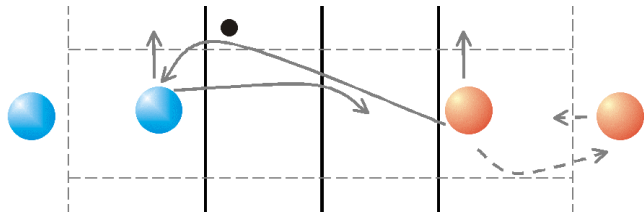


5-09. Taktyka indywidualna

U: taktyka indywidualna w ataku i obronie

M: koordynacja (dostosowanie, różnicowanie, reakcja), wytrzymałość

W: jak przewidywać zagrania przeciwnika? ("czytać" z ruchów, rozpoznać umiejętności), przepis o ataku z drugiej linii

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	29-1. Gra uproszczona: "rzucanka" dwójkami, pojedynczo - "na zmianę". <ul style="list-style-type: none"> – Zagrywka rzutem oburącz. – Po przrzuconiu piłki nad siatką musisz zejść z boiska. Kolejny chwyt i rzut w akcji wykona twój kolega z pary. I tak na zmianę. – Po każdej przegranej akcji zespół kładzie się poza linią końcową swojego boiska, szybko wstaje i wraca do gry. Przeciwnik może rozpocząć nową akcję nie czekając, aż wrócicie na boisko. 	Boiska 3x5m.
rozgrzewka i analityczne 5'	29-2. Doskonalenie i ćwiczenia kształtujące.  <ul style="list-style-type: none"> – Odbij piłkę nad siebie, w drugim odbiciu przebij nad siatką lub złap i przebij z własnego podrzutu. Po odbiciu wycofaj się truchtem za linię końcową (7m). Po drodze wykonuj własne ćwiczenia rozgrzewające. Za linią końcową zrób zadanie dodatkowe polecane przez trenera. – Jeśli przebijasz "górnym", to skracaj w pole ataku. Jeśli przebijasz "dolnym" to kieruj piłkę w pole obrony. – Obserwując ruchy kolegi przewiduj gdzie przebije piłkę, dostosuj swoje ustawienie w obronie. <p>Przykładowe ćwiczenia za linią końcową: przysiad podparty; podpór przodem; leżenie przodem; z siadu prostego obrót do leżenia przodem.</p>	Strefa ćwiczeń 3x7m. Zastępy 4-osobowe, po dwóch na przeciwnych boiskach. Jedna piłka na zastęp. Najpierw w formie ścisłej, później zabawowej - konkurs: "piłka nie spada".
syntetyczne 15'	29-3. Gra szkolna: "single" na dwa odbicia - przewidywanie stref ataku. <ul style="list-style-type: none"> – Zagrywka odbiciem górnym oburącz z za linii końcowej (7m). – Jeśli atakujesz - przebijasz odbiciem górnym, to musisz "skrócić" w pole ataku. – Jeśli przebijasz "dolnym", musisz odbić daleko - "lobem" w pole obrony. – Jeśli zdecydujesz się na atak jednorącz, możesz przebijać w dowolne miejsce na boisku przeciwnika. 	Boiska 3x7m. Dobór przeciwników o podobnych umiejętnościach. Mecze "na zmianę". System gry - "ligowy" gra na czas (5min).
globalne 15'	29-5. Gra szkolna: "dwójki" - atak z drugiej linii. <ul style="list-style-type: none"> – Zagrywka odbiciem górnym oburącz z za linii końcowej (7m). – Wystawiajcie dalej od siatki - jak do ataku z drugiej linii. – Jedna noga atakującego może przekroczyć linię ataku. – Jeśli atakujesz lub przebijasz oburącz musisz trafić w strefy jak w grach singlowych: odbicie górne - "skrót", odbicie dolne - "lob". – Atak jednorącz w dowolną strefę boiska. 	Boiska 3x7m lub 4,5x7m. Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza". Pary dobrane umiejętnościami z rozgrywek singlowych, np. 1. miejsce w parze z 3. miejscem, a 2. w parze z 4. itd.