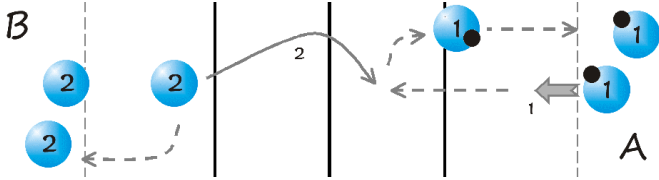
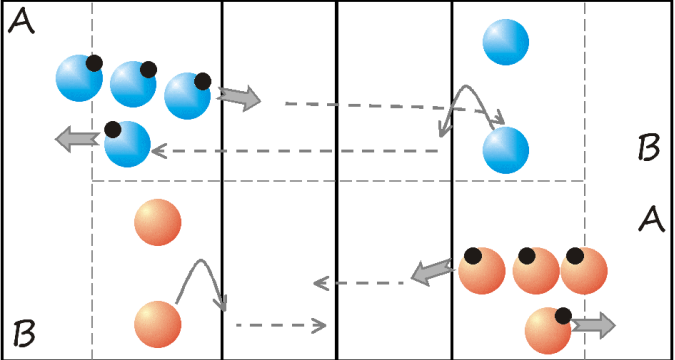
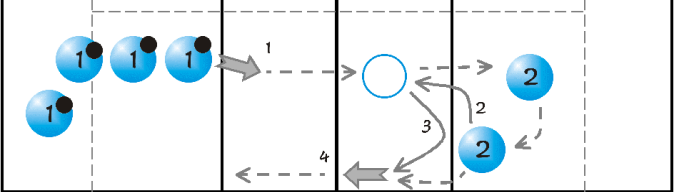


5-16. Zagrywka szybująca - nauczanie

U: zagrywka szybująca z miejsca i w wyskoku

M: koordynacja (różnicowanie, łączenie, orientacja), skoczność, wytrzymałość

W: jakie są zalety zagrywki szybującej w wyskoku? jak przyjmować taką zagrywkę? odbiciem dolnym, czy górnym?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>36-1. Zabawa rzutna i bieżna: odbicia dolne z piłki dorzucanej.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Boisko A - zastęp (1). Zza linii końcowej boiska (7m) rzuć jednorącz w okolice linii ataku boiska przeciwnego. Dobiegij do przebitej piłki, złap ją i truchtem wróć na koniec kolejki. - Boisko B - zastęp (2). Odbij przerzuconą piłkę (odbicie dolne), tak żeby spadła na linię ataku przeciwnego boiska. Wróć do kolejki za linię końcową swojego boiska. - Zespół (dwa współpracujące zastępy) liczy na głos punkty za każdą dobrą akcją (rzut - odbicie - chwyt). Seta wygra ten, kto jako pierwszy zdobędzie 25 pkt. - Uwaga! W trakcie zabawy mogą wywołać "zmiana". Wtedy, nie przerywajcie ćwiczenia, ale płynnie - pojedynczo, każdy po swojej akcji - przebiegnijcie na koniec przeciwnego boiska. Pamiętajcie o tym, że razem ze zmianą boiska musicie zmienić sposób przebijania piłki (zamiast rzutu - odbicie i odwrotnie). 	<p>Zastępy 3-osobowe.</p> <p>Ustawienie: w rzędach po 2 zastępy z dwóch stron siatki.</p> <p>W jednym zastępie każdy z piłką, w drugim bez piłek.</p>
analityczne 10'	<p>36-2. Nauczanie i ćwiczenia kształtujące. Zagrywka na mniejszą odległość.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Boisko A. Zagrywka. Zza linii ataku, z niskiego podrzutu oburącz, zrób zagrywkę szybującą w jednego z obrońców. Zagrywaj niezbyt mocno - "z wyczuciem". Skoncentruj się na prawidłowej technice. Przebiegnij pod siatką za kierunkiem swojej zagrywki. W czasie przebiegania zrób ćwiczenia dodatkowe - rozgrzewające. Ustaw się w obronie. - Następny z kolejki zagrywa w drugiego obrońcę i tak na przemian. - Boisko B: Przyjęcie. Przyjmij zagrywkę odbiciem górnym na 1-2 metry przed siebie. Złap piłkę i kozłując przebiegnij pod siatką na stronę zagrywki. Zatrzymaj się 5m przed ścianą. Zagraj w ścianę zagrywkę szybującą. Złap piłkę "od ściany" i ustaw się w kolejce na zagrywkę. 	<p>Dolny naciąg siatki odpięty. Dolna taśma przerzucona nad górą, aby zwiększyć przestrzeń pod siatką.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podrzucaj piłkę oburącz, nisko nad głowę, - podrzucaj piłkę do przodu - przed siebie, uderzaj kiedy piłka jest przed tobą - powyżej czoła, uderzaj otwartą dłoń, usztywnij nadgarstek, złącz palce, - do zagrywki w wyskoku nie skacz zbyt wysoko, przed wyskokiem zrób krótki rozbieg - naskok jak do ataku, możesz wyskoczyć nieco do przodu, - po zagrywce piłka nie powinna się obracać.
syntetyczne 10'	<p>36-3. Fragment gry - atak po przyjęciu zagrywki szybującej.</p> 	<p>Przypomnienie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jakim odbiciem (dolnym czy górnym) przyjmować zagrywkę szybującą? - gdzie wystawiać piłkę jeśli jest przyjęta daleko od siatki?

	<ul style="list-style-type: none"> - (1) Zagrywka i wystawa. Zagraj zza linii ataku i przejdź pod siatką. Wystaw dla przyjmującego. Przejdź do kolejki przyjmujących. Jeśli zepsujesz zagrywkę, to nie możesz przejść na stronę przyjęcia, musisz wrócić do kolejki na zagrywkę. - (2) Przyjęcie (lub chwyt) i atak. Przyjmij odbiciem górnym. Oceń swoje dogranie i podpowiedz wystawiającemu jak powinien ci wystawić, wywołaj: "lewe" (po dobrym przyjęciu), "tył" (po przyjęciu do lewego skrzydła) lub "druga" (po przyjęciu niedokładnym). Zaatakuj "po prostej" i przejdź za swoją piłką do kolejki zagrywających. 	<ul style="list-style-type: none"> - gdzie wystawić jeśli piłka spada na lewym skrzydle?
globalne 10'	<p>36-4. Gra szkolna: "trójki".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka szybująca w wyskoku, zza linii 5m. - Przyjęcie zagrywki odbiciem górnym, inaczej akcję ataku trzeba rozegrać na dwa odbicia. Kontratak dowolnie. 	Boiska 4,5x7m.