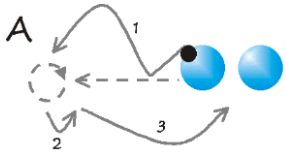
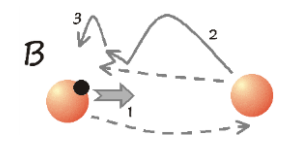
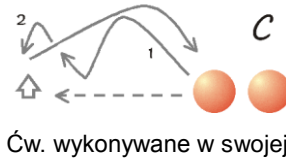
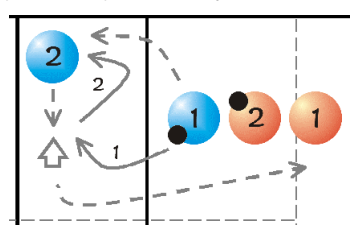


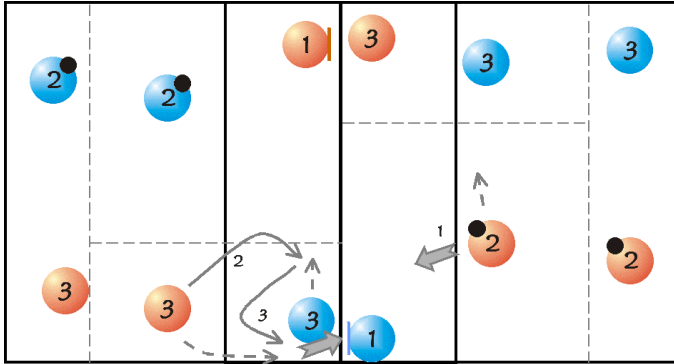
6-04. Wystawa w tył, atak z prawego skrzydła - doskonalenie

U: atak z prawego skrzydła po wystawie w tył

M: skoczność, wytrzymałość, koordynacja (orientacja, różnicowanie)

W: kiedy wystawić w tył, gdzie atakować z prawego skrzydła?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	44-1. Zabawa rzutna. – Z linii bocznej rzuć piłkę zza głowy - kozłem w parkiet. Pobiegnij za piłką. Złap i rzuć kozłem pomiędzy nogami (w rozkroku) - w tył do partnera. Wróć na linię boczną. – To samo w zabawie - konkursie. Po każdym rzucie piłka może zrobić tylko jeden kozioł. Kto zrobi 10x pod rząd?	Dwójkami, jedna piłka na dwójkę Ustawienie: obaj na linii bocznej, ćwiczenia w swojej strefie - równoległe do siatki.
rozgrzewka 7'	44-2. Doskonalenie i ćw. kształtujące ćw. A. – Z linii bocznej, z własnego podrzutu odbij do przodu i biegnij za piłką. Po jednym kozle odbij "dolnym" nad siebie, obróć się przodem do kolegi i odbij do niego. Wracaj do linii bocznej wykonując ćwiczenia dodatkowe - rozgrzewające. ćw. B – Na linii bocznej obroń piłkę do przodu i biegnij za piłką. Po jednym kozle odbij nad siebie i złap. Z własnego podrzutu plasuj lub zagrywaj w kolebę. ćw. C – Z własnego podrzutu odbij do przodu. Po kozle odbij "dolnym" nad siebie i w wyskoku wystaw do tyłu do kolegi.	   Ćw. wykonywane w swojej strefie - między liniami bocznymi.
analityczne 10'	44-3. Doskonalenie - w wyskoku wystawa w tył.  – (1) Dogranie. Z własnego podrzutu, dograj piłkę do środka siatki, takim łukiem, aby wystawiający mógł odbić w wyskoku. Dojdz do siatki i złap piłkę po jego wystawie. Oceń dokładność wystawy: "tak" lub "nie". Podaj piłkę do kolegi. Przygotuj się do wystawy. – (2) Wystawianie. Ustaw się przy siatce - bliżej prawego skrzydła. Wystawiaj w wyskoku do tyłu. Wyląduj i obróć się twarzą do boiska. Oceń swoją wystawę i posłuchaj oceny dogrywającego. Przejdź na pozycję dogrania.	Okolo 6 akcji w serii (12 wystaw). Zmiany na sygnał trenera. Objaśnienie i korekta: – obserwuj dogranie przodem do obrońcy, – ustaw się "pod piłką" tak, żeby wyskoczyć pionowo, – słuchaj ocen kolegi, licz dobre i złe, sprawdzaj czy w kolejnych seriach poprawiłeś się.

<p>syntetyczne 10'</p>	<p>44-4. Fragment gry: atak z prawego skrzydła po obronie piłki "wolnej" - "za darmo".</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Blokowanie i wystawianie - pozycja stała. Blokuj "po prostej". W kontratakach wystawiaj na środek, do ataku z drugiej linii. - (2) Atak oburącz, obrona na prawym skrzydle, kontratak z drugiej linii. Z własnego podrzutu, zza linii ataku przebij nad siatką w kierunku prawego skrzydła. Ustaw się w obronie. Kontratakuj z drugiej linii - ze środka boiska, również w kierunku prawego skrzydła. - (3) Obrona i kontratak z prawego skrzydła. Atak "po skosie". Obaj ustawieni na prawym skrzydle. Jeden na wystawie, drugi w obronie. Po obronie kontratakujecie z prawego skrzydła po wystawie w tył. Atakuj po "skosie". Do końca akcji gracze na stałych pozycjach. 	<p>Boiska niesymetryczne: 3x7m i 6x7m - jak na rysunku.</p> <p>Zmiany na pozycji wystawiania (1) na sygnał trenera - po kilkunastu wystawach.</p> <p>Zmiana stron w połowie czasu.</p> <p>Objaśnienia i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dostosuj formę ataku do dokładności wystawy - w sytuacjach trudnych wybierz atak pewny - oburącz - utrzymaj zadany kierunek ataku - w prawe skrzydło obrony
<p>globalne 10'</p>	<p>44-5. Gra szkolna: "dwójki", obowiązkowa wystawa w tył.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atak po wystawie w tył nie ma żadnych ograniczeń. - Atak po wystawie do przodu trzeba przebić oburącz "po przekątnej" w narożnik pola obrony. - W sytuacjach spornych decyduje kapitan zespołu atakującego. 	<p>Boiska 4,5x7m.</p> <p>Mecze "na zmianę".</p>