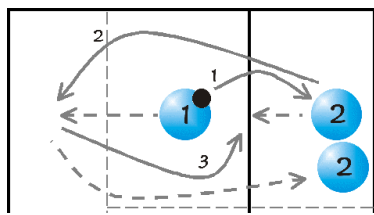
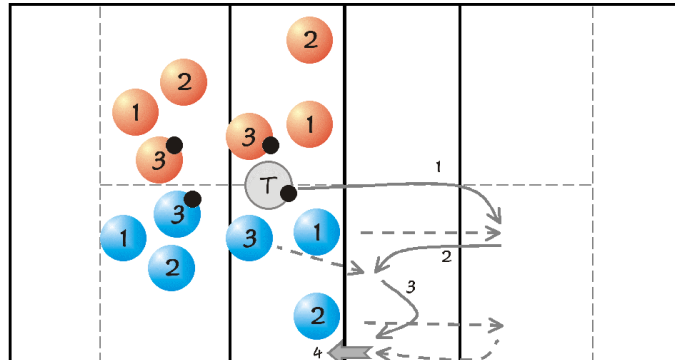


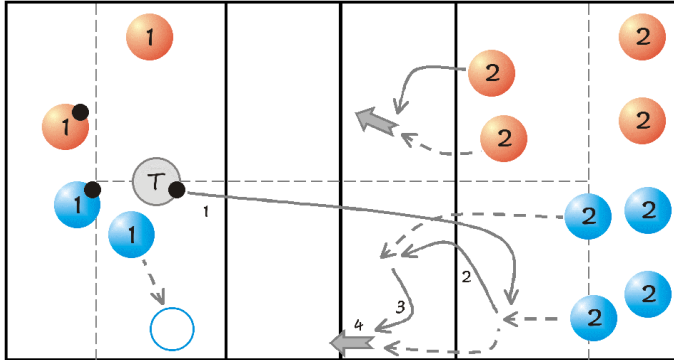
### 6-11. Odbicia dolne - doskonalenie

U: obrona i wystawa odbiciem dolnym w tył - ponad głową

M: szybkość, koordynacja (orientacja, dostosowanie)

W: jak odbić piłkę lobującą obrońcą? jak i gdzie wystawić piłkę dograną niedokładnie?

| Tok i czas         | Treść                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Uwagi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| rozgrzewka<br>3'   | <p>51-1. Zabawa orientacyjna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Z piłką. Podrzucić piłkę i po koźle odbić "dołem" pionowo do góry, tak żeby spadała w waszej strefie. W momencie odbicia wywołać imię kolegi - następnego do odbicia. A ty przejdź na jego miejsce.</li> <li>- Wywołany po jednym koźle odbija piłkę pionowo i wywołuje następnego z trójki - niekoniecznie po kolei, itd.</li> <li>- W czasie zmian pozycji obserwujcie kolegę, który biegnie do piłki, żeby się z nim nie zderzyć.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Trójkami, jedna piłka na trójkę.<br/>Ustawienie w swojej strefie ćwiczeń - 4,5x9m, prostopadle do siatki.<br/>Jeden na linii końcowej, drugi przy siatce, trzeci z piłką na środku strefy.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| rozgrzewka<br>7'   | <p>51-2. Doskonalenie. Ćwiczenia kształtujące.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) W polu obrony - 5m od siatki.<br/>Z własnego podrzutu dograj do siatki. Dotknij parkietu przed sobą, obróć się i biegnij do linii końcowej - za piłką, którą odbije kolega. Dograj "dolnym" w tył przez głowę lub z boku - dogranie "bezpiecznie" na linię ataku. Przejdź do siatki, po drodze wykonuj ćwiczenia rozgrzewające.</li> <li>- (2) Przy siatce.<br/>Piłkę dograną do siatki przez (1) odbij łagodnym łukiem na linię końcową - lobuj obrońcę. Po jego dograniu - z linii końcowej - złap piłkę. Obróć się w kierunku siatki i następną akcję zacznij jako obrońca.</li> </ul>                                                         | <p>Dwóch przy siatce jeden w polu obrony.<br/><br/>Po akcji powrót skrajem strefy ćwiczenia, aby uniknąć zderzenia z biegnącym obrońcą.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| analityczne<br>10' | <p>51-3. Forma zabawowa</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Obrońca i (2) Atakujący. Przyjmijcie pozycję startową na linii środkowej: obrońca (1) bliżej mnie, a atakujący (2) dalej ode mnie. W momencie kiedy wasz kolega - wystawiający - poda piłkę wystartujcie pod siatką w pole obrony przeciwnego boiska. (1) dogrywa "bezpiecznie", a (2) atakuje.</li> <li>- (3) Wystawiający. Podaj mi piłkę i przejdź pod siatką do wystawienia. Wystaw do atakującego (2) - w kierunku do linii bocznej dużego boiska.</li> <li>- Jeśli atakujący trafi z biciem lub plasem w boisko "po prostej", to zastęp zdobędzie punkt.</li> <li>- Po swojej akcji ustawcie się w kolejce do następnej akcji i zmieńcie się rolami.</li> </ul> | <p>Dolny naciąg siatki odpięty. Dolna taśma przerzucona nad górną, aby zwiększyć przestrzeń pod siatką.<br/><br/>Trener ocenia i zalicza punkt za dobre rozegranie akcji.<br/><br/>Kolejna akcja rozgrywana jest na sąsiednim boisku.<br/><br/>Pozycje startowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podpory i wypady poparte,</li> <li>- leżenie przodem,</li> <li>- z siadu prostego przez obrót - do leżenia przodem,</li> <li>- z leżenia tyłem przez siad i obrót - do leżenia przodem.</li> </ul> |
| syntetyczne<br>10' | <p>51-4. Forma fragmentu gry. Sytuacyjne rozegranie kontrataku.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Boisko 4,5x7m<br/><br/>Na jednym boisku ćwiczą dwa zastępy - na zmianę.<br/><br/>Objaśnienia i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- po niedokładnej obronie wystawiaj "bezpiecznie" na środek boiska 2-3m od siatki,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Podaj piłkę do mnie i ustaw się w obronie na skrzydle bliżej linii bocznej dużego boiska. Obroń - dograj i złap piłkę.</li> <li>- (2) Z leżenia przodem na linii środkowej, wstańcie do obrony i rozegrajcie akcję w trzech odbiciach. Atakujcie w kierunku obrońcy.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- po sytuacyjnej wystawie atakuj "pewnie" - plasuj lub odbijaj oburącz w wyznaczoną strefę.</li> </ul> |
| <p>globalne<br/>10'</p> | <p>51-5. Gra szkolna: "trójki" atak po przyjęciu na dwa odbicia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zespół przyjmujący rozgrywa atak na dwa odbicia.</li> <li>- Wszystkie kontrataki dowolnie.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             | <p>Boisko 4,5x7m</p>                                                                                                                          |