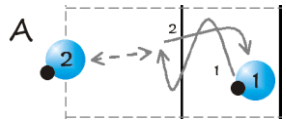
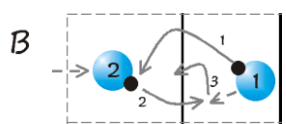


### 5-10. Odbicia jednorącz - nauczanie

U: odbicia jednorącz dolne: przedramieniem, grzbietem dłoni

M: koordynacja (dostosowanie, orientacja, reakcja)

W: kiedy odbijać - bronić odbiciem jednorącz? jak ustawiać ramiona do obrony mocnych ataków?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka i analityczne 15'	<p>30-1. Nauczanie. Zabawa naśladowcza: "naśladowaj lidera".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naśladowaj ćwiczenia rozgrzewające jakie pokazuje lider.</li> <li>- Na gwizdek przerwij i naśladowaj ćwiczenie pokazane przez trenera.</li> <li>- Na kolejny gwizdek lider wskazuje następnego lidera - już teraz przemyśl jakie swoje ćwiczenie rozgrzewające zaproponujesz jeśli zostaniesz liderem.</li> </ul> <p>Przykładowe ćwiczenia pokazywane przez trenera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- po koźle, odbij dwa razy oburącz nad sobą,</li> <li>- po koźle, odbijaj dolnym jednorącz i dolnym oburącz,</li> <li>- odbijaj nad sobą na przemian: dolnym jednorącz, oburącz, jednorącz i złap,</li> <li>- żongluj piłką po koźle i bez koźła, nogami i odbiciem dolnym jednorącz,</li> <li>- odbijaj jednorącz dolnym na przemian lewą i prawą ręką,</li> <li>- odbij nad siebie i połóż rękę na parkiecie pod spadającą piłkę (w pozycji przysiadu, później klęku i leżenia), złap piłkę zanim spadnie.</li> </ul> <p>Konkursy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kto zrobi 6 kolejnych powtórzeń bez błędu?</li> <li>- kto wygra "z niezdara" do 10 pkt.?</li> <li>- licz tylko dobre powtórzenia - pobij swój rekord z poprzedniego ćwiczenia?</li> </ul>	<p>Każdy z piłką, w "rozsypance".</p> <p>Pierwszego "lidera" wyznacza trener.</p> <p>"Lidera" w następnym ćwiczeniu wyznacza "lider" poprzedni.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbijaj wewnętrzną - szeroką powierzchnią przedramienia - bliżej nadgarstka,</li> <li>- do odbicia grzbietem dłoni, usztywnij nadgarstek, odbijaj grzbietem dłoni i palców.</li> </ul>
syntetyczne 10'	<p>30-2. Nauczanie.</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Podrzuci piłkę oburącz od dołu tak, żeby spadała pionowo na linię ataku. Po odbiciu kolegi złap swoją piłkę i biegnij na linię końcową (7m).</li> <li>- (2) Ustaw się na linii końcowej (7m). W momencie kiedy kolega podrzuci piłkę, połóż swoją piłkę na parkiecie. Poczekaj aż piłka rzucona przez kolegę zrobi kozioł i odbij ją jednorącz w kierunku siatki - do kolegi. Wróć po swoją piłkę i biegnij do siatki.</li> </ul> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Odbij piłkę w pole obrony i przygotuj się do obrony trudnej piłki.</li> <li>- (2) Podstaw swoją piłkę na parkiet pod spadającą piłkę od kolegi.</li> <li>- (1) Dojdź do tej piłki. Odbij jednorącz nad siebie i złap zanim spadnie.</li> <li>- Zmieńcie się miejscami.</li> </ul> <p>ćw. C</p> <p>Ćwiczenia A i B w formie zabawy - konkursu.</p>	  <p>W parach, "każdy z piłką". Jeden przy siatce drugi na linii końcowej.</p> <p>Odbicia jednorącz zgodnie z położeniem piłki - lewa ręka odbija jeśli piłka spada po lewej stronie.</p>
globalne 15'	<p>30-3. Gra szkolna: "single" na trzy odbicia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zagrywka tenisowa zza linii ataku lub odbiciem górnym oburącz zza linii końcowej.</li> <li>- Co najmniej jedno odbicie - z trzech dozwolonych - musi być jednorącz dolne.</li> <li>- Plasowanie i kiwanie są dozwolone, ale to są odbicia górne, więc nie można ich zaliczyć jako odbicia wymaganego przepisem tej gry.</li> </ul>	<p>Boiska 3x7m.</p> <p>Mecze "na zmianę". System rozgrywek: "ligowy".</p> <p>Przeciwnicy dobrani umiejętnościami.</p>