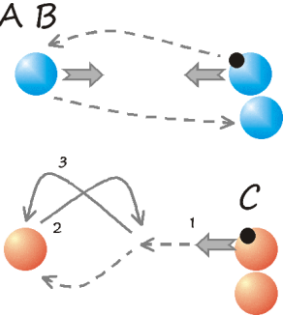
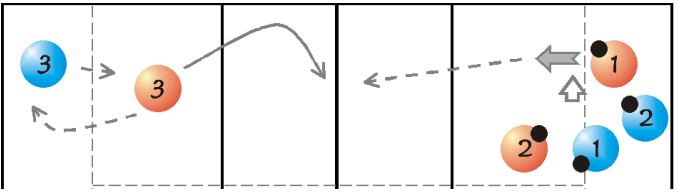
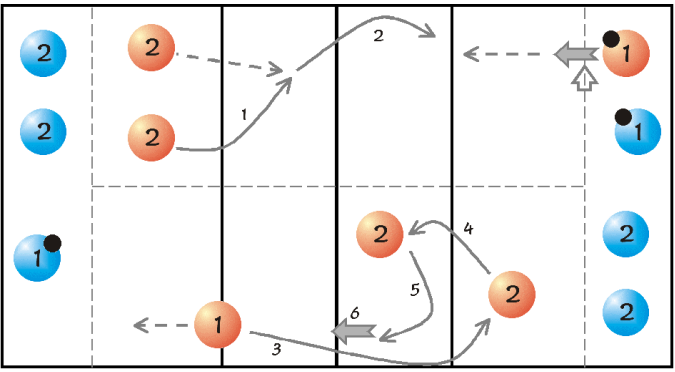


6-02. Zagrywka w wyskoku: szybująca i tenisowa - doskonalenie

U: zagrywki w wyskoku: szybująca i tenisowa

M: skoczność, koordynacja (różnicowanie)

W: dlaczego trzeba nauczyć się obu form zagrywki? jak łatwiej przyjąć zagrywkę szybującą a jak zagrywkę z rotacją, odbiciem górnym czy dolnym?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>42-1. Zabawa orientacyjna: "wywołaj kolegę".</p> <ul style="list-style-type: none"> Przy siatce. Rzuć zza głowy koźłem w parkiet w kierunku obrońców. Wywołaj imię kolegi, który musi dobiec do piłki i odbić ją po koźle. Przejdź na jego miejsce. W obronie. Wywołany, dobiegnij do piłki odbij ją nad siebie i złap. Przejdź do siatki, żeby rzucić i wywołać imię następnego. 	<p>Trójkami, jedna piłka trójkę. Ustawienie: prostopadłe do siatki. Jeden z piłką przy siatce, dwóch w obronie.</p>
rozgrzewka 7'	<p>42-2. Doskonalenia i ćwiczenia kształtujące.</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustaw się w postawie. Złap piłkę i z własnego podrzutu plasuj do kolegi. Biegnij za podaniem. Po drodze - w truchcie, wykonuj własne ćwiczenia rozgrzewające, dostosuj je do wskazówek trenera (trener podaje tylko rodzaj ćwiczeń, np.: -ramiona, -nogi, -jednocześnie ramiona i nogi, -tułów, -podpory, -podsłoki itd.) <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> Obroń krótko nad siebie i złap. Z własnego podrzutu plasuj bez rotacji. Dalej jak poprzednio - przebieganie i ćwiczenia rozgrzewające. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> Obroń na środek odległości. Złap po wystawie kolegi. Z własnego podrzutu plasuj i wbiegnij do środka, żeby wystawić. Przebiegnij w przód za wystawą. 	 <p>Ustawienie: prostopadłe do siatki.</p>
analityczne 10'	<p>42-3. Doskonalenie, forma ścisła.</p>  <ul style="list-style-type: none"> (1) i (2) Zagrywka w wyskoku. Każdy zagrywa w cyklu: dwie zagrywki szybujące i dwie rotacyjne. (1) zaczyna od szybujących, (2) od rotacyjnych. Po zagrywce biegnij po swoją piłkę. (3) Przyjęcie. Jeżeli zagrywa twój kolega z zastępu, to ustaw się na przyjęciu. Wiesz w jakiej sekwencji zagrywają koledzy, więc dostosuj swoje ustawienie do formy zagrywki. Jeśli szybująca - podejź bliżej linii ataku, przyjmuj "górną". Jeśli rotacyjne wycofaj się do linii końcowej i przyjmuj "dołem". 	<p>Wszystkie zagrywki z tej samej strony siatki.</p> <p>Zmiany ról w zastępie na sygnał trenera.</p> <p>Podczas zmian wprowadzić ćwiczenia intensyfikujące.</p>
syntetyczne 10'	<p>42-4. Fragment gry: przyjęcie zagrywki i kontratak.</p>  <ul style="list-style-type: none"> (1) Zagrywka w wyskoku rotacyjna lub szybująca, obrona na prawym skrzydle. Zagrywaj, wybierz zagrywkę, którą lepiej opanowałeś. Ustaw się w obronie na prawym skrzydle. Każdy atak broń i w jednym lub dwóch odbiciach przebijaj na drugą stronę siatki. Po akcji idź po piłkę i przygotuj się do następnej zagrywki. (2) Przyjęcie we dwóch (obok siebie), atak. Ustawcie się w przyjęciu obok siebie. Atak po przyjęciu rozegrajcie na dwa odbicia, przebijajcie na prawe skrzydło przeciwnika. Kontrataki rozgrywajcie na trzy odbicia, wystawiajcie na lewe skrzydło. Atak "po prostej". Zmiana par przyjmujących tylko po akcji rozpoczętej dobrą zagrywką. 	<p>Zmiany ról w zastępie na sygnał trenera.</p>

globalne 10'	42-5. Gra szkolna: "dwójki", premia za zagrywkę w wysoku. – Jeśli zagrasz w wysoku i twój zespół wygra tę akcję, to zdobywacie dodatkowy punkt.	Boisko 4,5x7m. Mecze "na zmianę"
-----------------	--	-------------------------------------