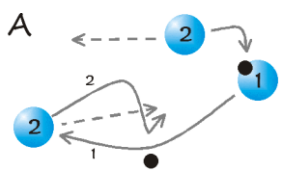
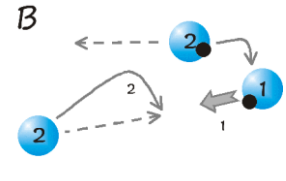

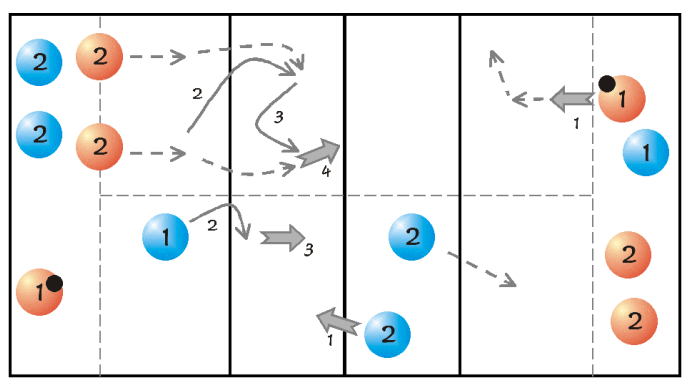


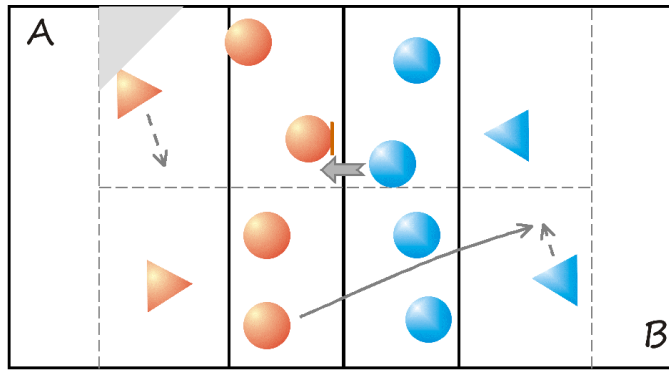
### 6-03. Odbicia - doskonalenie

U: doskonalenie odbić, kształtowanie szybkości

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

W: kiedy siatkarzowi na boisku potrzebna jest szybkość?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	43-1. Zabawa bieżna i orientacyjna: "rzuć i biegnij" - na dwie piłki. - Rzucajcie piłki między sobą i przebiegajcie za podaniem stosując zasady: 1. przebiegam po podaniu tylko wtedy, gdy obok mnie stoi kolega, który może złapać drugą piłkę. 2. Podaję na drugą stronę do kolegi, który nie ma piłki. - Nie spieszcie się, eksperymentujcie, dojdźcie do wprawy, żeby w konkursie nie popełnić błędu.	Trójkami, dwie piłki na trójkę. Ustawienie: prostopadłe do siatki. Dwóch z jedną piłką pod siatką, trzeci z piłką w obronie.
rozgrzewka i analityczne 12'	43-2. Doskonalenia i ćwiczenie kształtujące. ćw. A - (1) Przy siatce. Rzuty od dołu. Rzuć piłkę na linię końcową w kierunku skrzydła obrońcy. - (2) Obrona i ćwiczenia dodatkowe - kształtujące. Dorzuconą piłkę odbij do przodu - na linię ataku. Wykonaj ćwiczenie dodatkowe (kształtujące) zadane przez trenera. Pobiegnij za piłką i złap ją po jednym koźle. Rzuć piłkę do kolegi przy siatce (1) i szybko wycofaj się na linię końcową. ćw. B - (1) Zamiast rzucać, plasuj z własnego podrzutu. - (2) Obroń plas - dograj piłkę na linię ataku złap ją zanim spadnie. Podaj rzucającemu i szybko wycofaj się do linii końcowej. ćw. C - (1) Chwytaj i dorzucaj na przemian obie piłki w pole obrony. - (2) Na przemian, raz jeden raz drugi, dogrywacie do siatki piłki rzucone przez kolegę. - Do serii konkursowej wyznaczcie najlepszego dorzucającego. Ćwiczenie C. najpierw w formie ścisłej, później w zabawowej - konkurs: - kto najwięcej bez błędu?	   Prostopadłe do siatki. Jeden przy siatce, dwóch w obronie.  Zmiany na sygnał trenera - co kilkadziesiąt sekund.
syntetyczne 10'	43-3. Fragment gry: atak po przyjęciu zagrywki, obrona po skosie.  - (1) Zagrywka i kontratak na dwa odbicia. Zagrywaj. Po zagrywce szybko: połóż się na linii końcowej i wstań. Ustaw się na obronie po "skosie". W kontrataku wykorzystaj dwa odbicia. - (2) Przyjęcie zagrywki, atak i kontratak po skosie. Z leżenia przodem na linii końcowej szybko: podnieście się i wejdźcie do przyjęcia. Startuj razem z podrzutem zagrywającego. Przyjmujcie we dwóch, rozegrajcie na trzy odbicia, atak po skosie. Do obrony ustawiajcie się dowolnie.	Boisko 4,5x7m.
globalne 15'	43-4. Gra szkolna: "trójki", atak i obrona "po prostej".	Boisko 4,5x7m  Objaśnienia i korekta: obrońca - nie wchodzi zbyt wcześnie do obrony "po prostej",



- obserwuj i odczytaj formę ataku, wtedy zdecyduj czy ustawić się w obronie "po prostej".

- Blok pojedynczy "na skos", obrona po prostej.
- A) Atak jednoręcz w formie plasowania, zbita lub kiwnięcia musi być wykonany w kierunku "po prostej". Jeżeli piłka plasowana lub zbijana spadnie w neutralne pole - narożnik pola obrony "po skosie", to akcję należy powtórzyć (bez punktu).
- B) Inne formy ataku - odbicie oburącz w wyskoku mogą spadać w pole neutralne.
- W sytuacjach konfliktowych, o tym czy piłka spadła w pole neutralne decyduje kapitan zespołu broniącego.