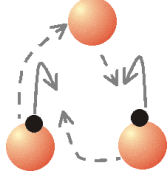
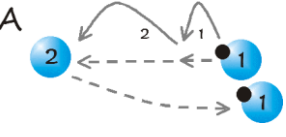


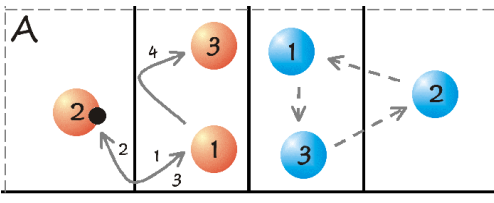


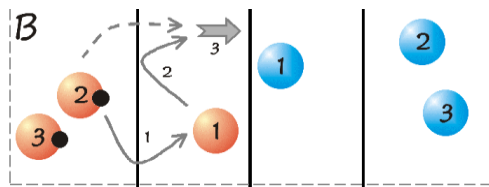
5-04. Wystawa w wysoku - nauczanie

U: wystawa w wysoku w przód

M: koordynacja ruchowa (orientacja, dostosowanie), skoczność

W: jak skakać do wystawy w wysoku? jak dogrywać do wystawy w wysoku?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>24-1. Zabawa ożywiająca: "nie upuść piłki".</p> <ul style="list-style-type: none"> - W trójkach przemieszczajcie się krokiem dostawnym po kole. - Na gwizdek, kto ma piłkę podrzuci ją do góry, a odbija piłkę podrzuconą przez sąsiada lub - jeśli poprzednik nie miał piłki - tylko dopinguje kolegów. - Złap piłkę, którą odbiłeś, jeśli żadna piłka nie spadnie to zastęp zalicza sobie punkt. 	 <p>Zastępy 3-osobowe, dwie piłki na trójkę. Ustawienie: w swojej strefie ćwiczeń.</p>
10' rozgrzewka i analityczne	<p>24-2. Nauczanie i ćwiczenia kształtujące.</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Dwa odbicia. Pierwsze - górne z własnego podrzutu, na 2-3m do przodu. Drugie - dolne do kolegi po przeciwnej stronie. Przebiegnij za odbiciem. - (2) Złap piłkę i w truchcie przebiegaj na drugą stronę. Po drodze wykonuj ćwiczenia rozgrzewające z piłką. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z własnego podrzutu odbij piłkę w wysoku na 2m do przodu. Wyląduj i odbij ponownie "dolnym" do kolegi. - (2) Z leżenia przodem, wstań szybko w momencie kiedy kolega odbija w wysoku. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Rzuć piłkę zza głowy mocno w parkiet tak, żeby odbiła się wysoko w kierunku kolegi po drugiej stronie. Pobiegnij za podaniem. - (2) Odbij w wysoku. Wyląduj i złap piłkę. Przebiegnij. <p>W formie zabawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Który zastęp popełni najmniej błędów w 15 powtórzeniach? - Który zastęp wykona bez błędu 6x pod rząd? 	   <p>Trójkami, ustawienie: równoległe do siatki. Szerokość strefy ćwiczeń dla zastępu - 3m.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - do odbicia w wysoku skacz pionowo, - wyskakuj w takim tempie, żeby odbić piłkę w najwyższym punkcie wysoku.
syntetyczne 12'	<p>24-3. Nauczanie. Wystawa w wysoku po dograniu.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Wystawianie. Odbij z powrotem po pierwszym dograniu z obrony. Po ponownym dograniu wystaw w wysoku lub z miejsca. Dostosuj wybór do dokładności nagrania. Przejdź za swoją wystawą na przeciwne skrzydło. - (2) Dogranie. Z własnego podrzutu dograj piłkę do siatki łagodnym - dość wysokim łukiem. Piłkę odbitą do ciebie dograj po raz drugi. Przejdź do siatki na wystawę. - (3) Złap wystawioną piłkę i przebiegnij na pozycję dogrania. Oceniaj wystawę kolegi: powiedz "Tak" jeśli dobra lub "Nie" jeśli niedokładna. Oceniaj również dogranie kolegi: "Tak" lub "Nie". 	<p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ustaw się przodem do kierunku wystawy, - skacz pionowo, - wystaw w najwyższym punkcie wysoku. <p>Seria wystaw na lewe skrzydło i seria wystaw na skrzydło prawe.</p>

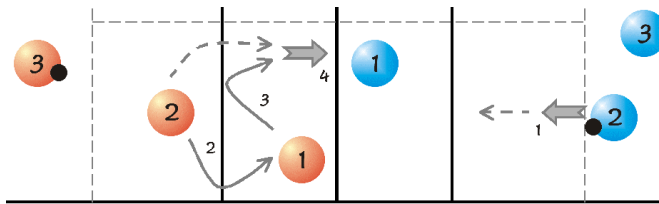


ćw. B

- (1) Wystawiaj, jeśli to możliwe w wysoku. Zmiana po sześciu wystawach.
- (2) i (3) Dogrywaj i atakuj "po prostej". Idź na obronę i złap piłkę atakowaną przez zastęp przeciwny.
- Atakujecie na przemian: dwa ataki jeden zastęp, dwa ataki przeciwny.

globalne
15'

24-4. Gra szkolna: "dwójki" ze stałym wystawiającym.



- (1) Stały wystawiający - wspólny dla obu meczów. Każdą akcję rozpoczyna przy siatce. W trakcie akcji może wejść na obronę i kontratakować.
- (2) Grają swój mecz "na zmianę" z meczem (3). Zmiany co akcję.

Boiska 4,5x5m.

Mecze "na zmianę",
na czas - 5min.

Zmiana wystawiających
po meczu.