuć w ścianę od dołu tak wysoko, aby "od ściany" złapać w wyskoku.</li> </ul> <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przy siatce. Stań blisko siatki. Odbiciem dolnym przebij nad siatką i złap piłkę w wyskoku.</li> <li>- Przy ścianie. W wyskoku rzuć zza głowy w parkiet o ścianę z taką siłą, żeby "od ściany" złapać nad głową.</li> </ul>	<p>Forma organizacyjna: "strumień".</p> <p>Dolny naciąg siatki odpięty.</p> <p>Dolna taśma przerzucona nad górną, aby zwiększyć przestrzeń pod siatką</p> <p>Ustawienie w czterech rzędach (dwa w każdym kierunku) - jak na rysunku.</p> <p>Liczba piłek mniejsza niż liczba dzieci.</p>
syntetyczne 10'	<p>08-3. Gra szkolna: "single" na dwa odbicia, atak oburącz w wyskoku.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeśli atakujesz z miejsca - bez wyskoku, to musisz trafić w krótsze boisko - tylko do linii ataku, inaczej będzie aut.</li> <li>- Jeśli atakujesz w wyskoku, to możesz trafiać w całe boisko przeciwnika.</li> </ul>	<p>Boiska 3x5m;</p> <p>Mecze "na zmianę"</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Po skończonej akcji idź po piłkę i przy ścianie zrób ćwiczenie dodatkowe.</li> <li>- Nową akcję rozpocznij zaraz po tym, jak koledzy z drugiego meczu zejdą z boiska.</li> </ul> <p>Przykładowe ćwiczenia dodatkowe - intensyfikujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bez piłki - na linii końcowej (9m) wyskok obunóż z miękkim lądowaniem,</li> <li>- z piłką - z własnego podrzutu, odbicie w wyskoku o ścianę, lądowanie i chwyt piłki.</li> </ul>	<p>Jeśli na jednym boisku rozgrywane są 3 mecze, to należy zadać ćw. dodatkowe - intensyfikujące, wykonywane za boiskiem.</p>
globalne 15'	<p>08-4. Gra szkolna: "dwójki", atak oburącz w wyskoku</p> <p>Przepis o ataku jak w poprzedniej grze singlowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeśli atakujesz z miejsca - bez wyskoku, to musisz trafić w krótsze boisko - tylko do linii ataku.</li> <li>- Jeśli atakujesz w wyskoku, to możesz trafiać w całe boisko przeciwnika.</li> </ul>	<p>Boisko 3x5m.</p> <p>Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza".</p>