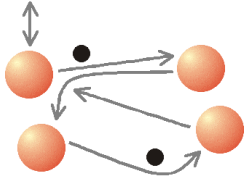
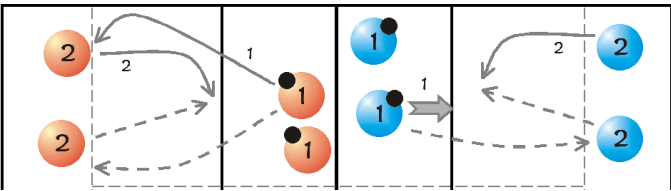
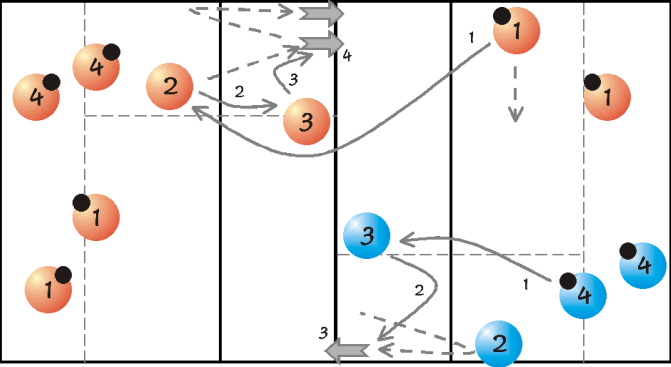


### 6-16. Taktyka: atak - sytuacyjne warianty rozegrania

U: dostosowanie wystawy i rozbiegu do różnych sytuacji w grze

M: szybkość, skoczność, koordynacja (dostosowanie, reakcja)

W: zasady współpracy wystawiającego i atakującego w trakcie akcji

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>56-1. Zabawa orientacyjna: "podaj prawidłowo".</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jedną piłkę odbijajcie do kolegów po drugiej stronie - można odbić raz nad sobą. Drugą piłkę rzucajcie. Musisz odbić do kolegi, który nie odbijał do ciebie. Tak samo z piłką rzuconą - nie odrzucaj podaniem zwrotnym.</li> <li>- Znajdźcie najlepszy system podań, tak aby obie piłki jak najdłużej utrzymać nad parkietem.</li> </ul>	<p>Zastępy 4-osobowe dwie piłki na zastęp.</p> <p>Ustawienie: prostopadłe do siatki. Dwóch przy siatce z piłkami, dwóch w obronie bez piłek.</p> <p>Strefa ćwiczeń dla zastępu 4,5x9m.</p>
rozgrzewka 10'	<p>56-2. Doskonalenie. Ćwiczeni kształtujące.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Przy siatce. Odbij do obrońców. Przebiegaj na wolne miejsce w obronie.</li> <li>- (2) W obronie. Wstań z pozycji startowej i dograj na linię ataku. Jeśli odbiłeś piłkę, zostań ponownie na obronie. Jeśli dogrywał kolega, to ty musisz pobiec za piłką. Złap ją i idź na pozycję pod siatką.</li> </ul> <p>Przykładowe pozycje startowe w obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z przysiadu, z wypadu podpartego, z podporu przodem,</li> <li>- z leżenia przodem, z siadu przez obrót do leżenia przodem,</li> <li>- z leżenia tyłem przez obrót do leżenia przodem,</li> <li>- z podporu przodem, przez kołyskę przodem (pad).</li> </ul>	<p>Dwóch przy siatce z piłkami, dwóch w obronie za linię końcową (7m).</p> <p>W kolejnych ćwiczeniach, odbicia oburącz w kierunku obrońców można zastąpić zagrywaniami lub plasowaniami.</p>
analizy i syntetyczne 12'	<p>56-3. Nauczanie. Atak po dograniu "własnym" i po dograniu "obcym".</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Przebiecie z własnego podrzutu oraz obrona. Przebij na środek pola obrony. Ustaw się w obronie i spróbuj przewidzieć zamiary atakującego: kierunek i formę ataku. Obroń bezpiecznie (na linię ataku) i złap piłkę. Stań w kolejce do przebijania.</li> <li>- (2) Dwa ataki - z "własnego" i "obcego" nagrania. Przebijaną piłkę sam nagraj do wystawiającego. Wykonaj krótki rozbieg od środka boiska do lewego skrzydła i zaatakuj. Wycofaj się za linię ataku na lewe skrzydło. Z dogrania kolegi zaatakuj po pełnym rozbiegu. Idź za swoją piłką i ustaw się w kolejce dogrywających.</li> <li>- (3) Wystawiający - pozycja stała. Z pierwszego dogrania wystaw "wąsko" na lewe skrzydło - bliżej środka. Z drugiego dogrania wystaw "szerzej" do lewego skrzydła.</li> </ul>	<p>Dwa zastępy ćwiczą akcje ataku.</p> <p>Jeden zastęp pomaga w ćwiczeniu na pozycji (1): przebijanie i obrona.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w pierwszym ataku uderzaj po kierunku rozbiegu,</li> <li>- w drugim ataku markuj atak "po skosie" ale kierunek ataku wybierz dowolnie,</li> <li>- wykorzystaj umiejętności ataku z obrotem "do prostej" lub "wysoko" "po skosie".</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (4) Dogranie. Po pierwszym ataku kolegi, poczekaj aż wyląduje. Wtedy dograj swoją piłkę do wystawiającego. Ustaw się na środku boiska, żeby wykonać swoje dwie akcje ataku.</li> </ul>	
globalne 10'	<p>56-5. Gra szkolna: "czwórki" - potrójna akcja, obrona w ustawieniu "diament"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pierwsza akcja rozpoczyna się zagrywką "kandydata".</li> <li>- Drugą i trzecią piłkę przerzucę "za darmo": pierwszą na boisko "kandydata", następną na boisko "mistrza". Piłkę przerzuconą musi dograć lewoskrzydłowy ataku. Za wygranie każdej akcji zespół zalicza sobie punkt.</li> <li>- Boisko "mistrza" zdobędzie zespół, który wygra więcej z 3 akcji, np.: 2:1 lub 3:0.</li> </ul>	<p>Gra "z boiskiem mistrza"</p> <p>Przerzut trenera do środka boiska tak, aby atakujący wykonywał rozbieg od środka boiska.</p>