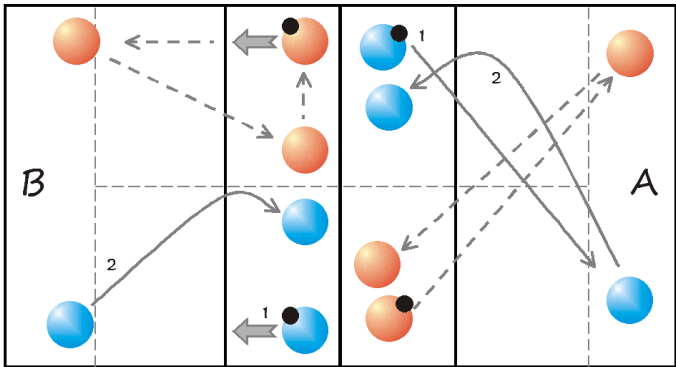
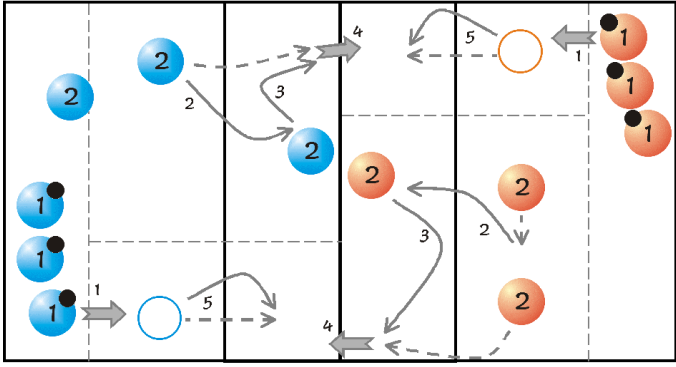


6-18. Zagrywka, przyjęcie zagrywki - doskonalenie

U: zagrywka między dwóch i do linii bocznej

M: szybkość, koordynacja (orientacja, różnicowanie, reakcja)

W: ustawienie do zagrywki taktycznej

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 10'	<p>58-1. Ćwiczenie bieżne i rzutne. Doskonalenie.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> Przy siatce. Podaj do kolegi w obronie - po przekątnej boiska. Przebiegnij za podaniem. W obronie. Odbij po przekątnej - dograj do kolegi przy siatce. Przebiegnij za podaniem. Po drodze wykonuj ćwiczenia rozgrzewające ramion i nóg. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> Przy siatce. Z własnego podrzut plasuj - zagrywaj po prostej w kierunku obrońcy. Przebiegnij na obronę. W obronie. Obroń - dograj do siatki, wykonaj ćwiczenie w podporze, Przebiegnij do siatki. 	<p>Zastępy 3-osobowe, jedna piłka na zastęp.</p> <p>Ustawienie jak na rysunku.</p>
analityczne i syntetyczne 15'	<p>58-2. Fragment gry: zagrywka między dwóch, zagrywka do linii bocznej, przyjęcie zagrywki.</p>  <ul style="list-style-type: none"> (1) Zagrywka, obrona "po prostej". Zmiany po każdej akcji. Jeżeli w przyjęciu ustawionych jest dwóch, to zagrywaj między nich. Jeżeli przyjmuje jeden, to zagrywaj do linii. Wejdź do obrony, broń "po prostej". Dograj "bezpiecznie" i złap piłkę. (2) Przyjęcie zagrywki, wystawianie, atak. Zmiany po każdej akcji. Przyjmijcie zagrywkę we dwóch - obok siebie. Jeżeli popełnisz błąd w przyjęciu, to schodzisz z przyjęcia - kolega przyjmuje sam. Rozegrajcie atak na lewe skrzydło. Atakuj "po prostej". Po ataku zróbcie rotację: wystawiający na przyjęcie, przyjmujący na atak, atakujący na wystawę. 	<p>Objaśnienie i korekta: zagrywka</p> <ul style="list-style-type: none"> zagrywaj w zadanym kierunku, stosuj przy tym również "skrót" i "loby" <p>przyjęcie zagrywki, wystawa i atak</p> <ul style="list-style-type: none"> ustalcie przed zagrywką kto przejmuje strefę "między" - wywołaj "ja", dostosuj rozbieg do miejsca, w którym przyjąłeś (krótki od środka lub pełny z linii bocznej), dostosuj wystawę do miejsca, z którego dogrywa atakujący ("wąska" lub "szeroka") <p>Zmiana zastępów w połowie czasu.</p>
globalne 15'	<p>58-3. Gra szkolna: "trójki" - na dwóch przyjmujących.</p> <ul style="list-style-type: none"> Każdą zagrywkę przyjmujecie we dwóch. Jeżeli ktoś popełni błąd w przyjęciu, to przed kolejną zagrywką musi zamienić miejsce z wystawiającym. 	<p>Boiska 4,5x7m.</p>