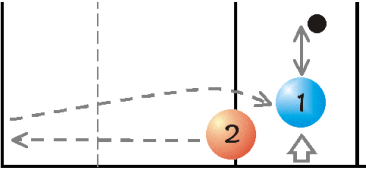
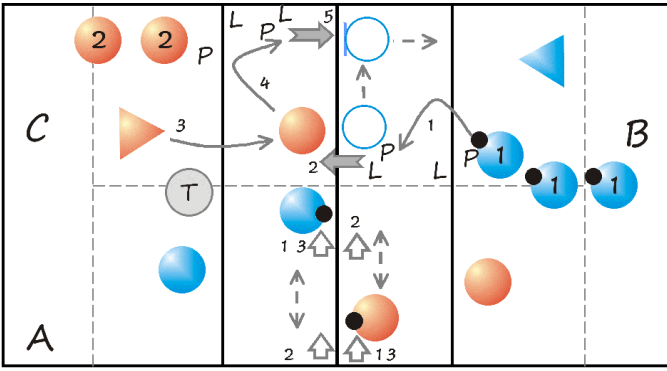


5-06. Blok po przemieszczeniu - nauczanie

U: blok po przemieszczeniu wzdłuż siatki

M: koordynacja (orientacja, dostosowanie, rytm), skoczność

W: kiedy blokować przeciwko kiwnięciom i kiedy przeciwko atakowi?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>26-1. Zabawa naśladowcza i orientacyjna: "lustro".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z piłką. Kozłuj piłkę i spokojnym tempem przemieszczaj się krokiem dostawnym, krokiem skrzyżnym lub w podskokach z nogi na nogę, w różnych kierunkach. Wybieraj kierunki przemieszczania tak, żeby twój kolega nie zderzył się z innym "lustrem". - Bez piłki - "lustro". Ustawiony przodem do kolegi naśladowuj jego ruchy i kierunki przemieszczania. 	<p>Dwójkami, piłka na dwójkę.</p> <p>Zmiana na sygnał trenera.</p>
rozgrzewka 7'	<p>26-2. Ćwiczenia przygotowujące i ćwiczenia kształtujące.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z piłką. Odbijaj piłkę tuż nad siebie (odbicie górne). Podskakuj (niezbyt wysoko) i ląduj w rytmie odbić: jedno odbicie na jeden podskok. Do momentu aż kolega wywoła zmianę. - (2) Bez piłki. Przemierzaj się od linii ataku do linii końcowej i z powrotem. Wykonuj ćwiczenia rozgrzewające. Po powrocie wywołaj zmianę ról z kolegą. <p>Przykładowe ćwiczenia rozgrzewające: krok dostawny i skrzyżny; lekkoatletyczne skipy; krążenia ramion w truchcie i w podskokach z nogi na nogę; bieg ze skłonami bocznymi ("zagarnianie"); przemieszczanie doskokami do postawy siatkarskiej w przód i w tył; marsz na czworakach; leżenie przodem lub podpór przodem na linii końcowej.</p>	<p>Ustawienie: prostopadle do siatki.</p> <p>Podskoki z piłkami wykonywane przy siatce.</p> <p>W pierwszych powtórzeniach wspięcia na palce zamiast podskoków.</p> <p>Podskoki z zaznaczoną fazą lądowania "miętko" - nie-sprężyste.</p>
analizyczne i syntetyczne 15'	<p>26-3. Ćwiczenia nauczające.</p>  <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ustaw się przodem do siatki. Piłkę trzymaj oburącz na wysokości klatki piersiowej. Wskocz i podnieś piłkę nad siatkę. Wyląduj miętko, przyciągając piłkę do klatki piersiowej. Przemierzaj się krokiem dostawnym 3m w bok, zatrzymaj i wyskocz ponownie. To samo powtórz w drugą stronę. Później oddaj piłkę koledze. - Podczas odpoczynku obserwuj ruchy kolegi: jak się przemieszcza, jak wyskakuje i jak ląduje. 	<p>Podział na trzy grupy. Forma organizacyjna: "obwód stacyjny".</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po przemieszczeniu przyjmij postawę do bloku, - utrzymaj równowagę przed wyskokiem, - do bloku skacz pionowo, - w postawie trzymaj ramiona zgięte - dłonie na wysokości barków, - zrób krótki zamach ramion - tylko sprzed klatki piersiowej, - unikaj obszernego machania rękami podczas lądowania. <p>Zmiana stacji co 5min.</p>

	<p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z własnego podrzutu przebij odbiciem oburącz w wysoku dokładnie na obrońcę. Przygotuj się do bloku na wysokości wystawiającego. Obserwuj go - czy wystawia z miejsca (bez wyskoku), czy w wysoku. - Jeśli wystawia z miejsca, to przesun się wcześniej na wysokość atakującego. - Jeśli wystawia w wysoku, to podnieś ręce do góry - markuj blok ale nie skacz. Dopiero razem z wystawą przesun się na wysokość atakującego. - Oceń czy atak może być groźny. Wskocz do bloku lub odejdź od siatki - do asekuracji skrótów. - Obrońca. Pozycja stała. Zmiana na sygnał trenera. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> - (2) Plasuj lub kiwaj. - Obrońca: dogrywaj każdą piłkę przebijaną przez przeciwników. - Wystawiający i obrońca na pozycjach stałych. Zmiana na sygnał trenera. 	
<p>globalne 15'</p>	<p>26-4. gra szkolna: "dwójki"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Za wygranie akcji rozegranej na dwa odbicia dostajecie premię - dodatkowy punkt. Jeśli przeciwnik po waszym ataku wykona przynajmniej dwa odbicia, to premii nie można zaliczyć. - Zastanówcie się kiedy jest szansa wygrać akcję na dwa odbicia, a kiedy nie warto oddawać piłki "za darmo". 	<p>Boiska 4,5x7m. Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza"</p>