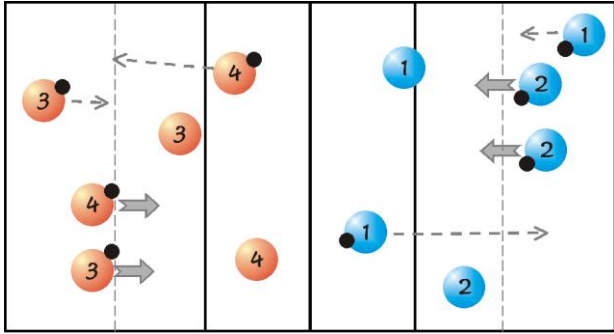
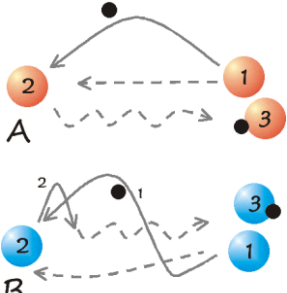
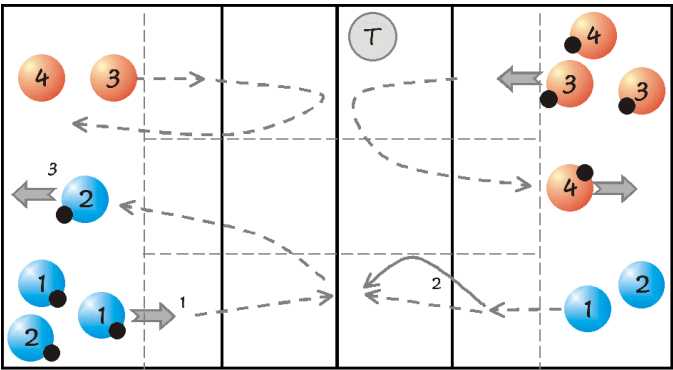


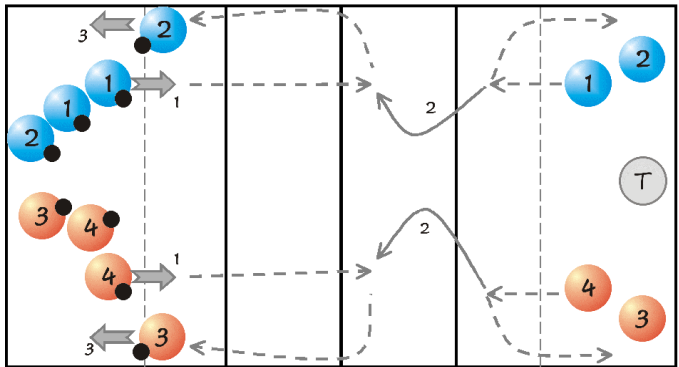
#### 4-03. Zagrywka oburącz, przyjęcie - doskonalenie

U: zagrywka oburącz, przyjęcie zagrywki

M: koordynacja ruchowa (różnicowanie), moc ramion

W: co to jest zagrywka ryzykowna i pewna, czy błędy zagrywki mają wpływ na wynik meczu

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 2'	<p>03-1. Zabawa rzutna - "pozbądź się piłek".</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rzucaj sprzed klatki piersiowej nad siatką. Musisz rzucać zza linii zagrywki (5m od siatki). Łap piłki na swoim boisku.</li> <li>- Wygra zespół, który po gwizdku będzie miał mniej piłek po swojej stronie siatki.</li> </ul>	<p>Zastępy 3-osobowe.</p> <p>Dwie piłki na zastęp.</p> <p>Wyznaczenie kapitanów w każdym zastępie.</p> <p>Zastępy (1) i (2) w jednej drużynie, zastępy (3) i (4) w drużynie drugiej.</p>
5'	<p>03-2. Ćwiczenia przygotowujące - ukierunkowane i kształtujące (rozgrzewające).</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przy siatce. Rzuć piłkę sprzed głowy płaskim torem lotu. Biegnij za podaniem. Ustaw się w polu obrony przodem do siatki.</li> <li>- W obronie. Złap piłkę i biegnij truchtem do siatki. Po drodze wykonując ćwiczenia dodatkowe (krok dostawny, krok skrzyżny, kozłowanie w podskokach, skip lekkoatletyczny itp.)</li> </ul> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przy siatce. Rzuć zza głowy w parkiet (koźle) tak, żeby piłka spadała nad głowę obrońcy. Zrób kolejno: przysiad podparty, podpór przodem, wstań i pobiegnij za podaniem.</li> <li>- W obronie. Piłkę nadlatującą po koźle odbij nad siebie. Złap i biegnij z piłką w kierunku siatki.</li> </ul> <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przy siatce. Z własnego podrzutu odbij piłkę oburącz w podskoku tak, żeby obrońca mógł złapać w wyskoku. Biegnij na obronę.</li> <li>- W obronie. Złap piłkę w wyskoku, wyładuj miękko - na palce, uginając nogi. Biegnij do siatki.</li> </ul> <p>W formie zabawy - konkurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kto wykona 15 dobrych akcji i popełni przy tym najmniej błędów? Kapitan zastępu wyznacza funkcje - kto liczy akcje dobre, a kto liczy błędy.</li> </ul>	 <p>Zastępy ustawione prostopadłe do siatki.</p> <p>Dwóch z piłkami przy siatce. jeden w obronie - 5-6m od siatki.</p>
analityczne 8'	<p>03-3. Nauczanie.</p> <p>Zagrywka oburącz: kierunkowa do linii bocznej, "skrót" - za siatkę lub długa - "lobem" na linię końcową. Przyjęcie zagrywki chwytem, po przemieszczeniu.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strona zagrywki. Zagrywaj tak, aby utrudnić chwyt przyjmującemu. Możesz wykonać następujące rodzaje zagrywki:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. skrót za siatkę</li> <li>2. wysoki lob na linię końcową</li> </ol> </li> </ul>	<p>Zastępy łączą się po dwa i stają w rzędach: czwórka dzieci z piłkami po jednej stronie siatki - na zagrywce, 2 bez piłek po drugiej stronie - w przyjęciu zagrywki</p> <p>Ćwiczenie na czas, np. 3x2min.</p>

	<p>3. płaską - szybką do linii bocznej Po zagrywce biegnij do siatki i odbierz piłkę z rąk przyjmującego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strona przyjęcia. Z przysiadu podpartego na linii końcowej obserwuj zagrywającego. Wystartuj po jego podrzucie do zagrywki. Złap piłkę tak, aby nie spadła w boisko.</li> <li>- Zagrywający i przyjmujący liczą punkty, każdy dla siebie. Zepsuta zagrywka to punkt dla przyjmującego. Upadek piłki w boisko lub upuszczenie piłki - zły chwyt przyjmującego, to punkt dla zagrywającego. Licz wszystkie zdobyte przez siebie punkty.</li> </ul>	
<p>syntetyczne 10'</p>	<p>03-4. Nauczanie i doskonalenie. Zagrywka oburącz w podskoku lub z miejsca, Przyjęcie zagrywki odbiciem górnym i dolnym.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strona zagrywki. Zagraj z miejsca lub w wysoku (decyduj sam). Przebiegnij pod siatką, złap piłkę. Wracaj blisko słupka (ściany) tak, żeby nie zderzyć się z następnym kolegą.</li> <li>- Strona przyjęcia. Zza linii końcowej wejdź w boisko razem z podrzutem zagrywającego. Odbij piłkę w kierunku siatki (dograj) tak, aby zagrywający zdążył do niej dobiec.</li> <li>- Obserwuj, który rodzaj zagrywki jest dla Ciebie lepszy - bardziej lub mniej ryzykowny.</li> <li>- Staraj się liczyć, które odbicia są dla Ciebie dokładniejsze - górne, czy dolne</li> </ul> <p>Ćwiczenie dodatkowe dla ostatniego w kolejce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zagraj oburącz w kierunku ściany zza wyznaczonej linii na parkiecie i ponad wyznaczoną linię na ścianie.</li> </ul>	<p>Ustawienie jak poprzednio: czterech na zagrywce dwóch w przyjęciu</p> <p><b>Uwaga !!!</b> 1. Dolny naciąg siatki odpięty! Dolna taśma przerzucona nad górną, żeby zwiększyć przestrzeń pod siatką 2. Ćw. w dwóch grupach - jak na rysunku 3. W pierwszej fazie bez rywalizacji</p> <p>Współpraca zagrywających z przyjmującymi.</p> <p>Należy zadać ćw. dodatkowe dla zagrywających.</p>
<p>globalne 15'</p>	<p>03-5. Gra szkolna: "single" - na jedno odbicie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Można odbić piłkę 2 razy, ale tylko po przyjęciu zagrywki. Później, do końca akcji musicie grać na jedno odbicie.</li> <li>- Po skończonej akcji idź po piłkę - jeśli spadła po twojej stronie - i stań za linią końcową. Nową akcję rozpocznij zagrywką, ale poczekaj aż koledzy z poprzedniego meczu zjedną z boiska.</li> </ul> <p>Przykładowe ćwiczenia dodatkowe - intensyfikujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bez piłki: oprzyj się na ugiętych rękach o ścianę i mocno się od niej odepchnij, prostując ramiona.</li> <li>- z piłką: zagraj oburącz w ścianę i przyjmij piłkę odbitą od ściany, dostosuj rodzaj odbicia (górne lub dolne) do toru lotu piłki.</li> </ul>	<p>Boiska 3x5m;</p> <p>Mecze "na zmianę" - na jednym boisku odbywają się 2 lub 3 mecze (akcje na przemian - po jednej każdego meczu).</p>