
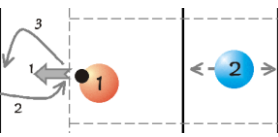
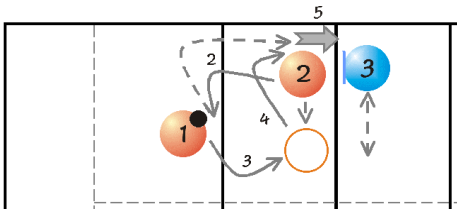


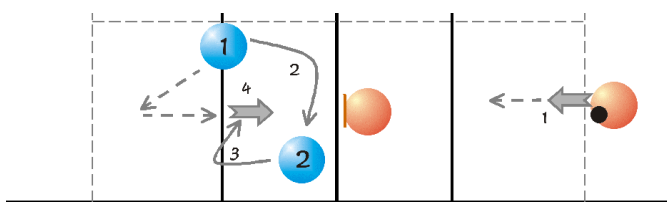
5-07. Wystawianie i atak - doskonalenie

U: doskonalenie wystawiania oraz rozbieg w kontrataku

M: szybkość, skoczność, koordynacja (różnicowanie, dostosowanie)

W: jak atakujący przygotowuje się do kontrataku? przepis o ataku z drugiej linii

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>27-1. Zabawa rzutna: "złap od ściany".</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Rzuć w ścianę z taką siłą i na taką wysokość, żeby twój kolega mógł złapać piłkę. Po rzucie zrób ruch do przodu - zrób miejsce dla kolegi. Dopiero później obaj wycofajcie się za linię rzutu. Zmieńcie się rolami. (2) Złap piłkę "od ściany". Jeśli trzeba - dobiegnij do piłki, ale startuj z za wyznaczonej linii. <p>Konkurs - zabawa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Która dwójka zdobędzie najwięcej punktów w 25 powtórzeniach? Jeden z pary liczy powtórzenia, drugi liczy akcje udane (piłka nie spada). 	 <p>Dwójkami, piłka na dwójkę. Ustawienie jeden za drugim w odległości 6m od ściany. Współpraca w dwójce.</p>
rozgrzewka 10'	<p>27-2. Ćwiczenia kształtujące.</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Zagrywaj w ścianę (zagrywka tenisowa). Przyjmij "od ściany" - odbij w przód takim łukiem, jakbyś chciał dograć do wystawiającego. Po odbiciu złap piłkę i podaj do kolegi. (2) W truchcie do siatki i z powrotem wykonuj ćwiczenia rozgrzewające (kształtujące). Zamieniajcie się po każdym powtórzeniu. <p>Przykładowe ćwiczenia o akcencie szybkościowym wykonywane w końcowej fazie rozgrzewki:</p> <ul style="list-style-type: none"> krok dostawny między liniami ataku i środkową z dotykiem linii, krok dostawny między liniami z leżeniem przodem na środku pola ataku, sekwencja: rozbieg i wyskok do ataku, wyskok do bloku, sekwencja: wyskok do bloku - wycofanie - rozbieg i wyskok do ataku. <p>Przykładowe ćwiczenia z piłką przy ścianie:</p> <ul style="list-style-type: none"> zagrywka w ścianę z miejsca (bez wyskoku), uderzenie - zbiecie w parkiet z miejsca, zagrywka tenisowa w podskoku. 	 <p>Dwójkami, ustawienie jw. - przed ścianą.</p> <p>Zadania z piłkami wykonywane przy ścianie, bez piłki - w drodze do siatki i przy siatce.</p> <p>Uwaga! Przy siatce, nie skacz jednocześnie z kolegą po drugiej stronie.</p>
analityczne i syntetyczne 12'	<p>27-3. Doskonalenie. Wystawianie i przemieszczanie się w kontrataku.</p>  <ul style="list-style-type: none"> (1) Atakujący. Z własnego podrzutu dograj do wystawiającego (2) - na lewe skrzydło i przygotuj się do kolejnego dogrania. Dograj ponownie tym razem "na środek siatki". Wycofaj się, zrób rozbieg i atakuj "po prostej". Idź za swoją piłką do kolejki atakujących po drugiej stronie siatki. (2) Wystawiający. Ustaw się na lewym skrzydle. Pierwszą dogrywaną piłkę odbij na linię ataku. Wbiegnij "na środek siatki", odwróć się. Po drugim dograniu wystaw na lewe skrzydło. Ćwicz na pozycji wystawiania, aż do sygnału zmiany. (3) Blokujący. Przemieszczaj się za piłką - od skrzydła do środka i z powrotem do skrzydła. Blokuj jeśli widzisz zagrożenie atakiem. Ćwicz na pozycji bloku, aż do sygnału zmiany. 	<p>Zmiany na sygnał trenera, co kilkanaście powtórzeń.</p> <p>Rozegranie akcji z ponowieniem dogrania - "na pięć odbić".</p>

<p>globalne 15'</p>	<p>27-4. Gra szkolna: "dwójki" - atak po wystawie na drugą linię.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Obowiązuje uproszczony przepis o ataku z drugiej linii - dozwolone jest przekraczanie linii ataku jedną nogą. - Wystawiaj dalej od siatki tak, żeby piłka spadała na linię ataku. Kieruj wystawę bliżej środka boiska, a nie jak zazwyczaj do skrzydła. - Pamiętaj o tym, aby po dograniu wycofać się - przygotować miejsce na rozbieg do ataku. 	<p>Boiska 4,5x7m.</p> <p>Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza".</p> <p>Przypomnienie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po co siatkarz wykonuje rozbieg do ataku?
-------------------------	---	--