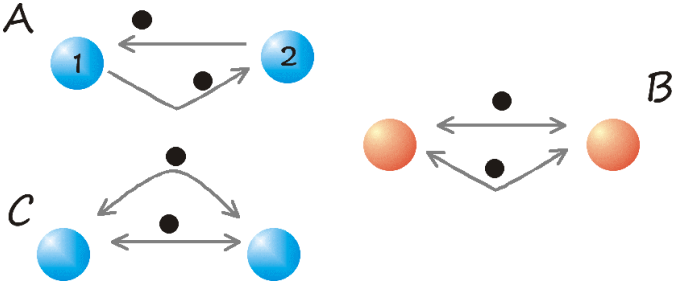
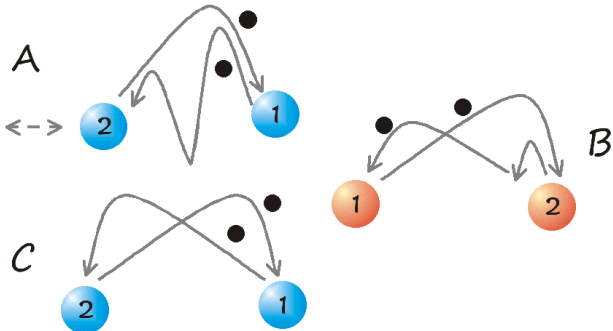
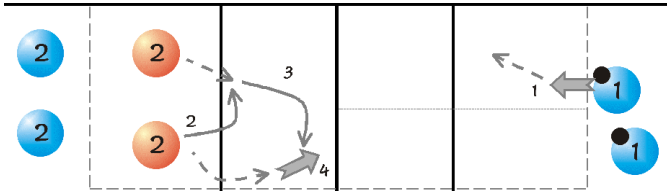


5-15. Odbicia - doskonalenie

U: odbicia na różne odległości i wysokości

M: koordynacja (reakcja, różnicowanie, dostosowanie)

W: w jakich sytuacjach siatkarz może mieć trudności, żeby odbić dokładnie?
a w jakich sytuacjach powinien być perfekcyjny?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 10'	<p>35-1. Zabawa rzutna: "nie pomył podania" - rzuty jednoczesne.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Rzucaj kozłem sprzed klatki piersiowej. (2) Rzucaj płasko sprzed klatki piersiowej. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> Jedną piłkę rzucajcie kozłem, a drugą górą - płasko. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> Jedną piłkę rzucajcie płasko, a drugą wysokim łukiem. 	<p>Dwójkami, dwie piłki na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: równoległe do siatki.</p> <p>Najpierw forma ścisła, później zabawowa - konkurs, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kto zrobi najwięcej podań, bez błędu w jednej serii? <p>Między ćwiczeniami A, B, C, zabawa: "kozłuj i naśluduj" - trener pokazuje ćw. kształtujące (rozgrzewające) w truchcie i w marszu.</p>
analityczne 10'	<p>35-2. Doskonalenie i ćwiczenia kształtujące. Odbijanie piłki dorzucanej.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Łap i podrzucaj obie piłki na przemian tak, żeby spadały na środek odległości między wami. (2) Każdą piłkę odbijaj po kozle - w przód, do kolegi. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Odbij dorzucaną piłkę nad siebie, w drugim odbiciu podaj do kolegi. Od razu obserwuj drugą piłkę, którą dorzuci kolega. (2) Na przemian chwytaj i dorzucaj obie piłki. Obserwuj kolegę, dorzucaj w odpowiednim momencie, nie za wcześnie - dopiero po jego drugim odbiciu. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Łap i dorzucaj do kolegi obie piłki. Dorzucaj takim łukiem, żeby ułatwić mu odbijanie. (2) Dorzucane piłki odbijaj bezpośrednio do kolegi tak, żeby nie miał kłopotu z ich łapaniem. 	<p>Ustawienie: równoległe do siatki.</p> <p>Dwie piłki na dwójkę</p> <p>Podrzuty piłki oburącz od dołu, dość wysokim łukiem.</p> <p>Zmiany co kilkanaście odbić.</p> <p>Najpierw w formie ścisłej, później w zabawowej.</p> <p>Przerwy między ćwiczeniami na kozłowanie w truchcie i proste ćwiczenia kształtujące o niewielkiej intensywności.</p>
syntetyczne 10'	<p>35-3. Fragment gry. Rozegraj atak po przyjęciu zagrywki jak w siatkówce plażowej, dwóch na jednego.</p>  <p>Strona B. Zagrywka i obrona.</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Zagrywaj i wbiegnij do obrony. Obroń piłkę i przebij - graj na dwa odbicia. Po akcji idź po piłkę i przygotuj się za linią końcową do następnej zagrywki. 	<p>Zmiany stron na sygnał trenera co 3min.</p> <p>Po stronie zagrywki można zawęzić boisko do szerokości np. 3m, aby atakujący koncentrował się na obserwacji obroncy i precyzji odbicia, a nie na sile ataku.</p> <p>Przypomnienie:</p>

	<p>Strona A. Przyjęcie i atak.</p> <ul style="list-style-type: none"> (2) Ustawcie się do przyjęcia w jednej linii. Rozegrajcie atak po przyjęciu zagrywki. Przyjmujcie bezpiecznie - w okolicy linii ataku. Ten, który nie przyjmował musi wystawić. Do obrony i kontrataku - ustawienie: jeden przy siatce, drugi w głębi pola. Po akcji zejście z boiska, za linię końcową. 	<ul style="list-style-type: none"> jak przyjmować zagrywkę "pomiędzy dwóch"? <p>Po błędzie zagrywki nie ma zmiany przyjmujących.</p>
globalne 10'	<p>35-4. Gra szkolna: "dwójki".</p> <ul style="list-style-type: none"> Przyjęcie zagrywki "we dwóch". Kontrataki dowolnie. 	<p>Boiska 4,5x7m. Mecz "z boiskiem mistrza".</p>