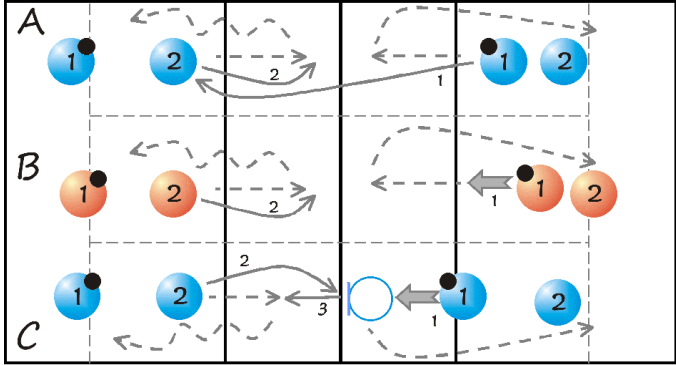
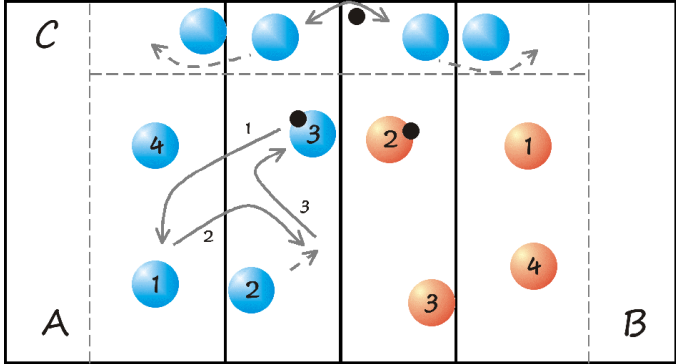


6-07. Taktyka:- obrona - ustawienie "kwadrat" (2:2)

U: ustawienie zespołu w obronie i kontratak

M: koordynacja (orientacja)

W: podział stref bloku i obrony w taktyce "kwadrat", przepisy gry

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>47-1. Zabawa orientacyjna: "piłka nie spada".</p> <ul style="list-style-type: none"> W zastępie podawajcie piłki do siebie rzutami nad siatką w kolejności takiej, żeby nie powtarzać podań w parze i jednocześnie nie dopuścić do upadku piłki. Ćwiczcie w swojej strefie, nie wchodźcie do strefy sąsiadów. 	<p>Zastępy 4-osobowe, dwójkami po przeciwnych stronach siatki. Dwie piłki na zastęp. Strefa ćwiczenia dla zastępu o szerokości 3m.</p>
rozgrzewka 7'	 <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Z piłką. Rzuć nad siatką i dobiegnij do siatki. Wycofaj się do obrony. Po drodze wykonuj ćwiczenia rozgrzewające w truchcie. (2) Bez piłki - w obronie. Dograj piłkę, pobiegnij i złap ją. Wycofaj się, żeby zacząć rzutem. Po drodze łącz ćwiczenia rozgrzewające z kozłowaniem piłki. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Plasuj - zagrywaj z miejsca z pola obrony. Dobiegnij do siatki i wycofaj się jak poprzednio. (2) Obroń - dograj w kierunku siatki. Pobiegnij za piłką. Wróć jak poprzednio. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Z własnego podrzutu plasuj lub kiwaj w wyskoku. Dojdź do siatki i zablokuj przebijaną piłkę. Wycofaj się jak poprzednio. (2) Obroń - dograj nad górną taśmę tak, aby kolega mógł zablokować. Złap piłkę i wróć jak poprzednio. 	<p>W kolejnych ćwiczeniach kształtujących stopniowanie intensywności: od ćwiczeń ramion i nóg przez podpory do podskoków i wyskoków.</p>
analityczne 10'	 <p>Stacja A</p> <ul style="list-style-type: none"> (2) Przy siatce. Wystawiaj na lewe skrzydło. (3) Przy siatce. Łap po wystawie. Z własnego podrzutu odbijaj w różne strefy pola obrony. (4) i (1) W obronie. Dogrywajcie do (2). <p>Stacja B</p> <ul style="list-style-type: none"> Jak na stacji A, ale dogrywacie do (3), wystawa na prawe skrzydło - do (2). <p>Stacja. C</p> <ul style="list-style-type: none"> Odbijajcie nad siatką z wycofaniem na koniec własnego rzędu. W kolejnych próbach poprawiajcie swój wynik, najlepszy zanotujcie kredą na parkiecie. 	<p>Forma organizacyjna: "obwód stacyjny".</p> <p>W ćw. A zmiany co 6 wystaw.</p> <p>Zmiana zastępów na sygnał trenera.</p>

