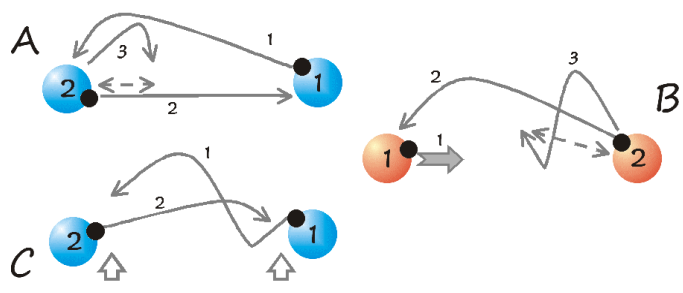
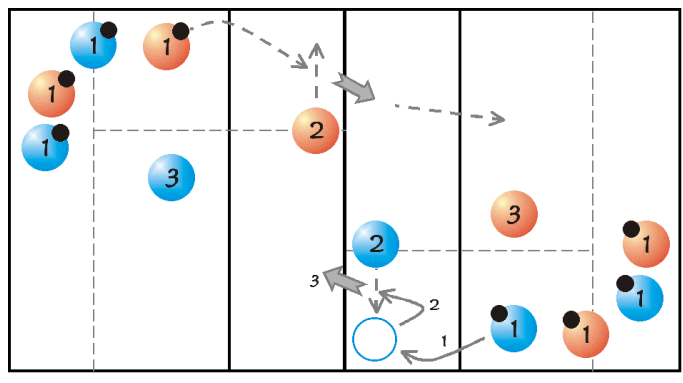


6-08. Atak po wystawie w tył - obiegnięcie

U: atak po obiegnięciu za wystawiającego

M: skoczność, koordynacja (łączenie, orientacja, dostosowanie)

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

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>48-1. Zabawa orientacyjna: "żonglerka piłkami".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rzucajcie do siebie obie piłki jednocześnie. Jedną piłkę sprzed klatki piersiowej - płasko, drugą zza głowy wyższym łukiem. Nie zgubcie żadnej piłki. - Obserwuj ruchy kolegi i staraj wykonać podanie w takim momencie, kiedy będzie mu najłatwiej złapać piłkę. - Na początku podpowiadajcie sobie wywołaniem "jestem" w momencie kiedy jesteście gotowi do rzutu i chwytu. 	Dwójkami, dwie piłki na dwójkę.
rozgrzewka 10'	<p>48-2. Doskonalenie. Ćwiczenia kształtujące.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Przy siatce. Podnieś piłkę. Z własnego podrzutu odbij "górnym" do kolegi na linię końcową (7m). - (2) Swoją piłkę podaj po parkiecie. Podanie od siatki przyjmij na 3m do przodu. Pobiegnij za piłką. Złap i wróć na linię końcową. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Złap i plasuj z własnego podrzutu. - (2) Swoją piłkę podaj od dołu wysokim łukiem. Plasowaną obroń nad siebie, połóż się na parkiecie i złap po jednym koźle. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) W wyskoku, rzuć zza głowy w parkiet - koźlem do obrońcy. - (2) Swoją piłkę podaj płasko sprzed klatki piersiowej. Rzuconą koźlem złap w wyskoku. 	<p>Ustawienie prostopadłe do siatki.</p> <p>Serie po 6 powtórzeń.</p>
analityczne 12'	<p>48-3. Doskonalenie i nauczanie. Atak po obiegnięciu.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Atak. Dograj piłkę bliżej lewego skrzydła. Zrób rozbieg "po skosie" do siatki - za plecy wystawiającego. Zaatakuj w lewe skrzydło przeciwnego boiska - w kierunku obrońcy. Przejdź pod siatką po swoją piłkę i ustaw się w kolejce do ataku na drugim boisku. - (2) Wystawianie w tył - stała pozycja. Z prawego skrzydła wbiegnij wzdłuż siatki do piłki dogrywanej. Wystawiaj do tyłu tak, żeby piłka mogła być atakowana ze środka przy siatce. Po wystawie obróć się do asekuracji. Wróć do strefy na prawe skrzydło. - (3) Obrona na lewym skrzydle - stała pozycja. Broń piłki atakowane. Po mocnym ataku dogrywaj "bezpiecznie" na linię ataku. Lżejsze ataki i dogrywaj do siatki. 	<p>Boiska asymetryczne: 6x7m.</p> <p>Zmiany obrońców (1) i wystawiających (2) na sygnał trenera.</p> <p>Objaśnienie i korekta: wystawiający</p> <ul style="list-style-type: none"> - ustaw się prawym barkiem do siatki, przed wystawą zatrzymaj się - wystawiaj z miejsca, do wystawy w wyskoku skacz pionowo. <p>atakujący</p> <ul style="list-style-type: none"> - po nagraniu zacznij od przemieszczenia w lewo, - zrób rozbieg "po skosie" - za plecy wystawiającego, - dostosuj formę ataku do dokładności wystawy, np.: "wysoko", plas, kiwnięcie.

syntetyczne i globalne 15'	48-4. Gra szkolna. Atak i kontratak po obiegnięciu. <ul style="list-style-type: none">- Zagrywaj odbiciem górnym oburącz w pole obrony przeciwnika.- Zawsze dogrywaj w kierunku lewego skrzydła tak, żeby wykonać atak z obiegnięcia po wystawie do tyłu.- Jeśli nie możesz wykonać ataku zgodnego z założeniem, to musisz przebić oburącz w pole obrony na lewe skrzydło przeciwnika.	Boiska 4,5x7m. Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza".
----------------------------------	--	---