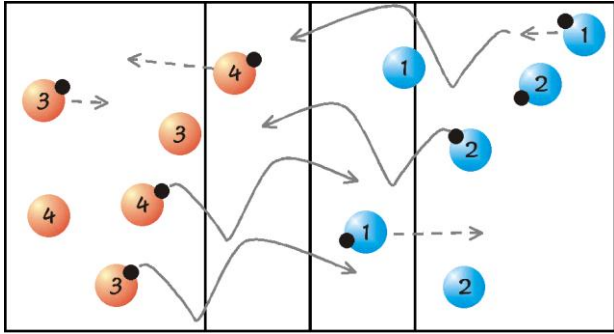
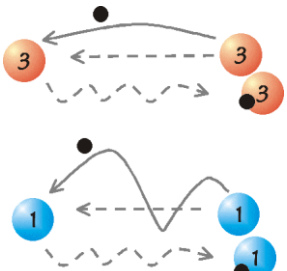
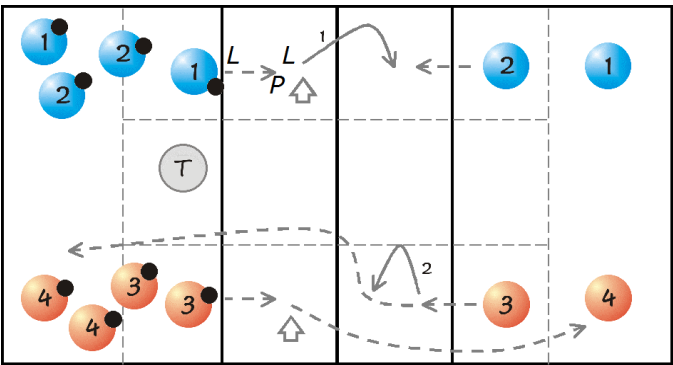


#### 4-06. Atak - nauczanie rozbiegu

U: atak, krótki rozbieg - naskok

M: skoczność, moc RR, koordynacja (łączenie ruchów)

W: dlaczego siatkarze skaczą do ataku po rozbiegu?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>06-1. Zabawa rzutna - "pozbądź się piłek".</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- W truchcie na swoim boisku, wykonuj ćwiczenia ramion, naśladując sportowców: boksera, oszczepnika, kulomiotę, pływaka itp.</li> <li>- Na gwizdek rzucaj zza głowy w parkiet tak, aby piłka po koźle przeleciała nad siatką.</li> <li>- Wygra zespół, który po gwizdku będzie miał mniej piłek po swojej stronie siatki.</li> </ul>	<p>Zastępy 3-osobowe.</p> <p>Wyznaczenie kapitanów w każdym zastępie.</p> <p>Dwie piłki na zastęp.</p>
analityczne 10'	<p>06-2. Ćwiczenia przygotowujące - ukierunkowane i kształtujące (rozgrzewające).</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przy siatce. Rzuć piłkę jednorącz zza głowy płaskim torem lotu. Biegnij za podaniem. Ustaw się w boisku przodem do siatki.</li> <li>- W obronie. Złap piłkę i biegnij truchtem do siatki wykonując ćwiczenia dodatkowe (zamachy oburącz za głowę i w przód, krążenia piłki wokół bioder, kozłowanie z zamachami wolnym ramieniem, kozłowanie w podskokach itp.)</li> </ul> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przy siatce. Rzuć w wyskoku zza głowy w parkiet (kozłem) tak, żeby piłka spadała nad głowę obrońcy. Wyląduj miękko, połóż się na parkiecie. Wstań i biegnij za podaniem.</li> <li>- W obronie. Złap piłkę. Biegnij krokiem dostawnym 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, wyląduj miękko - na palce, uginając nogi. Przebiegaj w podskokach z nogi na nogę.</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>Ustawienie: prostopadle do siatki.</p> <p>Dwóch z piłkami przy siatce, jeden w obronie - 5-6m od siatki.</p>
syntetyczne 10'	<p>06-3. Łączenie faz: naskok, wyskok, lądowanie.</p> <p>Przerzucanie piłki nad siatką w wyskoku po krótkim rozbiegu (naskoku).</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Po stronie ataku. Zrób naskok siatkarski, wyskocz pionowo, przerzuć delikatnie piłkę nad siatką i wyląduj miękko. Przebiegnij pod siatką do kolejki obrońców.</li> <li>- Po stronie obrony.</li> </ul>	<p>Objaśnienia i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przed rozbiegiem trzymaj piłkę oburącz na wysokości pasa,</li> <li>- lewą nogę postaw z przodu, stopa na linii ataku,</li> <li>- zrób płaski naskok, na obie stopy - przez pięty na śródstopie,</li> <li>- wyskocz pionowo,</li> <li>- ląduj na obie stopy - przez palce i śródstopie,</li> <li>- ugnij nogi, pochyl tułów.</li> </ul>

	Ustaw się między linią ataku i linią końcową (5m). Przyjmij aktywną postawę siatkarską. Odbij piłkę nisko nad siebie i złap zanim spadnie. Przebiegnij pod siatką do kolejki atakujących.	
globalne 15'	<p>06-4. Gra uproszczona: trójkami "single" na zmianę.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grę rozpoczyna jeden zawodnik z drużyny. Pozostali dwaj czekają za linią końcową. Następny z kolejki wchodzi na boisko po tym, jak kolega odbije na stronę przeciwnika.</li> <li>- Zagrywka. Zagraj oburącz i wejdź w boisko - rozpocznesz jako pierwszy.</li> <li>- Obrona i atak. Złap piłkę tak, żeby nie spadła na parkiet. Z miejsca w którym złapałeś, podrzucić i wyskoku odbij oburącz na stronę przeciwnika. Wyląduj i pobiegnij do kolejki za linię końcową swojego boiska.</li> <li>- Nową akcję zaczyna zagrywką drużyna, która ma piłkę po swojej stronie. Bez względu na to, kto wygrał akcję poprzednią.</li> </ul>	<p>Boiska 3x5m</p> <p>Mecze zastępów 3-osobowych.</p>