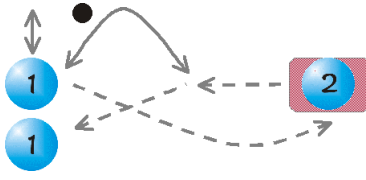
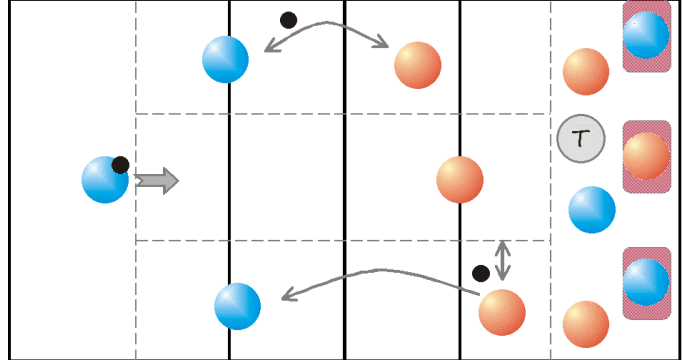


6-17. Pady boczne - nauczanie

U: pad boczny z przewrotem przez bark

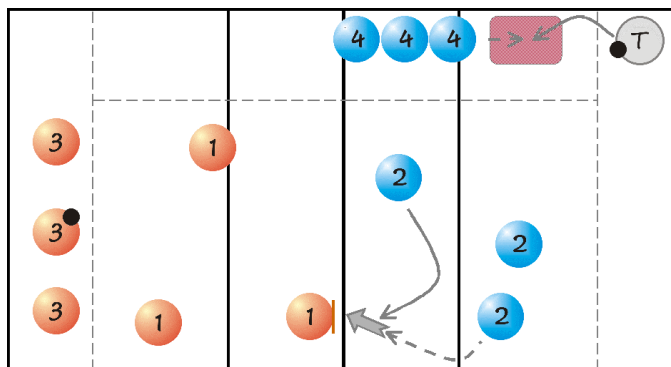
M: siła, koordynacja (łączenie)

W: kiedy bronić padem bocznym, a kiedy padem przodem?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 10'	<p>57-1. Doskonalenie odbić. Ćwiczenia przygotowujące do padów.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Przy siatce. Odbijaj nad sobą. Podaj do obrońcy jak tylko zauważysz, że ustawił się w obronie. Pobiegnij za swoim podaniem w kierunku materaca. - (2) W obronie. Wykonaj ćwiczenie na materacu, zadane przez trenera. Dograj do siatki i przebiegnij za piłką. Przy siatce, w kolejce do odbicia rozgrzewaj ramiona (wymachy, zamachy, krążenia). <p>Przykładowe ćwiczenia na materacu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - obiegnij materac krokiem dostawnym, przodem i tyłem - zmieniaj na zakrętach, - z leżenia przodem, obróć się wokół własnej osi, - przejdź po materacu na czworakach (przodem, tyłem, bokiem), - na czworakach w podporze tyłem (do przodu, do tyłu, bokiem), - skokami zajęczymi, - z podporu przodem pad przodem. 	<p>Zastępy 3-osobowe, jedna piłka na zastęp.</p> <p>Ustawienie: prostopadłe do siatki, strefa ćwiczeń 4,5x9m.</p> <p>Materace w rogach boiska</p> <p>W kolejnych ćwiczeniach, odbicia nad sobą (przy siatce) można zastąpić chwytem i plasowaniem z własnego podrzutu.</p>
analityczne i syntetyczne 20'	<p>57-2. Nauczanie padów bocznych. Doskonalenie odbić w grze.</p>  <p>Stacja 1.</p> <p>ćw. A. Nauczanie przewrotu przez bark, kilka serii po 3-4x na jedną stronę:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z siadu, kofyska na plecach, ramiona z boku - oparte na materacu - z siadu do leżenia przewrotnego na lewy i na prawy bark, palce stopy dotykają materaca ponad głowę, powrót do siadu - z leżenia tyłem do leżenia przewrotnego, przewrót przez bark do kłku podpartego, - z siadu przez leżenie przewrotne, przewrót przez bark do kłku lub przysiadu podpartego, - z przysiadu podpartego (tyłem do materaca), przewrót przez bark <p>ćw. B. Nauczanie padu bocznego, kilka serii po 3-4x na jedną stronę:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pad z przysiadu podpartego: przodem do materaca, obrót na palcach i śródstopiu (półobrót do ustawienia tyłem do materaca), przewrót kolejno: na pośladek i plecy, - z wypadu podpartego przodem do materaca, obrót na śródstopiu nogi wypadowej, pad na pośladek i plecy. - z wypadu przodem do materaca, kolejność: obrót na śródstopiu i pad - jak poprzednio, - z postawy 1m przed materacem do wypadu <p>Stacja 2.</p> <p>Gra: "single" - jedno podwójne odbicie w akcji.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grajcie na jedno odbicie. Raz w ciągu akcji możesz wykorzystać dwa odbicia. 	<p>Na stacji 1.: ćw. A i B w dwóch turach - na przemian z grą na stacji 2. Dwójka do jednego materaca - dzieci ćwiczą na przemian - po jednym powtórzeniu.</p> <p>Objaśnienia i korekta: przewrót przez bark</p> <ul style="list-style-type: none"> - głowę układaj (skłaniaj) w jedną stronę, nogi przenos drugą stroną, - podczas przewrotu pomagaj sobie podparciem rąk na materacu, - unikaj "mocnego" kontaktu głowy z materacem, <p>pad boczny</p> <ul style="list-style-type: none"> - stopy ustawiaj na parkiecie, przewracaj się na materac, - obracaj stopę na palcach i śródstopiu - unieś piętę nad parkiet, - przewracaj się na pośladek i plecy, - nie uderzaj kolanem o materac. <p>Gra na boisku 3x5m.</p> <p>Zmiany co 5min.</p>

syntetyczne
i globalne
10'

57-3. Nauczanie padów bocznych. Doskonalenie gry.



Stacja 1. Pad po odbiciu piłki dorzucanej.

- W postawie odbij oburącz piłkę dorzucaną przez trenera. Później zrób wypad w przód - ustaw nogę na parkiecie przed materacem - i przewróć się na materac.
- Odbij piłkę spadającą nad materac.

Stacja 2. Gra szkolna: "Trójki" - atak w formie kiwnięcia i odbicia oburącz.

- Każda drużyna swój pierwszy atak w akcji (atak u przyjmujących i kontratak u zagrywających) musi wykonać w formie kiwnięcia lub odbicia oburącz.

Na stacji 1. pad boczny zakończony przewrotem przez bark mogą wykonywać dzieci, które opanowały technikę przewrotu - ruch jest swobodny - płynny. Pozostali przewracają się tylko do kołyski na plecach.

Boiska 7x7m.
Mecz "z boiskiem mistrza".