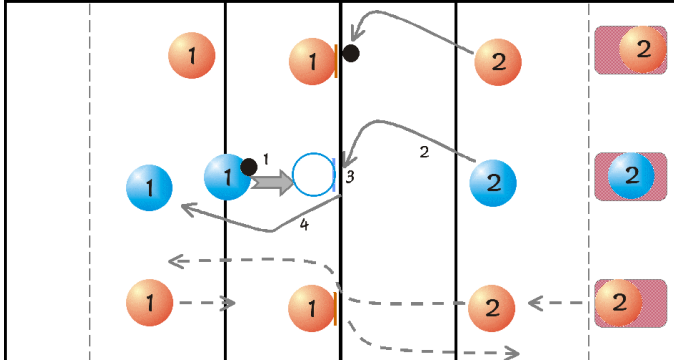


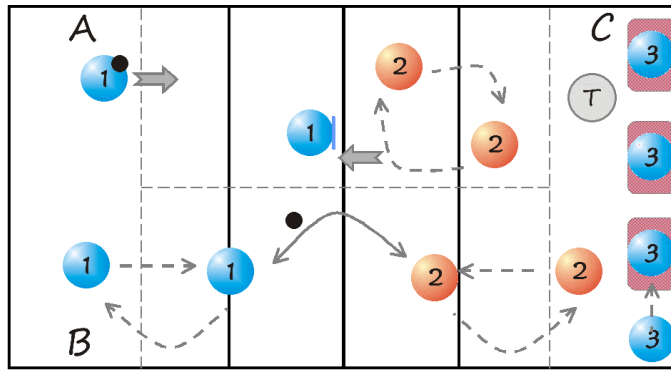
### 5-12. Pady przodem - nauczanie

U: pady przodem

M: siła, wytrzymałość

W: kiedy trzeba bronić padem i jak bezpiecznie upadać na parkiet?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>32-1. Zabawa bieżna i rzutna: "nie upuść piłki".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Złap piłkę. Wejdź w pole obrony. Obróć się tyłem do siatki i przerzuć jak najdokładniej do kolegi stojącego po drugiej stronie. Po rzucie przebiegnij pod siatką na drugie boisko. Ustaw się w kolejce.</li> <li>- Każdy zastęp ma za zadanie wykonać 25 dobrych przerzutów ponad siatką.</li> <li>- Każdy upadek piłki lub przerzucenie pod taśmą karane jest odjęciem dwóch punktów.</li> <li>- Kapitan, głośno po każdym rzucie, podaje aktualny wynik zastępu.</li> <li>- W formie zabawy: który zastęp wygra trzy sety?</li> </ul>	<p>Zastępy 4-osobowe. Wybór kapitana.</p> <p>Dwójkami po przeciwnych stronach siatki, jedna piłka na zastęp.</p> <p>Szerokość strefy ćwiczeń dla zastępu - 3m. Dolny naciąg siatki odpięty, dolna taśma przerzucona nad górną tak, aby zwiększyć wolną przestrzeń pod siatką.</p>
rozgrzewka 15'	<p>32-2. Ćwiczenia przygotowujące (ukierunkowane) i ćwiczenia kształtujące.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Przebij nad siatką do obrońcy. Dojdziesz do siatki i zablokuj jeśli dogranie będzie spadać blisko górnej taśmy lub nie skacz, jeśli piłka nie doleci do siatki albo przeleci lobem - zbyt wysoko nad tobą. Przejdź pod siatką i biegnij w kierunku materaca.</li> <li>- (2) Zrób ćwiczenie na materacu. Wejdź w pole obrony i dograj przebijaną piłkę. Dogrywaj tak, żeby piłka spadała łagodnym łukiem nad taśmę. Złap piłkę po bloku kolegi i podaj następnemu w kolejce do przebijania. Przebiegnij do kolejki na przebijanie.</li> <li>- Każdy liczy swoje udane dogrania. Takie, które zostały zablokowane albo spadły na górną taśmę.</li> </ul> <p>Przykładowe formy przebicia na pozycji (1): -rzut oburącz zza głowy; -odbicie górne oburącz w wyskoku; -plasowanie z miejsca.</p> <p>Przykładowe ćwiczenia na materacu, przygotowujące do nauczania padów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przetoczenie wokół własnej osi - z leżenia przodem (na brzuchu) do leżenia tyłem (na plecach) i znowu na brzuch,</li> <li>- kołyska na brzuchu - w łuku napiętym,</li> <li>- z przysiadu na czworakach marsz rękami do podporu i leżenia przodem,</li> <li>- z leżenia przodem, przez podpór na ugiętych ramionach do kołyski na brzuchu,</li> <li>- z podporu przodem do kołyski na brzuchu (od klatki piersiowej do nóg).</li> </ul>	<p>Zastępy ustawione w swoich strefach</p> <p>W każdej strefie materac za linią końcową jednego boiska.</p> <p>Forma organizacyjna: "strumień"</p> <p>Objaśnienie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dlaczego uczyliśmy się dogrywać nad górną taśmę?</li> <li>- kto i kiedy może wykorzystać takie dogranie?</li> </ul> <p>Materace mogą być jednym brzegiem dosunięte do ściany tak, aby nie przesunęły się (nie "uciekły") pod stopami dzieci.</p> <p>Na kolejnych zajęciach z materacami, utrzymanie równowagi na "uciekającym" materacu może mieć walor ćw. koordynacyjnego.</p>
syntetyczne i globalne 20'	<p>32-3. Nauczanie i doskonalenie w "obwodzie stacyjnym".</p>	<p>Boiska 4,5x5m.</p> <p>Forma organizacyjna: "obwód stacyjny".</p>



stacja A

- Gra: "dwójkami", z rotacjami w trakcie akcji. Kto atakował (przebijał) ten zostaje pod siatką, żeby blokować i wystawiać. Wystawiający asekuje atak kolegi i przechodzi na obronę.
- Boiska są krótsze - 5m, atakuj częściej w formie kiwnięcia.

stacja B

- Gra: "single" na dwa odbicia, ze zmianami podczas akcji. Po przebiciu zejdź z boiska. Następną obronę i przebiecie musi wykonać twój kolega z pary.
- Swoim przebicciem przejmij inicjatywę tak, żeby kolega z pary mógł wykonać zwycięski kontratak.

stacja C - u trenera

Zadania wg kolejności metodycznej nauczania padu:

- z klęku podpartego,
- z klęku jednoonóż,
- z przysiadu podpartego,
- z przysiadu,
- z półprzysiadu,
- z postawy siatkarskiej.

Objaśnienie i korekta:

- podczas padu, prostuj nogi tak, żeby tułów przesuwać nisko i płasko nad materacem,
- pad zaczynaj od podparcia rąk daleko - za połowę materaca,
- amortyzuj upadek uginając ramiona,
- nie rób zamachu nogami za plecy - inaczej uszkodzisz mięśnie grzbietu.