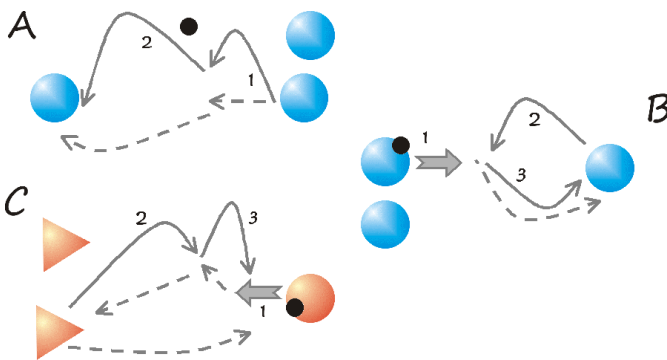
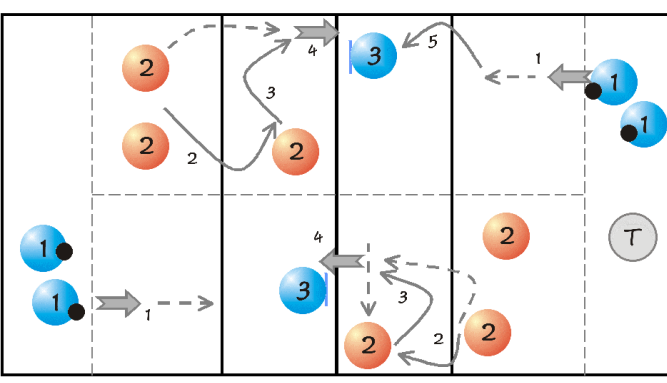


### 5-11. Przyjęcie zagrywki - doskonalenie

U: przyjęcie zagrywki we dwójkę

M: koordynacja (dostosowanie, różnicowanie, reakcja), szybkość

W: jak ustawić się i dzielić strefy do przyjęcia zagrywki?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>31-1. Zabawa orientacyjna.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przemieszczajcie się po małym kole krokiem dostawnym.</li> <li>Kto ma piłkę ten kozłuje, a po sześciu kozłach podrzuca ją do góry i wywołuje imię dowolnego kolegi z trójki.</li> <li>Wywołany musi najpierw dotknąć ręką do parkietu, a potem złapać piłkę zanim spadnie. Teraz on kozłuje i decyduje o kierunku przemieszczania (w lewo czy w prawo). Po 6 kozłach wywołuje imię kogoś z waszej trójki.</li> </ul>	<p>Zastępy trójkowe, jedna piłka na zastęp.</p> <p>Ustawienie w trójkącie, w swojej strefie ćwiczenia.</p>
rozgrzewka i analityczne 12'	<p>31-2. Doskonalenie.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Odbij piłkę dwukrotnie. Pierwsze odbicie dolne na 2-3 do przodu, drugie górne do kolegi - w przód. Przebiegnij za podaniem wykonując ćwiczenia rozgrzewające w truchcie, np.: -krążenia i zamachy ramion, -skip lekkoatletyczny, -kroki siatkarskie (dostawny i skrzyżny).</li> </ul> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Z własnego podrzutu plasuj lub zagrywaj na drugą stronę. Wbiegnij do środka i wystaw obronioną piłkę do przodu. Zrób ćwiczenie w podporze, np.: -podpór przodem, -siad prosty, -zmiannę nóg w wypadzie podpartym, -obrót z siadu do leżenia przodem). Przebiegnij za podaniem.</li> </ul> <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przy siatce. Z własnego podrzutu plasuj lub zagrywaj w stronę obrońców. Później wystaw obronioną piłkę tak, żeby spadała na linię ataku (wystawa na drugą linię). Przebiegnij do obrony.</li> <li>W obronie. Brońcie we dwójkę - obok siebie. Jeden z was decyduje, kto w najbliższej akcji obroni piłkę spadającą "między dwóch" - przed akcją powiedz: "ja" lub "ty". Dogrywajcie "bezpiecznie" - na linię ataku. Ten, który obronił przebiega w kierunku siatki, łapie piłkę i ustawia się przy siatce. Drugi - który nie odbijał - zostaje na pozycji obrony.</li> </ul>	<p>Ustawienie prostopadle do siatki.</p> <p>Zasady obrony we dwóch - kto broni strefy "między dwoma"?: zasada prawej ręki (gorsza) lub wyznaczony obrońca np. "libero" (lepsza)</p> <p>Omówienie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dłaczego aktywna postawa siatkarska pomaga w obronie?</li> <li>jak ustawić ramiona w obronie? do odbicia górnego, czy dolnego?</li> <li>kiedy odbijać jednorącz?</li> </ul>
syntetyczne 10'	<p>31-3. Fragment gry: atak po przyjęciu zagrywki.</p> 	<p>Zagrywka tenisowa lub odbiciem obręcz górnym - dostosować do poziomu umiejętności.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Zagrywka. Zastanów się gdzie najlepiej celować zagrywką. Po zagrywce wejdź do obrony. Obserwuj akcję po drugiej stronie i postaraj się przewidzieć jak i gdzie zaatakuje przeciwnik. Spróbuj wyprzedzić zamiar atakującego - zajmij najlepsze miejsce do obrony. Obroń piłkę tak, aby spadała do siatki lub "bezpiecznie" na linię ataku. Przejdź do siatki na blok.</li> <li>- (2) Przyjmujcie zagrywkę wg zasad z poprzedniego ćwiczenia. Spróbuj zapamiętać jakie umiejętności mają zagrywający i dostosuj swoje ustawienie na boisku oraz rodzaj odbicia (stań bliżej lub dalej od siatki oraz odbij "góram" lub "dołem"). Rozgrywajcie akcję ataku zgodnie z poznanymi dotychczas regułami. Próbuje wygrać akcję - zaskoczyć obrońcę tak, żeby popełnił błąd.</li> <li>- (3) Blokuj lub pomagaj obrońcy w asekuracji skrótów. Złap dogrywaną piłkę przejdź na zagrywkę.</li> </ul>	<p>Omówienie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gdzie wystawić niedokładnie dograną piłkę?</li> <li>- gdzie spodziewać się wystawy jeśli piłka dograna jest do prawego skrzydła?</li> <li>- kiedy bronić bezpiecznie, a kiedy dogrywać do siatki?</li> <li>- jak asekurować atak swojego kolegi?</li> </ul>
<p>globalne 15'</p>	<p>31-4. Gra szkolna: "trzech na dwóch" - stałe pozycje po stronie przyjęcia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ustawienie jak w ćwiczeniu poprzednim.</li> <li>- Zagrywka tylko z jednej strony - tam gdzie dwójkę. Trójki zawsze przyjmują.</li> <li>- Rozgrywajcie akcję do końca - aż do błędu.</li> <li>- Zmiany i rotacje w obu drużynach na sygnał trenera.</li> </ul>	<p>Boiska 4,5x7m.</p> <p>Rotacje w trójce co 2 min.</p> <p>Zmiana stron po 6-7min.</p>