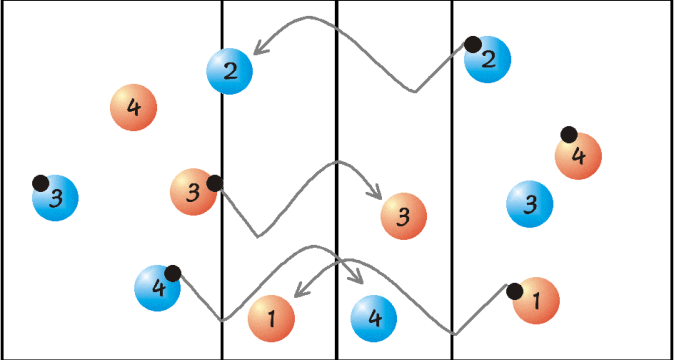
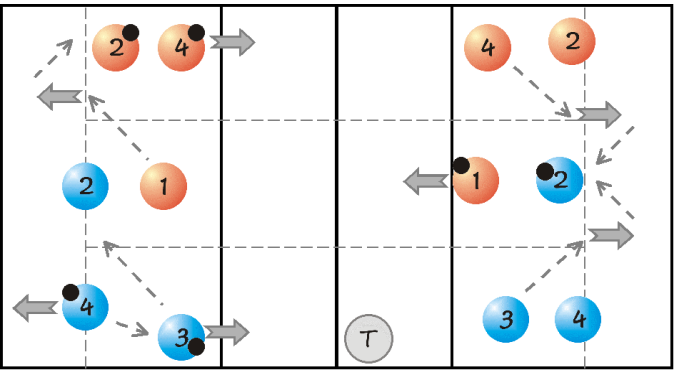


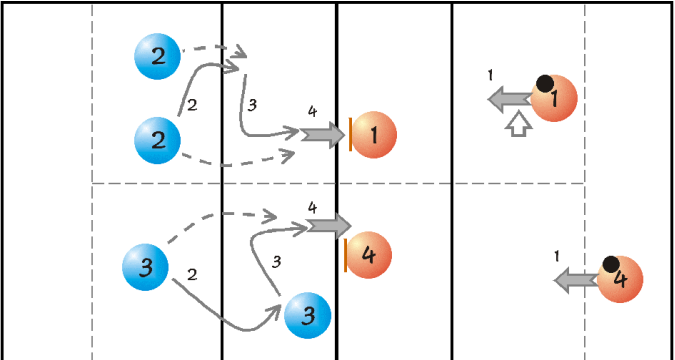
5-19. Zagrywka tenisowa w wyskoku - nauczanie

U: zagrywka tenisowa w wyskoku po krótkim rozbiegu

M: skoczność, moc ramion, koordynacja (dostosowanie, łączenie)

W: jak najlepsi siatkarze podrzucają piłkę do zagrywki w wyskoku (jednorącz czy oburącz, wysoko czy nisko) ?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>39-1. Zabawa rzutna: "kozłem nad siatką".</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Bez piłki. Truchtajcie w dowolnych kierunkach i rozgrzewajcie ramiona (zamachy, krążenia). - Z piłką. W marszu kozłuj uderzeniami z obszernym zamachem ramienia. - Na sygnał, zza linii ataku rzuć piłkę kozłem nad siatką, do swojego kolegi z pary. Jeśli kolega złapie piłkę zanim spadnie - zdobywacie punkt. To samo zadanie zróbcie w drugą stronę. Liczcie punkty w parze. - Na sygnał przerywajcie rzucanie, zapamiętajcie wynik waszej dwójki i wykonujcie kolejne ćwiczenia rozgrzewające. 	<p>Dwójkami, piłka na dwójkę W "rozsypanie". Jeden z piłką na jednym boisku, drugi bez piłki po przeciwnej stronie siatki.</p> <p>Uwaga!</p> <ul style="list-style-type: none"> - nie rzucaj w wyskoku, bo obca piłka może wpaść ci pod nogi. <p>Serie zabawy przeplatane ćwiczeniami kształującymi.</p>
rozgrzewka i analityczne 12'	<p>39-2. Ćwiczenia przygotowujące, kształtujące i nauczające.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z piłką. Zagrywka i ćwiczenia rozgrzewające. Wejść do strefy zagrywki. Zza linii ataku wykonaj zagrywkę z rotacją (z miejsca). Przejdź do kolejki na przyjęcie - po swojej stronie siatki. Po drodze zrób ćwiczenie rozgrzewające zadane przez trenera. - Bez piłki. Ustaw się w strefie przyjęcia, wtedy kiedy zagrywa twój kolega z pary. Złap piłkę i przejdź do strefy zagrywki po swojej stronie siatki. Zrób zagrywkę z rotacją w kierunku ściany i złap piłkę "od ściany". <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z piłką. Podrzuć piłkę oburącz tak, jak do ataku z drugiej linii, ale nieco dalej od siatki. Uderz piłkę - zagraj w wyskoku. Koncentruj się na uderzeniu z rotacją - "zakręcić" piłkę do przodu. - Bez piłki. Jak poprzednio: złap i po drodze na zagrywkę uderz z rotacją w kierunku ściany, z miejsca (bez wyskoku). <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z piłką. Ustaw się za linią końcową (7m). Rzuć mocno zza głowy w parkiet tak, żeby piłka po kozle spadała 2-3m przed tobą. Uderz ją w wyskoku jak zagrywkę. Nie uderzaj zbyt mocno - sprawdź czy piłka miała rotację. - Po stronie przyjęcia - bez zmian: chwyt i zagrywka w ścianę. <p>Przykładowe ćwiczenia kształtujące - rozgrzewające: -8 kroków skipu, -4 kłaśnięcia pod kolanem, -4 kroki dostawne w podskokach, -2x przysiad podparty z podskokiem, itp.</p>	<p>Strefy zagrywki i łapania piłki jak na rysunku.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzaj piłkę wysoko - ponad głową, - uderzaj otwartą dłoń, swobodnie rozstaw palce, - "zakręć" piłkę - wspomagaj uderzenie aktywnym zgięciem nadgarstka, obserwuj czy piłka po zagrywce kolegi ma rotację, - jeśli trzeba, zapytaj go: jak ty to robisz?

<p>syntetyczne 10'</p>	<p>39-3. Gra szkolna: "single", zagrywka - przyjęcie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka zza linii 5m. Jeśli twoja poprzednia zagrywka była dobra - bezbłędna, to zagrywaj w wyskoku. Jeśli poprzednią zagrywkę zepsułeś, to zagrywaj z miejsca. Po zagrywce zejdź z boiska. Przygotuj się do następnej akcji w której będziesz przyjmował. - Przyjęcie. Przyjmij piłkę tak, aby po przyjęciu złapać ją w polu ataku - w momencie chwytu stopy muszą być w kontakcie z polem ataku. Wycofaj się za linię końcową swojego boiska. W następnej akcji będziesz zagrywał. - Bez względu na to kto wygrał akcję zagrywacie i przyjmujecie na przemian. - Zaliczajcie sobie punkty za skuteczną akcję. Zagrywający: as na zagrywce, błąd przyjmującego (upuszczenie piłki lub złapanie poza polem ataku). Przyjmujący: chwyt w polu ataku po dobrym przyjęciu lub błąd zagrywającego. 	<p>Boisko po stronie przyjęcia: 3x7m.</p> <p>Mecze "na zmianę" Gra na czas. Mini turnieje na każdym boisku - system "pucharowym".</p> <p>Po każdej rundzie meczów stosować ćw. intensyfikujące, np. serie skipów lekkoatletycznych z przebiegiem.</p>
<p>globalne 15'</p>	<p>39-4. Gra szkolna: "dwójki", dostosowanie ustawienia w przyjęciu do formy zagrywki.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywający informuje przeciwników jak wykona zagrywkę - w wyskoku, czy z miejsca. - Przyjmujący muszą dostosować swoje ustawienie w przyjęciu zagrywki do formy zagrywki. Jeśli zagrywka w wyskoku, to przyjęcie we dwóch (obok siebie). Jeśli z miejsca, to jeden w przyjęciu drugi przy siatce. - Kontrataki dowolnie. 	<p>Boiska 4,5x7m.</p> <p>Zagrywka w wyskoku może być wykonana z boiska.</p> <p>Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza".</p>