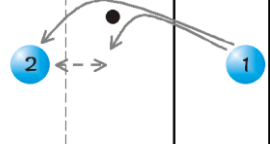
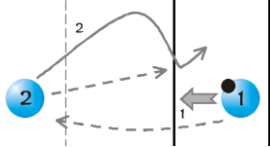
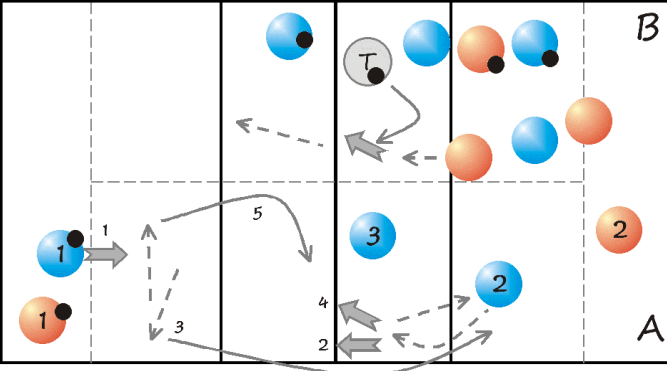


### 5-17. Atak kierunkowy - doskonalenie

U: zbiecie w kierunkach "po prostej" i "po skosie"

M: skoczność, moc ramion

W: w jakich sytuacjach atakować "po prostej", a w jakich "po skosie"?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>37-1. Zabawa rzutna: "odczytaj zamiar kolegi".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Przy siatce. Chwytaj i rzucaj lub odbijaj piłkę wg następujących zasad: <ul style="list-style-type: none"> <li>-rzut jednoręcz po obszernym zamachu - długi na 8m do przodu,</li> <li>-rzut znad głowy bez zamachu - krótki na 4m do przodu,</li> <li>-odbicie górne oburącz - długie,</li> <li>-odbicie dolne oburącz - krótkie,</li> <li>-odbicie górne jednoręcz (kiwnięcie) - krótkie.</li> </ul> </li> <li>(2) W obronie. Chwytaj i odrzucaj do kolegi przy siatce. Po odrzuceniu piłki zawsze wycofaj się na linię końcową boiska.</li> <li>Przy siatce, między rzutami rozgrzewaj ramiona - rób krążenia i wymachy.</li> </ul>	 <p>Dwójkami, dobór do dwójek wg wyrównanych umiejętności. Piłka na dwójkę. Ustawienie: prostopadłe do siatki. Zmiany co 6 akcji.</p>
analityczne 7'	<p>37-2. Doskonalenie i ćwiczenia kształtujące.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Przy siatce. Z własnego podrzutu plasuj z miejsca (bez wyskoku) w kierunku obrońcy. Przed uderzeniem wywołaj: "górze" - jeśli zamierzasz skierować piłkę na wysokość twarzy obrońcy lub "dół" - jeśli uderzysz na wysokość kolan. Po uderzeniu przebiegnij na obronę. Wykonuj ćwiczenia dodatkowe zadane przez trenera.</li> <li>(2) W obronie. Przyjmij aktywną postawę za linię końcową i obroń plas kolegi tak, żeby piłka spadała wysokim łukiem w okolicę linii ataku. Biegnij za piłką i złap ją po jednym koźle. Ustaw się przy siatce.</li> </ul>	 <p>U bardziej zaawansowanych, ataki z ustawienia lewym bokiem do kierunku ataku: zbijanie poprzez skręt tułowia i barków, z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę prawą.</p>
analityczne i syntetyczne 15'	<p>37-3. Nauczanie i doskonalenie.</p>  <p>ćw. A: Fragment gry: atak kierunkowy bez bloku, po własnym dograniu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Zagrywka (lub przebiecie) i obrona. Zagraj zagrywką "pewną" - w sylwetkę przyjmującego. Wejdz na obronę. Obserwuj przebieg akcji po drugiej stronie, przewiduj jak będzie rozegrana. Słuchaj jaką podpowiedź otrzymasz od atakującego. Dostosuj swoje ustawienie w obronie. Złap zaatakowaną piłkę i od razu przerzuć na linię ataku przeciwnego boiska. Ponownie ustaw się w obronie. Drugi atak postaraj się obronić (nie łap) - dograj piłkę do siatki.</li> <li>(2) Przyjęcie i atak. Atak z przyjęcia zagrywki wykonaj w formie plasu. Przed atakiem - podczas rozbiegu podpowiedz obrońcy kierunek plasowania: "prosta" lub "skos". Uderzaj w wywołanym kierunku. Drugą akcją - z piłki przerzuconej - zakończ atakiem w formie zbiecia. Tak jak poprzednio, podczas rozbiegu wywołaj kierunek ataku.</li> <li>(3) Wystawa - pozycja stała. Jesteś stałym wystawiającym, nie zmieniasz pozycji aż do sygnału na zmianę.</li> <li>Po każdej akcji w parze zamieńcie się rolami - zagrywka - atak.</li> </ul>	<p>Podział na dwie grupy.</p> <p>W ćw. A, zadania wykonywane w dwójkach dobranych wg umiejętności - na przyjęciu staje partner zagrywającego.</p> <p>Wystawiający stały, zmieniany na sygnał trenera - po ok. 3min.</p> <p>Zmiana grup w połowie czasu.</p>

	<p>ćw. B: Forma ścisła atak kierunkowy z piłki podrzucanej (przez trenera).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Podaj piłkę. Przygotuj się do pełnego rozbiegu (krok i naskok). Uderzaj w wyznaczonym kierunku (np. seria ataków "po skosie"). Idź po swoją piłkę i za plecami trenera wróć do kolejki na atak.</li> </ul>	
<p>globalne 15'</p>	<p>37-4. Gra szkolna: "dwójki" ze stałym wystawiającym.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Wystawiający, pozycja stała. Pomagaj grającym kolegom - wystawiaj, blokuj, asekuruj. Nie możesz zagrywać i nie możesz atakować.</li> <li>- (2) Przed atakiem podpowiadajcie przeciwnikowi kierunek ataku. Teraz jednak nie musicie atakować - przebijać w wywołanym kierunku. Można, a nawet trzeba zmylić przeciwnika złą podpowiedzią.</li> </ul>	<p>Boiska 4,5x7m</p> <p>Mecze na zmianę. Gra na czas - 5min.</p> <p>Zmiana wystawiających między meczami.</p>