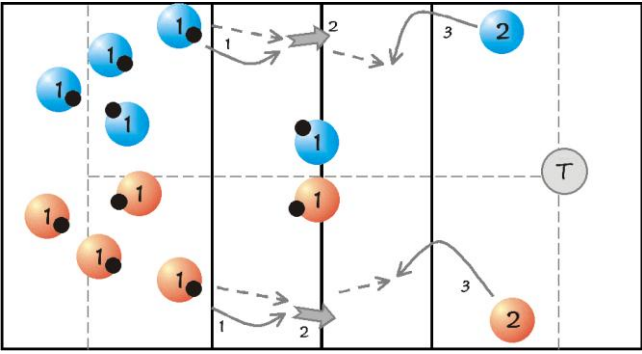
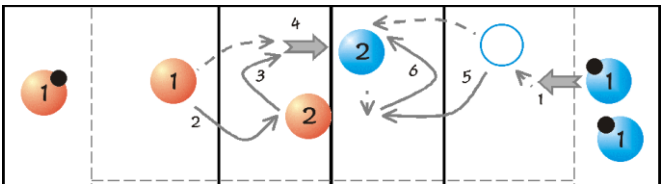


6-20. Taktyka indywidualna i zespołowa - doskonalenie

U: doskonalenie współpracy wystawa - atak, kreowanie lidera

M: wytrzymałość, koordynacja (łączenie)

W: jak rozegrać końcówkę seta?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	60-1. Ćwiczenie bieżne. – Złap piłkę. Rozpocznij bieg, skoczuj piłkę, podaj sprzed klatki piersiowej i biegnij dalej za piłką. W połowie drogi zrób pełny obrót.	Trójkami, jedna piłka na trójkę Ustawienie: równoległe do siatki, na liniach bocznych
rozgrzewka 10'	60-2. Doskonalenie. Ćwiczenia kształtujące. ćw. A – Odbij piłkę nad sobą i odbij na drugą stronę. Przebiegaj za podaniem. Po drodze - w truchcie - wykonuj ćwiczenia rozgrzewające. ćw. B – Obroń atak nad siebie "górnym" - odbij całą powierzchnią otwartych dłoni. Złap i z własnego podrzutu plusuj na drugą stronę. Wykonaj ćwiczenie w podporze i przebiegnij na drugą stronę. ćw. C – (1) Z własnego podrzutu w wyskoku zbijaj w parkiet na drugą stronę. Przebiegnij. – (2) Złap (po koźle) zaatakowaną piłkę. Podaj na stronę ataku do następnego kolegi. Zrób pad przodem. Wystartuj w dwóch krokach. Przebiegnij.	Trójkami, ustawienie jak wyżej. W ćw. C wszystkie ataki z tej samej strony (względy bezpieczeństwa).
analityczne 7'	60-3. Doskonalenie. Forma ścisła.  – (1) Atak z własnego podrzutu. Atakuj "po prostej" w 6-7m boiska. Po ataku przejdź pod siatką i złap obronioną piłkę. Wróć do swojej kolejki na atak. – (2) Obrona - pozycja stała. Broń "po prostej", dogrywaj "bezpiecznie" - na linię ataku.	Objaśnienie i korekta: – ćwicz atak z obrotem - podrzut i rozbieg po skosie, atak "po prostej", – ćwicz tempo rozbiegu pełnego (krok, naskok) i krótkiego (naskok), – w obronie ustawiaj ramiona w pozycji pośredniej - bądź gotów jednakowo do obrony "dołem" i "górną", – ataki na twarz broń otwartymi dłońmi. Zmiana obrońcy po 6 prawidłowo obronionych piłkach.
syntetyczne 10'	60-4. Doskonalenie. Fragment gry: współpraca atakujący - wystawiający.  – (1) Zagrywka, przyjęcie zagrywki i atak. Zagraj, wbiegnij na obronę. Broń i atakuj do końca akcji. Następną akcją zacznij od przyjęcia zagrywki. Potem idź po piłkę i przygotuj się do zagrywki. – (2) Wystawa - pozycja stała.	Objaśnienie i korekta: – wystawiający obserwuj skąd atakujący dogrywał piłkę, – jeśli trzeba zawężaj wystawę "na lewo", – wystawiaj w tył jeśli dogranie jest na lewe skrzydło, – atakujący wywołuj kierunek wystawy: "przód" lub "tył" - dostosuj do swojego ustawienia. Zmiana wystawiających na sygnał trenera.
globalne 10'	60-3. Gra szkolna: "trójki" - rozgrywanie końcówki. – Każda trójka ma swojego "lidera" ataku. – "Lider" może atakować tylko w akcjach, kiedy jego zespół przyjmuje zagrywkę, także w kontratakach tych akcji. – Jeżeli zespół "lidera" zagrywa, to "lider" nie może atakować w ogóle. Wolno mu jedynie blokować i wystawiać albo zagrywać i bronić. Jeśli musi przebijając, to przebija "za darmo". – Grę zaczynacie od wyniku 20:20.	Boisko 4,5x7m "Lidera" wyznacza trener. Objaśnienie i korekta: – nie atakuj schematycznie - zaskocz przeciwnika nietypową formą ataku, – opracuj plan zagrywki na końcówkę, – wspieraj kolegów, którzy muszą zastąpić cię w ataku.