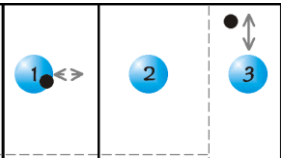
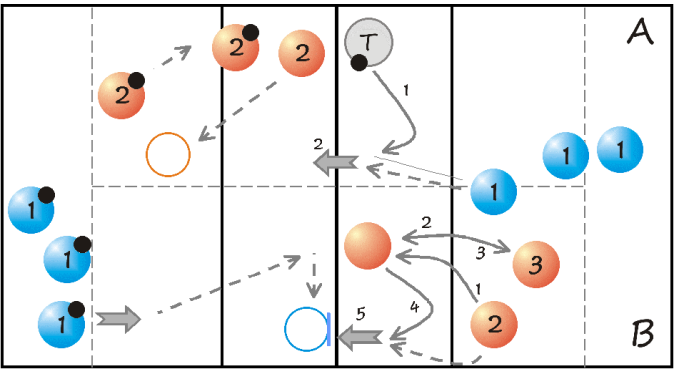


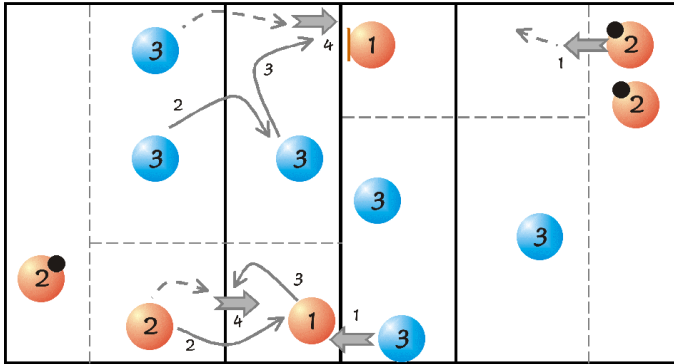
### 6-06. Atak - doskonalenie, "blok-aut" "po prostej"

U: atak "blok-aut" "po prostej" z lewego skrzydła

M: skoczność, moc ramion, koordynacja (łączenie, rytmizacja)

W: jak zmylić blokującego, aby ułatwić sobie atak po prostej?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>46-1. Zabawa rzutna: "celuj w tablicę do koszykówki".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przed zabawą każdy w truchcie wykonuje ćwiczenia rozgrzewające ramiona.</li> <li>Rzucaj lewą ręką nad siatką, celuj w tablicę do koszykówki za przeciwnym boiskiem.</li> <li>Jeśli trafisz w tablicę, zaliczasz sobie punkt. Jeśli trafisz do kosza, zaliczasz dwa punkty.</li> <li>Na koniec zabawy zsumujecie wszystkie punkty zdobyte indywidualnie w każdym 3-osobowym zastępie.</li> </ul>	<p>Zastępy 3-osobowe Dwa zastępy po jednej stronie siatki, dwa po drugiej.</p>
rozgrzewka 7'	<p>46-2. Ćwiczenia kształtujące. Moc ramion, skoczność.</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Stacja z piłką lekarską 1kg. Naprzemienne wypadki w przód (nogą lewą i prawą) łącz z przenoszeniem piłki pod kolanem nogi wypadowej.</li> <li>(2) Stacja w podporach. W wypadzie podpartym zmieniaj nogę wypadową. Po każdej zmianie nóg wykonaj pogłębienie.</li> <li>(3) Stacja z piłką. Odbijaj nad sobą w cyklu: dolne oburącz, dolne jednorącz prawą ręką, dolne jednorącz lewą ręką.</li> </ul> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Rytmicznie, wspięcia na palce nogi postawnej na przemian lewej i prawej łącz z unoszeniem drugiej nogi w górę (kolano zgięte na wysokości pasa). W rytmie wspięć przenieś piłkę pod kolanem nogi uniesionej.</li> <li>(2) W leżeniu tyłem ćwicz mięśnie brzucha.</li> <li>(3) Rytmiczne, krótkie podskoki z nogi na nogę łącz z kozłowaniem piłki - w rytm podskoków.</li> </ul> <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Z piłką lekarską. Zamachy oburącz w górę (ponad głowę) ze skrzętem tułowia łącz z wypadami w przód.</li> <li>(2) W leżeniu przodem ćwicz mięśnie grzbietu.</li> <li>(3) Z własnego podrzutu plasuj - zbijaj piłkę w kierunku ściany. Tuż przed uderzeniem zrób niewielki skręt bioder i barków w kierunku uderzenia.</li> </ul>	 <p>Mini-obwód stacyjny - w trójce każdy wykonuje inne ćwiczenie.</p> <p>Zmiany stacji po określonej liczbie powtórzeń lub na czas.</p>
analityczne i syntetyczne 15'	<p>46-3. Atak: rozbieg po skosie, zbiecie "po prostej".</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Atak po prostej z piłki podrzuconej. Z podrzutu trenera zrób rozbieg "po skosie". W wyskoku uderz ze skrzętem tułowia, tak żeby skierować piłkę "po prostej". Wyląduj i przejdź na koniec kolejki atakujących.</li> <li>(2) Przekazanie piłki i obrona "po prostej". Podaj piłkę trenerowi i szybko ustaw się w obronie "po prostej". Dograj - obroń "bezpiecznie" - nad linię ataku. Złap swoją piłkę i ustaw się w kolejce podających.</li> </ul>	<p>W ćw. A narysować linię do rozbiegu. Podrzut pionowy, 1,5m nad siatką.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>w wyskoku najpierw przekręć tułów, a dopiero za tułowiem linię barków,</li> <li>po rozbiegu skacz pionowo, uderzaj "po prostej" pod linię końcową lub w prawą dłoń blokującego,</li> <li>ląduj na ugięte nogi,</li> <li>powinieneś wylądować z prawą nogą lekko wysuniętą do przodu</li> </ul>

	<p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– (1) Zagrywka i blok "po prostej". Zagraj zagrywkę "pewną". Biegnij do siatki, przygotuj się do blokowania. Blokuj "po prostej". Idź po swoją piłkę i wróć na zagrywkę.</li> <li>– (2) Przyjęcie zagrywki, atak po prostej. (3) Dogranie i asekuracja ataku. Rozegrajcie akcję ataku w pięciu odbiciach: 1.przyjęcie, 2.wystawiający odbija do obrońcy, 3.ponowne dogranie, 4.wystawa, 5.atak. Pomiędzy pozycjami atak i dogranie zmiany po każdej akcji.</li> <li>– Wystawiający - pozycja stała. Zmiana po 6 wystawach.</li> </ul>	<p>W ćw. B przypomnieć o asekuracji ataku.</p>
<p>globalne 15'</p>	<p>46-4. Gra szkolna. "trzech na dwóch", atak blok-aut "po prostej".</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>– (1) Blok i wystawa - pozycja stała.</li> <li>– (2) Zagrywka i kontratak z drugiej linii.</li> <li>– (3) Rozgrywanie ataki i kontrataki przez lewe skrzydło. Nie wolno wystawiać na prawe skrzydło i nie wolno atakować po skosie. Grajcie na stałych pozycjach, aż do sygnału zmiany.</li> <li>– Punkty liczycie wspólnie - dla zastępu.</li> </ul>	<p>Boiska niesymetryczne: 6x7m i 3x7m.</p> <p>Zmiana wystawiającego oraz rotacje po stronie ataku na sygnał trenera.</p> <p>Dobrać przeciwników o zbliżonych umiejętnościach na pozycjach: atak - blok.</p>