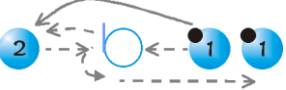
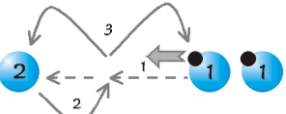
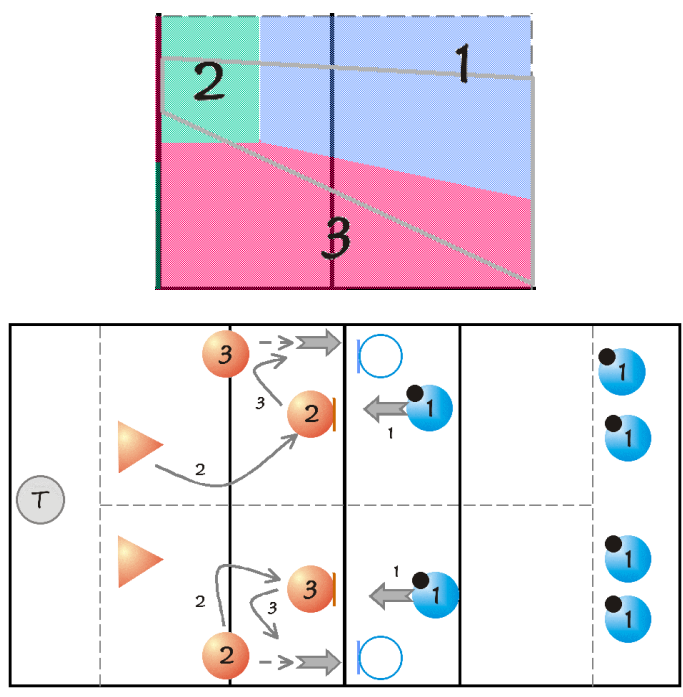


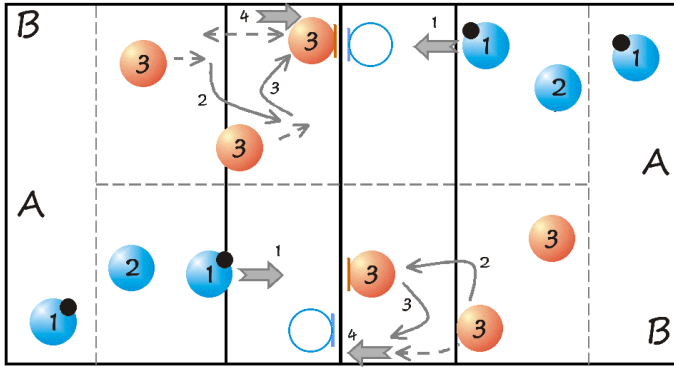
### 5-14. Taktyka zespołowa - obrona po bloku "na skos"

U: obrona i kontratak po bloku "na skos"

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

W: jak ustawić asekurację bloku i jak rozegrać kontratak?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>34-1. Zabawa orientacyjna: "omijaj zgodnie z regułami".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Rzuć piłkę do kolegi. Biegij na środek odległości i zatrzymaj się. Daj sygnał koledze jakim sposobem musi cię ominąć. Później przebiegnij na drugą stronę.</li> <li>(2) Złap piłkę i kozłując omiń kolegę wskazanym przez niego sposobem.</li> </ul> <p>Przykładowe sygnały i sposoby omijania środkowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jedna ręka podniesiona - omijanie po stronie ręki opuszczonej.</li> <li>W rozkroku obie ręce opuszczone - omijanie wysokim kozłem lub podrzutem nad głowę.</li> <li>W rozkroku, ramiona uniesione - kozłem pomiędzy nogami.</li> <li>Plecami do kozłującego - okrążenie krokiem dostawnym.</li> </ul>	 <p>Zastępy 3-osobowe, dwie piłki na zastęp. Ustawienie: równoległe do siatki. Dwóch z piłkami po jednej stronie, trzeci bez piłki w odległości 7-8m.</p>
rozgrzewka i analityczne 12'	<p>34-2. Doskonalenie i ćw. kształtujące</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Przebij na drugą stronę. Biegij do przodu, aby wystawić. Przed wystawą wywołaj kierunek: "przód" lub "tył". Wystaw w kierunku, który wywołałeś, Przebiegnij na stronę obrony.</li> <li>(2) Dograj piłkę do środka - do wystawiającego. Czekaj na jego sygnał - jaki kierunek wywoła. Jeśli "przód", to przed złapaniem piłki dotknij ręką do parkietu. Jeśli "tył", to biegij za jego plecy, aby zdążyć za piłką. Złap i ustaw się w kolejce do przebijania. Tutaj zrób ćwiczenie dodatkowe.</li> </ul> <p>Przykładowe ćwiczenia dodatkowe (rozgrzewające):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>z piłką trzymaną, zamachy ramion ponad głowę,</li> <li>przekładanie piłki pod kolanem uniesionej nogi,</li> <li>krążenia piłki na wysokości kolan, bioder i głowy,</li> <li>skręty tułowia w podskokach.</li> </ul>	 <p>Ustawienie równoległe do siatki</p> <p>W drugiej fazie rozgrzewki (2) po dograniu piłki wykonuje ćwiczenie w podporze (np. siad, podpór lub leżenie przodem).</p> <p>Forma przebijania dostosowana do umiejętności (odbicie obręcz, plasowanie lub zagrywka).</p>
syntetyczne 10'	<p>34-3. Doskonalenie. Obrona i kontratak po bloku "na skos".</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Atak ze środka. Z własnego podrzutu zaatakuj odbiciem obręcz. Ustaw się przy siatce do bloku.</li> <li>(2) i (3) Blok i asekuracja. Ustalcie, którego z przeciwników będzie blokować (2), a którego (3). Rozegrajcie kontratak po bloku "na skos".</li> </ul>	<p>Podział stref w obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(2) Blok: zasłania kierunek "po skosie" i wykonuje samoasekurację - blisko siebie,</li> <li>(3) Asekuracja: broni pole ataku i pole obrony na swoim skrzydle,</li> <li>(1) Obrona: broni pole ataku i pole obrony "po prostej".</li> </ul> <p>Rotacje w zastępie co 6 akcji. Zmiana zastępów w połowie czasu.</p> <p>Dzieci samodzielnie powinny zdecydować kto - kogo będzie blokował - dostosowanie do umiejętności przeciwnika.</p> <p>Po dograniu obrońcy pierwszeństwo na wystawie ma (2) - aby preferowany był kontratak z lewego skrzydła. Drużyna (kapitan) może</p>

	<p>Obrona. Przesuwaj się do linii bocznej w kierunku skrzydła bloku. Broń wyznaczonych stref i asekuruj atakującego w kontrataku.</p>	<p>zdecydować inaczej, np. dzieci mogą preferować bardziej specjalizację w grze niż rozegranie do lewego skrzydła.</p>
<p>globalne 15'</p>	<p>34-4. Gra szkolna: "trzech na dwóch" z kontrataku.</p>  <p>(A) Strona ataku.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Przebiecie: Ustaw się na linii ataku na skrzydle lub na środku - zdecyduj sam. Zaatakuj z własnego podrzutu odbiciem oburącz - atak "pewny" (bez błędu). Zostań przy siatce na bloku i graj do końca akcji. W trakcie akcji możesz robić rotacje ze swoim obrońcą. Po akcji idź po piłkę i przygotuj się do kolejnego przebiecia.</li> <li>- (2) Obrona. Każdą akcję zaczynaj jako obrońca. W trakcie gry możesz robić rotacje - np. po ataku zostań przy siatce - na bloku.</li> </ul> <p>(B) Strona kontrataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (3) Każdą akcję rozpoczynajcie od bloku i kontrataku.</li> </ul>	<p>Boiska 4,5x7m.</p> <p>Punkty liczone wspólnie dla zastępu.</p> <p>Rotacje w zastępie np. co 2min.</p> <p>Zmiana zastępów w połowie czasu.</p>