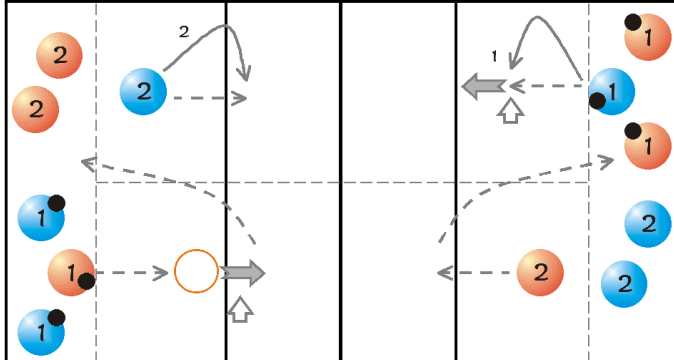


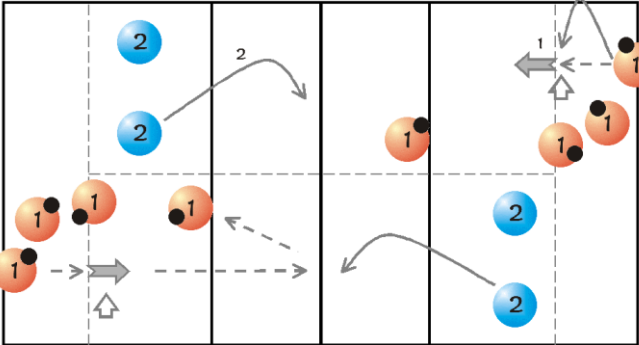
### 6-05. Zagrywka w wyskoku, pełny rozbieg - nauczanie

U: rozbieg dwukrokowy do zagrywki w wyskoku

M: skoczność, koordynacja (dostosowanie)

W: czy można zagrywać - uderzać piłkę w fazie lotu ponad boiskiem?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	45-1. Zabawa rzutna: "koźlący strzelec". <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koźląc piłkę próbuj ustrzelić kolegę z pary. Musisz go trafić piłką po koźle - od parkietu. Bezpośrednie trefienie - bez koźla nie liczy się.</li> <li>- Nie wolno biegać z piłką trzymaną.</li> </ul>	Dwójkami, jedna piłka na dwójkę.  Zmiana na sygnał.
rozgrzewka 10'	45-2. Doskonalenie, ćwiczenia kształtujące. ćw. A. Plasowanie z miejsca z rotacją. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Z własnego podrzutu, z miejsca (bez wyskoku), plasuj z rotacją do kolegi. Zrób ćwiczenie dodatkowe - rozgrzewające, na przemian ramion i nóg. Plasuj w cyklu: dwa razy prawa ręka, raz lewa. W obronie łap piłkę.</li> </ul> B. Podrzuty i chwyt w wyskoku. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Podrzucić piłkę prawą ręką - podrzut na 2-3m do przodu. Wykonaj rozbieg i złap piłkę w wyskoku. Wyląduj i rzuć piłkę do kolegi. Wycofaj się i zrób ćwiczenie dodatkowe - w podporze.</li> </ul> C. Plasowanie w wyskoku po rozbiegu dwukrokowym. <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Plasowanie w wyskoku. Podrzucić piłkę jedną ręką. Po rozbiegu, plasuj w wyskoku tak, żeby piłka spadała na wysokość twarzy kolegi. Przebiegnij na jego miejsce.</li> <li>- (2) Obrona. Złap piłkę lub obroń krótko nad siebie. Pobiegnij z piłką na stronę do plasowania.</li> <li>- Wszystkie pary plasują z tej samej strony, a bronią - łapią piłkę po stronie drugiej. Piłki nie mogą wpadać pod nogi skaczących.</li> </ul>	Dwójkami, ustawienie: równoległe do siatki naprzeciw siebie w odległości 7-8m.  Objaśnienie i korekta: <ul style="list-style-type: none"> <li>- podrzucaj piłkę do przodu,</li> <li>- plasując, przenoś ciężar ciała za piłką - do przodu,</li> <li>- rotuj piłkę - uderzaj z aktywnym ruchem zgięcia nadgarstka,</li> <li>- uderzaj piłkę całą powierzchnią dłoni.</li> </ul>
analityczne 10'	45-3. Zagrywka z mniejszej odległości od siatki.  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Zagrywka w wyskoku po rozbiegu dwukrokowym. Ustaw prawą nogę na linii końcowej (7m). Podrzucić piłkę w kierunku: do góry i na 3m do przodu. Razem z podrzutem zrobić pierwszy krok rozbiegu. W wyskoku uderz piłkę z rotacją, niezbyt mocno - "po prostej". Wyląduj i przejdź w lewo na boisko przyjęcia zagrywki.</li> <li>- (2) Przyjęcie zagrywki. Ustaw się na boisku do przyjęcia wtedy, gdy po drugiej stronie zagrywać będzie twój partner. Przyjmij piłkę "bezpiecznie" - tak, żeby spadała na linię ataku. Pobiegnij za piłką i przejdź w prawo za linię końcową boiska zagrywki.</li> </ul>	W parach, po dwóch stronach siatki.  Objaśnienie i korekta: <ul style="list-style-type: none"> <li>- rób rozbieg tak, żeby w momencie wyskoku mieć piłkę przed sobą,</li> <li>- wyskocz nieco do przodu,</li> <li>- skoncentruj się na podrzucie i rozbiegu, nie uderzaj zbyt mocno.</li> </ul>

<p>syntetyczne 10'</p>	<p>45-4. Fragment gry: zagrywka z za linii końcowej, przyjęcie we dwóch.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Zagrywka w wyskoku z za linii końcowej. Zagrywaj w wyskoku z za linii końcowej. Pamiętaj, że możesz wyskoczyć do przodu i uderzać piłkę kiedy jesteś w fazie lotu nad boiskiem. Wyląduj i idź po swoją piłkę. Wróć na pozycję zagrywki.</li> <li>- (2) Przyjęcie we dwóch. Przyjmujcie we dwóch - w jednej linii, obok siebie. Dogrywaj do siatki. W parze jeden liczy wasze dobre przyjęcia, a drugi liczy zagrywki "as-owe". Po każdym "asie" musicie szybko położyć się na parkiecie i wstać do następnego przyjęcia.</li> </ul>	<p>Zmiana pary przyjmującej na sygnał trenera.</p>
<p>globalne 10'</p>	<p>45-5. Gra szkolna: "dwójki". Zagrywka "ryzykowna" i zagrywka "pewna".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeśli zespół w poprzedniej akcji popełnił błąd zagrywki, to w następnej musi wykonać zagrywkę pewną - z miejsca.</li> <li>- Jeśli poprzednia zagrywka w zespole była dobra (bezbłędna), to zagrywający musi zagrywać w wyskoku.</li> <li>- Zagrywkę w wyskoku przyjmujcie we dwóch, a zagrywkę z miejsca w ustawieniu z wystawiającym przy siatce.</li> </ul>	<p>Boiska 4,5x7m. Mecze "na zmianę"</p>