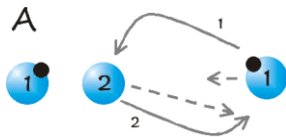
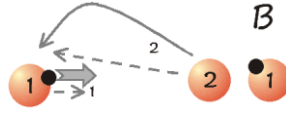
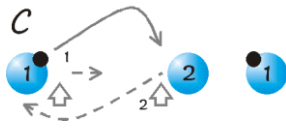
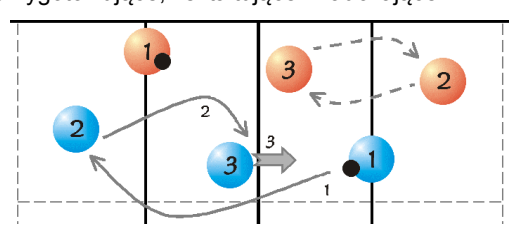


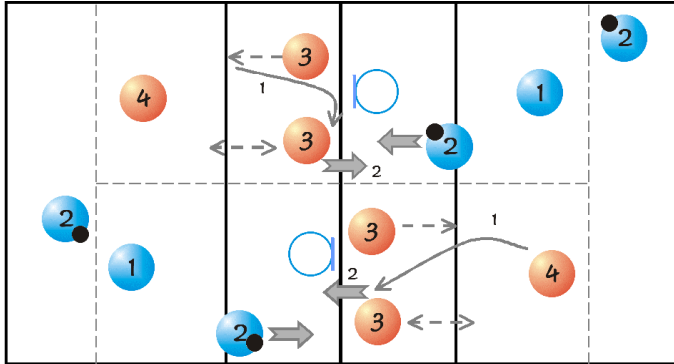
5-20. Taktyka zespołowa - atak i kontratak w drugim uderzeniu

U: atak w drugim uderzeniu: kiwnięcie rozgrywającego, wystawa w 1. odbiciu

M: skoczność, koordynacja (orientacja, reakcja)

W: jak zaskoczyć przeciwnika nietypowym rozegraniem akcji?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	40-1. Zabawa rzutna orientacyjna: "nie upuść piłki". <ul style="list-style-type: none"> Łapcie i odrzucajcie piłki do góry: pionowo lub w kierunku kolegów. Jednocześnie zamieniajcie się pozycjami. Znajdźcie własny system podań i zmian, w którym żadna piłka nie spadnie. Przez minutę eksperymentujcie - szukajcie rozwiązania tego problemu. Później będzie konkurs: kto najdłużej utrzyma swoje piłki w grze? 	Zastępy 3-osobowe, dwie piłki na zastęp. Ustawienie: równoległe do siatki. Dwóch z piłkami na skrzydłach, trzeci bez piłki w środku. Strefa ćwiczeń dla zastępu o szerokości 3m.
rozgrzewka 10'	40-2. Doskonalenie i ćwiczenia kształtujące. ćw. A <ul style="list-style-type: none"> (1) Skrzydłowy. Z własnego podrzutu odbij do środkowego. Wbiegnij na pozycję środkowego tak, żeby nie zderzyć się z kolegą. (2) Środkowy. Odbij piłkę w przód w kierunku skrzydła. Pobiegnij za nią i złap. Na linii bocznej zrób ćwiczenie dodatkowe, zadane przez trenera. ćw. B <ul style="list-style-type: none"> (1) Skrzydłowy. Z własnego podrzutu plasuj (zagrywaj) do środkowego. Wejź bliżej środka i ustaw się do obrony. (2) Środkowy. Ustaw się do obrony około 6m od skrzydłowego. Obroń piłkę w przód tak żeby spadała w okolicę linii bocznej. Biegnij do przodu i złap - piłkę po jednym koźle. Na linii bocznej zrób ćwiczenie dodatkowe. ćw. C <ul style="list-style-type: none"> (1) Skrzydłowy. Z własnego podrzutu, w wyskoku odbij oburącz do środkowego - odbicie jak wystawa. Wejź do środka. (2) Środkowy. Złap piłkę w wyskoku. Przebiegnij w przód na miejsce skrzydłowego. <p>Przykładowe ćwiczenia dodatkowe - kształtujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> krążenia piłką kolejno wokół: kostek, bioder i głowy, skippingi w miejscu lub w drodze za piłką, w wypadach w przód i w bok przenoszenie piłki pod kolanem, w krótkich, rytmicznych podskokach zamachy z piłką nad głowę i w dół, w podporze przodem dotknięcie czołem do piłki leżącej na parkiecie. 	   <p>Ustawienie równoległe do siatki. Skrzydłowi (1) na liniach bocznych. Środkowy (2) bliżej środka - 6-7m od przeciwnego skrzydłowego.</p> <p>Przypomnienie:</p> <ul style="list-style-type: none"> broń odbiciem dolnym lub górnym - dostosuj do toru lotu piłki, do wystawy wyskakuj pionowo, po wyskoku ląduj na ugięte nogi.
analityczne 7'	40-4. Ćwiczenia przygotowujące, kształtujące i nauczające.  <ul style="list-style-type: none"> (1) Łap i przerzuć nad siatką dokładnie do obrońcy. Wycofaj się na linię ataku, zrób leżenie przodem i szybko wstań do postawy siatkarskiej. Zmień się po 12 powtórzeniach. (2) Dogrywaj piłkę do siatki tak, żeby wystawiający mógł kiwnąć w wyskoku. Przyjmij postawę siatkarską w momencie jego kiwnięcia. Wejź na pozycję wystawy. (3) Kiwaj w wyskoku lub - jeśli dogranie nie będzie dokładne, odbij z powrotem do obrońcy, żeby poprawił swoje dogranie. Kiwaj "skrót" - "miętko" (nie agresywnie) w pole ataku, "po prostej". Przejdź na pozycję dogrania. 	(1) Na pozycji stałej, zmiana po 12 powtórzeniach. (2) i (3) rotują między sobą po każdej akcji. <p>Objaśnienia i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> dogrywaj łagodnym łukiem nad górną taśmę, do wystawy wyskakuj pionowo, w wyskoku podnieś obie ręce do góry - markuj wystawę, kiwaj jedną ręką lub kiwaj oburącz, po kiwnięciu, wyląduj do postawy, bądź gotowy do samo-asekuracji.

<p>syntetyczne 10'</p>	<p>40-4. Fragment gry: kontratak na dwa odbicia - atak w drugim uderzeniu.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Obrona i kontratak z drugiej linii. Broń - dogrywaj do siatki i atakuj z drugiej linii. - (2) Atak z własnego podrzutu i gra przy siatce. Atakuj odbiciem górnym oburącz: "skrót" albo "lob" w pole obrony. Ustaw się przy siatce. Rozegraj kontratak z obrońcą: wystaw na drugą linię albo kiwaj zamiast wystawiać. Po akcji idź po swoją piłkę i obserwuj następną akcję rozgrywaną przez kolegów. - (3) Asekuracja i kontratak w drugim uderzeniu. Markuj blokowanie - podnieś ramiona do góry kiedy przeciwnik wyskakuje do ataku. Nie blokuj - wycofaj się do asekuracji. Dograj piłkę tak, żeby kolega mógł z niej zaatakować. Po dograniu - wystawie, przygotuj się do ataku, gdyby kolega wystawił do ciebie zamiast atakować. - (4) Obrona. Broń głębi pola na całej szerokości boiska. Każdą łatwą piłkę dogrywaj wysokim łukiem do siatki, tak żeby wystawiający mógł kiwnąć. 	<p>(2) rozpoczynają kolejne akcje na zmianę. Pozostali na stałych pozycjach.</p> <p>Rotacja po 12 powtórzeniach.</p> <p>Zmiana stron w połowie czasu.</p>
<p>globalne 10'</p>	<p>40-5. Gra szkolna: atak i kontrataki w drugim uderzeniu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Każdy zespół tylko raz w ciągu całej akcji może rozegrać piłkę na trzy odbicia. Pozostałe rozegrania musicie wykonać w dwóch odbiciach. - Sami zdecydujcie kiedy wykorzystacie trzy odbicia. Czy już po przyjęciu zagrywki i od razu - w pierwszym kontrataku? Czy też odłożyć trzecie odbicie na trudny moment np. ratowania piłki po niedokładnej obronie? 	<p>Boiska 4,5x7m.</p>