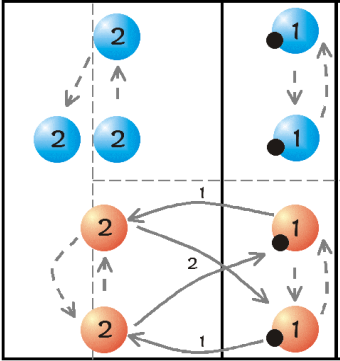
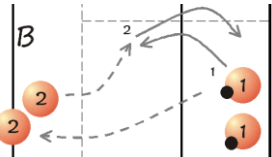


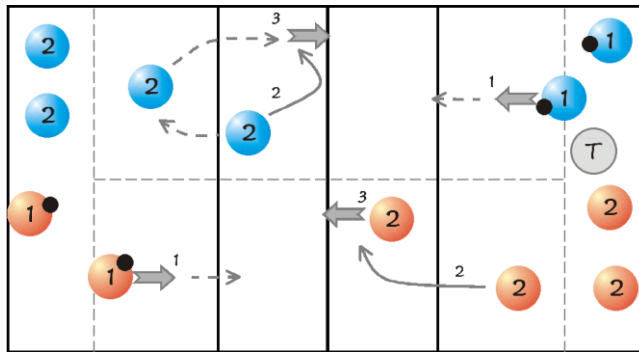
5-01. Odbicia - doskonalenie

U: odbicia górne i dolne ze zmianą kierunku i po dojściu w bok

M: koordynacja ruchowa (różnicowanie, dostosowanie, łączenie), szybkość

W: większe boiska wymagają większych umiejętności obrońców

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>21-1. Zabawa ożywiająca: "nie upuść piłki".</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Podrzuci piłkę od dołu "po prostej" i zamień się miejscami z sąsiadem przy siatce. Złap piłkę podawaną "po przekątnej". - (2) Złap piłkę rzuconą od siatki i odrzuć w kierunku siatki - rzuć "po przekątnej". Zamień się miejscami z sąsiadem. <ul style="list-style-type: none"> - Który zastęp popełni najmniej błędów w trakcie 15 akcji? Cała akcja to podrzut do obrońców i z powrotem. - To samo spróbujcie zrobić bez łapania piłki w obronie. Przy siatce: łap i z własnego podrzutu odbij do obrońców. 	<p>Zastępy 4 lub 5- osobowe, dwie piłki na zastęp.</p> <p>Ustawienie w prostokącie - jak na rysunku. Z piłkami przy siatce.</p> <p>Zmiana ról (od siatki do obrony) na sygnał trenera.</p>
rozgrzewka i analityczne 10'	<p>21-2. Doskonalenie Odbicia ze zmianą kierunku i po dojściu w bok. ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przy siatce. Jak poprzednio - podrzuci i odbij "po prostej" w kierunku obrońcy. Zamień miejsce z sąsiadem. Przemieszczaj się krokiem dostawnym. - W obronie. Odbij piłkę "po przekątnej". Zamień miejsce z sąsiadem - krokiem dostawnym - wykonaj ćwiczenie dodatkowe. Przygotuj się do kolejnego odbicia. <p>Przykładowe ćwiczenia dodatkowe - w obronie, po zmianie miejsca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - obrót wokół własnej osi, - przysiad podparty, - z przysiadu, wyrzut nóg do podporu przodem, - podskoki z zamachami ramion. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przy siatce. Z własnego podrzutu odbij łagodnym łukiem w lewo albo w prawo - decyduj sam. Po odbiciu przebiegnij na linię końcową dużego boiska (9m) tak, aby nie zderzyć się z kolegą. - W obronie. Z pozycji startowej wstań i biegnij, żeby odbić piłkę w kierunku siatki - "po prostej". Startuj kiedy kolega przy siatce rozpoczyna podrzut piłki nad głowę. Złap swoją piłkę i ustaw się przy siatce. <p>Przykładowe pozycje startowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - leżenie przodem, - z siadu obrót do leżenia i do postawy, - leżenie tyłem, - z siadu do leżenia tyłem. 	 <p>Objaśnienie i korekta: ustawienia ramion i nóg</p> <ul style="list-style-type: none"> - ustaw się przodem do kierunku odbicia, - odbijaj w przód (zamiast w bok - przez bark), - noga "zewnątrzna" wysunięta do przodu, - do odbicia dolnego ustawiaj ramiona przed tułowiem, - bieg do piłki kończ płaskim doskokiem na obieg stopy.
syntetyczne 10'	<p>21-3. Gra szkolna: "dwóch na jednego" na dwa odbicia.</p>	<p>Boiska 4,5m x7m.</p> <p>Zagrywka zawsze po stronie "singli".</p> <p>Mecze "na zmianę"</p> <p>Punkty liczone wspólnie.</p>



- (1) Zagrywka i obrona. Zagrywaj oburącz sprzed linii końcowej. W obronie próbuj odczytać zamiary przeciwników zarówno w pierwszym, jak i drugim odbiciu. W kontrze możesz odbić dwa razy.
- (2) Przyjęcie i atak. Rozgrywajcie "na dwa" odbicia. Starajcie się przejąć inicjatywę w akcji tak, żebyście mogli zakończyć akcję atakiem w wysoku.
- Jeśli para dwójek (2) wygra akcję, to w nagrodę zostaje na boisku ale nie dłużej, niż trzy akcje pod rząd.

globalne
15'

- 21-4. Gra szkolna: "dwójki" - kontrataki na dwa odbicia.
- Zagrywka oburącz sprzed linii końcowej.
 - Tylko atak po przyjęciu zagrywki można rozegrać na trzy odbicia.
 - Oba zespoły, wszystkie kontrataki muszą rozegrać w dwóch odbiciach.

Boiska 4,5x7m.

Mecze "na zmianę"
lub "z boiskiem mistrza".