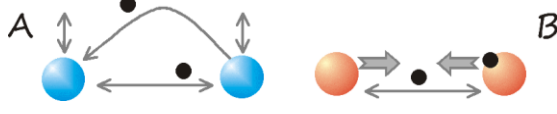
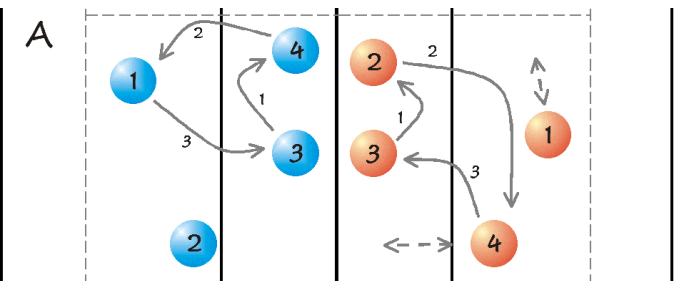
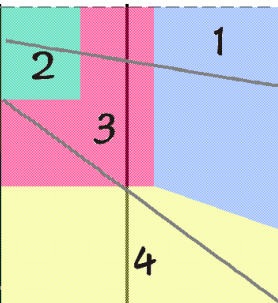


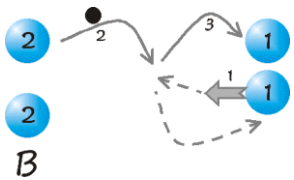
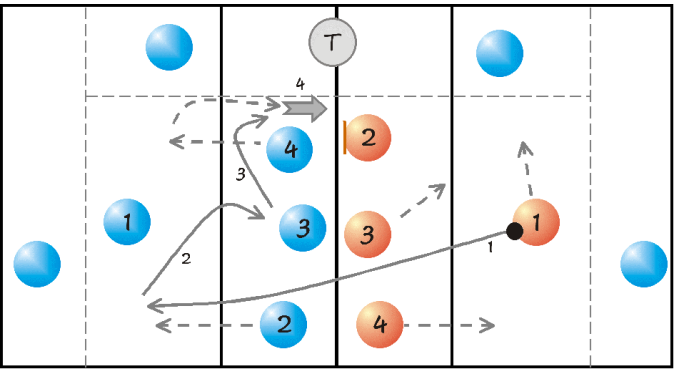
6-14. Taktyka: obrona - ustawienie "diament" (3:1)

U: obrona i kontratak w ustawieniu: trzech w linii ataku, jeden w obronie

M: moc ramion, koordynacja (orientacja)

W: jak rozegrać kontratak po obronie "diament"

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 2'	<p>54-1. Zabawa orientacyjna: "piłka o piłkę".</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) W obronie z piłką lekarską. Podstaw piłkę lekarską w miejsce gdzie spadnie piłka siatkowa odbita przez kolegę. (2) Przy siatce z piłką siatkową. Z własnego podrzutu odbij piłkę w kierunku kolegi. Złap piłkę siatkową odbitą od piłki lekarskiej. <p>Współpracujcie ze sobą, aby wykonać jak najwięcej akcji bez upadku piłki. Zmieniajcie się rolami i miejscami co 6 akcji.</p>	<p>Dwójkami, piłka lekarska i piłka siatkowa na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: prostopadłe do siatki.</p>
rozgrzewka 8'	 <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> Piłkę siatkową odbijajcie między sobą "na dwa lub trzy odbicia" - pierwsze (i drugie) nad siebie, następne do kolegi. Piłkę lekarską chwytajcie i rzucajcie sposobami zadanymi przez trenera. <p>Przykładowe ćwiczenia i rzuty piłki lekarskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> dotknij piłką do parkietu i rzuć od dołu, okrąż piłką wokół bioder i podaj sprzed klatki piersiowej, okrąż piłką wokół głowy i podaj znad głowy, przenieś piłkę pod kolanem uniesionej nogi, w podskoku zamach oburącz za głowę, rzut sprzed klatki piersiowej. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> Piłkę siatkową złap i z własnego podrzutu plasuj - zagrywaj do kolegi. Piłkę lekarską rzuć po parkiecie tuż przed złapaniem piłki plasowanej. 	<p>Formę podań piłki lekarskiej podaje trener.</p> <p>W przypadku mniejszych umiejętności, zamiast pierwszego odbicia piłki nad siebie - chwyt i odbicie z własnego podrzutu.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> każde podanie piłki lekarskiej wykonuj w postawie siatkarzkiej, rzucaj piłkę lekarską dopiero po tym jak kolega wykona odbicie w twoim kierunku - czekaj na jego podanie.
analizyczne 10'	<p>54-3. Doskonale. Nauczanie: obrona w ustawieniu "diament"</p> <p>Podział stref w obronie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Obrona pola obrony "po prostej". Blok i samo-asekuracja. Asekuracja pola ataku oraz linii ataku w swojej strefie i na skrzydle bloku. Obrona pola obrony "po skosie" i asekuracja pola ataku na swoim skrzydle.  <p>ćw. A. Ustawienie w obronie.</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Obrońca. Przemieszczaj się w polu obrony za kierunkiem wystawy. Broń "po prostej". Dogrywaj do wystawiającego. (2) Atakujący na prawym skrzydle. (4) Atakujący na lewym skrzydle. Jeżeli wystawiający wystawi do ciebie, to odbij łagodnym łukiem w dowolne miejsce swojego boiska. Jeżeli wystawa będzie na przeciwne skrzydło, to odskocz od siatki krokiem skrzyżnym. Broń po skosie. Dogrywaj do wystawiającego. (3) Wystawa. Wystaw do przodu lub do tyłu - dowolnie. Po wystawie asekuruj w polu ataku. Dogrywaj do atakującego - odbiciem w przód. 	<p>Strefy w obronie:</p>  <p>Dwójki połączone w zastępy 4-osobowe.</p> <p>W sytuacji, gdy broni wystawiający do atakującego, ten może wystawić na drugie skrzydło.</p>

	 <p>ćw. B. Doskonalenie odbić.</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Plasowanie i wystawa. Plasuj w obrońców i wbiegaj do wystawy w tył. Wróć na pozycję plasowania. (2) Obrona. Brońcie na środek odległości między wami i atakującym. 	
<p>syntetyczne '10</p>	<p>54-4. Fragment gry. Obrona i kontratak.</p>  <ul style="list-style-type: none"> Zespoły na boisku. Bronicie i rozgrywajcie kontrataki w ustawieniu "diament". Pierwsza piłka w akcji jest "za darmo" - przerzucana w pole obrony. Następne kontrataki rozgrywajcie dowolnie - stosując poznane zasady taktyczne. Zastęp za boiskiem. Obserwujcie rozegranie akcji między ćwiczącymi na boisku. Pomagacie w złapaniu piłki po skończonej akcji. Kolejną akcję zaczyna ten, kto ma najbliższe do piłki. Przerzucić nad siatką "za darmo". 	<p>Stale pozycje. Zmiany na sygnał trenera, co 6-8 powtórzeń.</p>
<p>globalne 10'</p>	<p>54-5. Gra szkolna: "czwórki", potrójna akcja, obrona w ustawieniu "diament"</p> <ul style="list-style-type: none"> Pierwsza akcja rozpoczyna się zagrywką "kandydata". Drugą piłkę przerzucę "za darmo" do zespołu, który wygra poprzednią akcję. Przy remisie 1:1, trzecią piłkę dorzucę "za darmo" na boisko "kandydata". Boisko "mistrza" i punkt zdobędzie zespół, który wygra dwie akcje. 	<p>Gra "z boiskiem mistrza".</p>