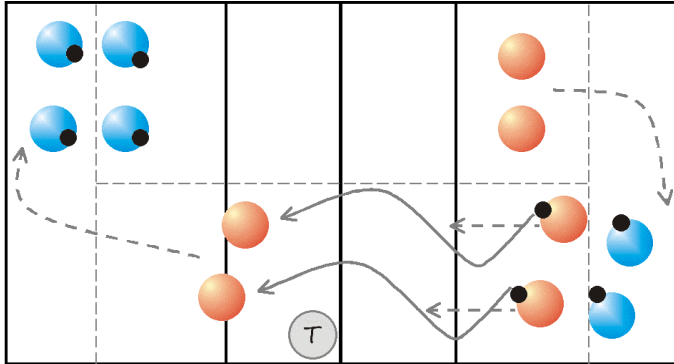
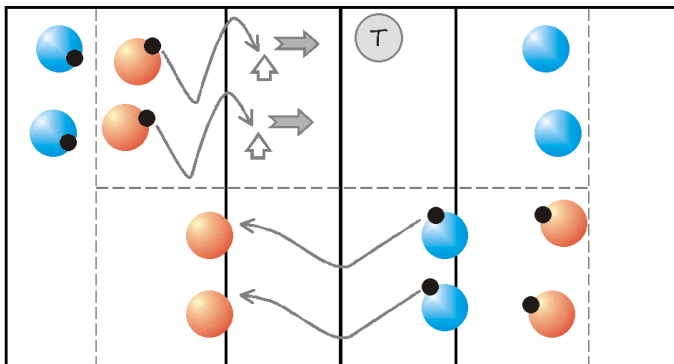


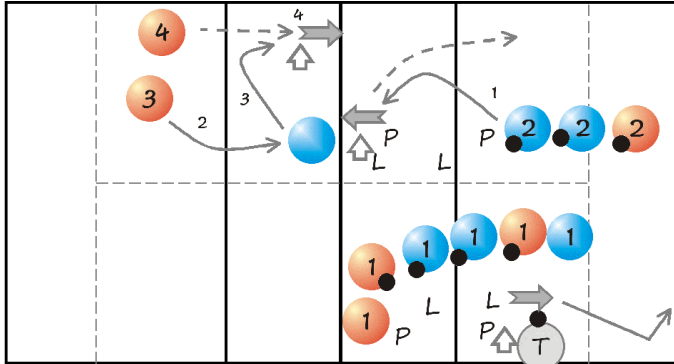
5-05. Atak - nauczanie pełnego rozbiegu

U: atak, nauczanie pełnego rozbiegu: krok i naskok

M: skoczność, moc ramion

W: po co dłuższy rozbieg do ataku? (wyskok i zasięg, siła ataku)

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>25-1. Zabawa rzutna: "obroń boisko przed atakiem".</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Atak i obronę wykonujecie w parach, dlatego obaj z pary muszą być gotowi do akcji, żeby jednocześnie atakować lub bronić. - Atakujecie z boiska na lewym skrzydle. Rzuć piłkę zza głowy w parkiet tak mocno, żeby spadała na boisko obrony. Jeśli piłka spadnie w boisko obrońców lub wypadnie im z rąk zdobywacie punkt. Po ataku przejdźcie do przodu pod siatką na boisko obrońców. - Bronicie w boisku na prawym skrzydle. Chwyćcie piłki przerzucone nad siatką. Nie zdobywacie punktów za obronę, ale jeśli popełnicie błąd, to punkt zdobędzie para atakujących. Po złapaniu piłki przejdźcie w bok do kolejki na lewe skrzydło - na boisko atakujących. 	<p>Dwójkami.</p> <p>Dwie pary bez piłek na skrzydle prawym. Pozostali, każdy z piłką, parami na lewym skrzydle.</p> <p>Boisko ataku na skrzydle lewym. Boisko obrony na skrzydle prawym.</p> <p>Dolny naciąg siatki odpięty, dolna taśma przerzucona nad górną aby zwiększyć przestrzeń pod siatką.</p>
10' rozgrzewka	<p>25-2. Ćwiczenia przygotowujące i ćwiczenia kształtujące.</p>  <p style="text-align: center;">BC</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z piłką. Plasuj z miejsca (bez wyskoku) kozłem pod siatką. Biegij za piłką. Przebiegając pod siatką dotknij obręcz linii środkowej. - Bez piłki. Chwyć plasowaną piłkę. Przebiegnij w bok - na lewe skrzydło, do kolejki z piłkami. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rzuć piłkę zza głowy w parkiet pod takim kątem, abyś mógł zaatakować w wyskoku odbiciem obręcz. - Z linii końcowej, z przysiadu podpartego wstań do obrony. Startuj w momencie kiedy atakujący rzucają w parkiet. Złap piłkę. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rzuć jak poprzednio (kozłem), ale zamiast odbijać obręcz, zaatakuj - plasuj nad siatką. - Wstań do obrony z leżenia przodem na linii końcowej. Złap piłkę. 	<p>Forma organizacyjna: "strumień".</p> <p>Opis i korekta tylko ogólnych cech ruchu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plasuj uderzając prostym ramieniem, do ataku wyskakuj obunóż, - ląduj miękko - uginaj nogi.

<p>analityczne i syntetyczne 20'</p>	<p>25-3. Nauczanie. Dwukrokowy rozbieg do ataku - krok i naskok.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Przed ścianą - u trenera. Ustaw prawą nogę z przodu. Zrób dwukrokowy rozbieg, wyskocz i uderz piłkę, którą trener wstawi ci pod rękę. Wyląduj, złap piłkę i wróć na koniec kolejki. - Przy siatce. - (2) Przebiecie z własnego podrzutu. Ustaw prawą nogę z przodu. Po własnym podrzucie i dwukrokowym rozbiegu odbij oburącz w wyskoku nad siatką, dokładnie w kierunku obrońcy - do (3). Wyląduj i ustaw się w obronie. Obroń chwytając piłkę. Wróć na koniec kolejki. - (3) Obrona. Dograj do wystawiającego. Zmień się z atakującym (4). - (4) Atak. Płasuj w wyskoku po dwukrokowym rozbiegu w kierunku "po prostej". Wyląduj i przejdź na pozycję obrony (3). Wystawiający stały - zmiana co 6 wystaw. 	<p>Podział na dwie grupy.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przed rozbiegiem ustaw prawą nogę z przodu, - rozbieg zacznij krokiem lewej nogi, - naskok łącz z obszernym zamachem ramion, koncentruj się na prawidłowym rozbiegu, a nie mocnym uderzaniu piłki. <p>W ćwiczeniu A trener wstawia piłkę pod rękę atakującego lub przytrzymuje ją na chwytaku.</p> <p>Zmiana zadań co 5min.</p> <p>Obronca - dogrywający (3) asekuruje atak kolegi - przyjmuje postawę siatkarską na linii ataku.</p> <p>Wystawiający asekuruje atak przy siatce.</p>
<p>globalne 10'</p>	<p>25-4. Gra szkolna: "trójki", gra na stałych pozycjach.</p> <ul style="list-style-type: none"> - W czasie akcji pełnicie stałe role: <ul style="list-style-type: none"> (1) obrońca: broni i przyjmuje - nie atakuje, (2) wystawiający - broni przy siatce i wystawia, (3) atakujący na lewym skrzydle - atakuje, zagrywa i pomaga w przyjęciu oraz obronie. - Zagrywajcie oburącz, obowiązkowo w kierunku obrońcy. Tak samo, jeśli przebijacie piłkę "za darmo", musicie kierować ją w obrońcę tak, żeby atakujący miał czas na przygotowanie dwukrokowego rozbiegu do ataku. 	<p>Boiska 4,5x7m.</p> <p>Zmiana ról na sygnał trenera.</p>