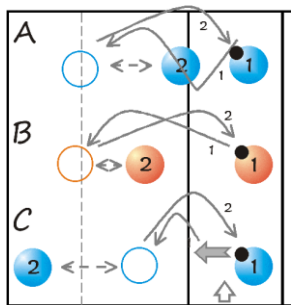
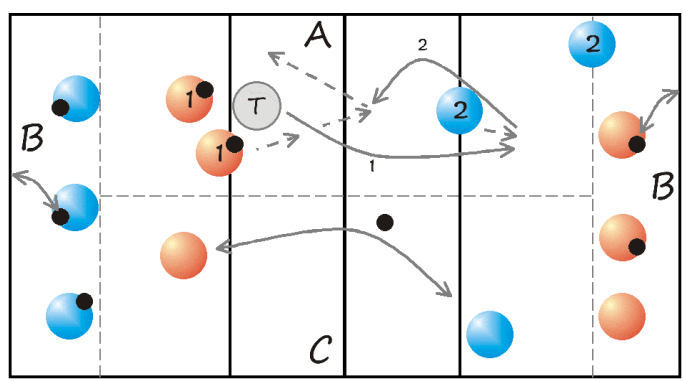


6-01. Odbicia dolne - doskonalenie

U: odbicia dolne w wyroku - ramiona z boku tułowia

M: koordynacja (dostosowanie, różnicowanie), szybkość

W: kiedy do odbicia dolnego ustawić ramiona z boku, a kiedy przed sobą?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	41-1. Zabawa rzutna: "złap od siatki". <ul style="list-style-type: none"> Zza linii ataku rzuć piłkę w siatkę i doskocz do linii środkowej, żeby złapać piłkę zanim spadnie. Łap nisko - przy parkiecie. Podaj piłkę do kolegi i przejdź za linię ataku. Sprawdź jak rzucić, żeby "od siatki" złapać jak najłatwiej. 	Dwójkami, jedna piłki na dwójkę. Forma ścista później forma zabawowa - konkurs: -kto lepszy w dwójce? lub -która dwójka najlepsza?
rozgrzewka 10'	41-2. Doskonalenia i ćw. kształtujące. ćw. A <ul style="list-style-type: none"> (1) Przy siatce. Rzuć oburącz zza głowy, kozłem tak, żeby piłka po kozle spadała w pole obrony. Zrób ćwiczenie dodatkowe. (2) W obronie. Z postawy na linii ataku, przed rzutem kolegi wycofaj się. Po kozle dograj piłkę odbiciem dolnym. Wróć na linię ataku. ćw. B <ul style="list-style-type: none"> (1) Z własnego podrzutu odbij piłkę w okolicy linii końcowej (7m). (2) Z leżenia przodem w polu obrony, wstań przed odbiciem kolegi. Dograj "dolnym". Wróć do leżenia. ćw. C <ul style="list-style-type: none"> (1) Z własnego podrzutu kiwnij w wyskoku - w pole obrony. (2) Z siadu prostego za linią końcową, obróć się do leżenia przodem i wstań w momencie kiedy kolega podrzuci piłkę. Obroń - dograj "dolnym" lub "górnym". Przykładowe ćwiczenia dodatkowe (kształtujące) - przy siatce: <ul style="list-style-type: none"> 4-krokový skip lekkoatletyczny, doskok z dotknięciem do linii ataku, powrót krokiem dostawnym lub skrzyżnym z przysiadu podpartego do podporu przodem, wypad w przód z zamachem ramion. 	 Dwójkami, jedna piłka na dwójkę. Ustawienie: prostopadłe do siatki. Ćwiczenia w seriach: seria - 6 powtórzeń.
analityczne i syntetyczne 15'	41-3. Nauczanie i doskonalenie.  Stacja A. Ćwiczenia z trenerem - odbicie piłki dorzuconej. <ul style="list-style-type: none"> (1) Pomoc w ćwiczeniu. Podaj piłkę trenerowi i przejdź pod siatką, żeby złapać dogrywaną piłkę. Wróć pod siatką, żeby ponownie podać piłkę. (2) Dogranie. Ustaw się w postawie na linii ataku. Wycofaj się i dograj przerzuconą piłkę odbiciem dolnym - ramiona z boku. Wróć na linię ataku, żeby powtórzyć akcję. Po dwóch odbiciach przejdź za linię końcową (7m). Obserwuj jak dogrywa twój kolega. Stacja B. Przy ścianie. <ul style="list-style-type: none"> Z własnego podrzutu odbij do ściany i ustaw się do odbicia dolnego z boku. Dograj "dolnym" do ściany. Złap piłkę. Powtórz 12 razy - 6 z odbić z lewej strony, 6 z prawej. Zagraj ze ścianą na przewagi. Jeśli wykonasz serię 4 odbić dolnych o ścianę, bez upadku i złapania piłki, to punkt zdobędziesz ty. Inaczej będzie punkt dla ściany. Wynik początkowy to 23:23. 	Forma organizacyjna: "obwód stacyjny". Objasnienie i korekta: <ul style="list-style-type: none"> do odbicia dolnego ustaw ramiona z boku, tułów obróć za ramionami, ustaw jedną nogę z przodu - "na krzyż" tak, żebyś wygodniej obracał tułów za ramionami, odbijaj obszernym, swobodnym ruchem ramion od tyłu do przodu. Na stacji A - z trenerem, zmiany wewnętrzne co 6 serii (12 odbić jednego dziecka).

	<ul style="list-style-type: none"> - Powtarzaj oba ćwiczenia na zmianę. <p>Stacja C</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gra szkolna: "single" na dwa odbicia. Musisz przebijać odbiciem dolnym obręcz. Mecze "na zmianę". 	
globalne 10'	<p>41-4. Gra szkolna: przyjęcie i obrona odbiciem dolnym.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeżeli pierwsze odbicie drużyny w przyjęciu lub obronie będzie "dolne", to możecie rozegrać atak na 3 odbicia. - Jeżeli pierwsze odbicie będzie górne, to musicie rozegrać akcję na maksymalnie dwa odbicia. 	Boiska 4,5x7m.