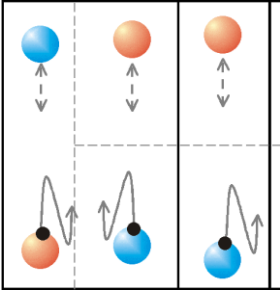
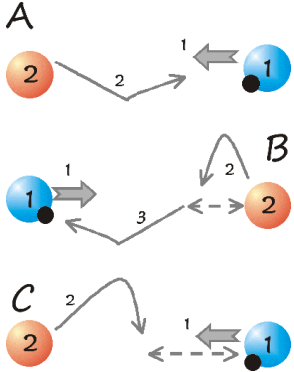


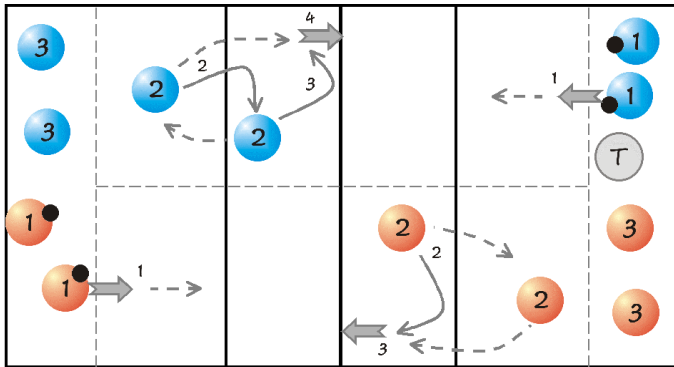
5-03. Przyjęcie zagrywki - doskonalenie

U: przyjęcie zagrywki odbiciem górnym

M: koordynacja ruchowa (dostosowanie, różnicowanie)

W: które odbicie oburącz jest dokładniejsze, górne czy dolne?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>23-1. Zabawa ożywiająca: "deszcz piłek".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drużyna (1) jednocześnie podrzuca (od dołu) wszystkie piłki nad boisko przeciwnika. - Drużyna (2) unika deszczu piłek, ale nikomu nie wolno wyjść za boisko. Jeśli jakaś piłka dotknie chociaż jednego dziecka przeciwnicy zdobywają punkt. 	<p>Dwójkami, piłka na dwójkę. Pary rozdzielone - po przeciwnych stronach siatki.</p>
rozgrzewka 7'	<p>23-2. Doskonalenie odbić. Ćwiczenia kształtujące (rozgrzewające).</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Z piłką. Odbijaj piłkę na sobą w cyklu: pierwsze odbicie 1m nad głowę, drugie wyżej, poczekaj aż piłka zrobi kozioł i znowu odbijaj. Zapamiętaj liczbę odbić w najdłuższej serii. - Bez piłki. Wykonuj ćwiczenia rozgrzewające (kształtujące) po swojej stronie strefy ćwiczeń. <p>Przykładowe ćwiczenia odbić po koźle: -tylko górne; -tylko dolne; -na przemian dolne i górne; -na przemian dwa dolne, później dwa górne; -dwa górne z półobrotem między odbiciem pierwszym i drugim; itp.</p> <p>Przykładowe ćwiczenia bez piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w truchcie asymetryczne krążenia ramion, - doskoki po kroku dostawnym z dotknięciem dłonią do parkietu, - doskoki po kroku skrzyżnym, - zmiany nóg w wypadzie podpartym, - przetoczenia z siadu do leżenia przewrotnego. 	<p>Dwójkami, ustawienie: równoległe do siatki. Szerokość strefy ćwiczeń dla pary - 3m</p> <p>Wszystkie zadania z piłką po jednej stronie stref ćwiczeń. Zadania bez piłki po drugiej stronie strefy.</p> <p>Zmiana miejsc na sygnał trenera - np. co 30s.</p> <p>Samoocena:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oceń swoje umiejętności odbić, - porównaj wynik w seriach odbić górnych i dolnych, - które ćwiczenie wykonałeś najlepiej? - lepiej odbijasz "góram", "dołem", czy na przemian?
analityczne 10'	<p>23-3. Nauczanie. Przyjęcie - obrona odbiciem górnym piłek plasowanych.</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z miejsca (bez wyskoku) plasuj (zagrywaj) piłkę do kolegi tak, żeby spadała na wysokość jego głowy. Po uderzeniu powtórz cały ruch plasowania bez piłki markuj zamach i uderzenie. Wróć na swoje miejsce. - (2) Przygotuj się w postawie siatkarskiej do odbicia piłki. Zrób ruch do piłki i ustaw się tak, żeby złapać ją na wysokości czoła. Odrzuć koźlem do kolegi i wróć na swoje miejsce. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Plasuj jak poprzednio. - (2) Zamiast łapać, odbij piłkę niezbyt wysoko - 1m nad głowę i 1m do przodu. Złap i podaj koźlem do kolegi. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Plasuj, a potem złap piłkę po obronie kolegi. - (2) Obroń tak, żeby piłka spadała za połowę waszej strefy ćwiczenia. <p>Przykładowe ćwiczenia intensyfikujące między seriami: skip lekkoatletyczny, podskoki obunóż, marsz na czworakach.</p>	 <p>Ustawienie prostopadłe do siatki. Wszystkie plasy i zagrywki z jednej strony.</p> <p>Zmiana miejsc i zmiana ról na sygnał trenera, serie - ok. 6 powtórzeń. 3 serie każdego ćwiczenia.</p>

<p>syntetyczne 10'</p>	<p>23-4. Gra uproszczona: "dwóch na jednego", zagrywka - atak - obrona.</p>  <p>– Strona zagrywki. Zagraj zza linii ustaw się w obronie i obroń piłkę. Jeśli złapiesz bezpośrednio po ataku, to zdobywasz 1 punkt. Jeśli odbijesz i złapiesz (piłka nie spadnie), to zdobywasz 2 punkty. Wróć do kolejki na zagrywkę.</p> <p>– Strona przyjęcia. Rozegrajcie atak i zróbcie rotację w parze - zmieńcie się rolami. Punkty zdobywacie za swoją skuteczną akcją, jeśli piłka bezpośrednio spadnie na boisko lub jeśli obrońca nie złapie piłki.</p> <p>– Po zepsutej zagrywce nie ma zmiany i nie ma rotacji, ale punkt jest zaliczany dla strony atakującej.</p>	<p>Boisko 4,5x7m.</p> <p>Punkty liczone wspólnie: strona zagrywająca przeciwko stronie atakującej.</p> <p>Samoocena:</p> <ul style="list-style-type: none"> – lepiej przyjmuję zagrywkę odbiciem górnym czy dolnym? – dokładniej wystawiam odbicie górnym czy dolnym? – lepiej bronię "górną" czy "dołem"?
<p>globalne 15'</p>	<p>23-4. Gra szkolna: "dwójki"</p> <ul style="list-style-type: none"> – Jeśli przyjmiesz zagrywkę odbiciem górnym, to możecie rozegrać atak "na trzy" odbicia. – Jeśli przyjmiesz odbiciem dolnym, to musicie rozegrać tylko "na dwa" odbicia. – Każdy kontratak można rozgrywać na trzy odbicia. 	<p>Boiska 4,5x7m.</p> <p>Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza".</p>