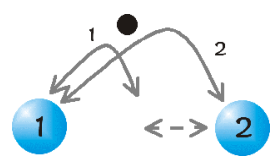
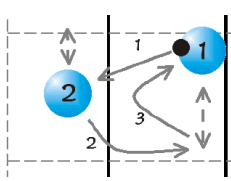
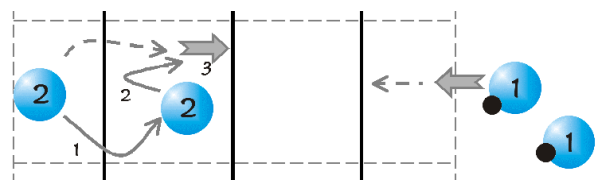


4-12. Wystawianie - doskonalenie

U: wystawianie w przód po przemieszczeniu

M: koordynacja (orientacja, różnicowanie)

W: co oznaczają zwroty wystawa "szeroka", wystawa "wąska"?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	12-1. Zabawa orientacyjna: "omijaj ruchome przeszkody". – Truchtajcie w różnych kierunkach po sali, ale w parach trzymajcie się w odległości kilku metrów. – Rzucajcie - podawajcie piłkę do siebie góra - wysokim łukiem. Musicie unikać zderzeń - nie możecie dotknąć innej piłki, ani innego dziecka.	Dwójkami, piłka na dwójkę.
analityczne 7'	12-2. Odbicia (górne i dolne) po przemieszczeniu, na różne wysokości i odległości. Ćwiczenia kształtujące (rozgrzewające). – (1) Złap piłkę podaną przez kolegę. Z własnego podrzutu odbij do kolegi tak, jakbyś chciał wystawić, najpierw blisko na 2m od siebie, a następnym razem dalej na - na 5m. I tak na przemian: raz bliżej, raz dalej. – (2) Odbijaj piłkę do kolegi (nie łap) raz z mniejszej odległości i raz z większej. Po każdym odbiciu dotknij obręcz do parkietu, a dopiero potem przemieszczaj się do następnego odbicia (w przód - w tył). – Zabawa. Kto wymyśli nowe - ciekawe ćwiczenie, które można zrobić między odbiciami - zamiast dotknięcia rękami do parkietu. Przykładowe ćwiczenia dodatkowe - kształtujące, wykonywane między odbiciami: – dotknięcia rękami do parkietu, krok dostawny i skrzyżny, podpór przodem, podskoki z zamachami ramion (pajacyk), itp.	 Dwójkami, ustawienie równoległe do siatki. Zmiany ról po 12 odbiciach.
syntetyczne 10'	12-3. Wystawa po dojściu (przemieszczeniu).  – (1) Wystawiający. Z lewego skrzydła podrzuć piłkę w kierunku obrońcy. Przebiegnij wzdłuż siatki na drugie skrzydło. Obróć się tak, aby cały czas widzieć kolegę. Ustaw się bokiem do siatki. Dograną piłkę wystaw do przodu. Pobiegnij za piłką, złap ją i znowu podrzuć do kolegi. – (2) Dogranie. Dogrywaj piłkę do siatki - na prawe skrzydło. Po dograniu przesuw się w kierunku linii bocznej - za kierunkiem wystawy. Wróć na środek boiska. Obserwuj dokładność wystawy, jeśli jest niedokładna, podpowiadaj: "wyżej", "niżej", "wężiej", "szerzej", a dobrą - pochwal: "tak". W kolejnych seriach zadaniem wystawiającego jest wystawiać: "wąsko" - na środek; "szeroko" - do linii bocznej; na przemian - raz "wąsko", raz "szeroko".	Objaśnienie i korekta: wystawiający – w momencie wystawy ustaw się przodem do kierunku wystawy - bokiem do siatki, – półobrót po biegu zrób przodem do boiska - plecami do siatki. obrońca – poruszaj się krokiem dostawnym lub skrzyżnym. Kilkukrotna rotacja - zmiany ról w seriach - co 6 wystaw - liczby dogrywający.
globalne 20'	12-4. Gra szkolna: "dwóch na jednego".  – (1) Zagrywka i kontratak. Zagrywką musisz trafić w pole obrony przeciwnika. Zagrywaj "pewnie" (bez ryzyka). Jeśli zepsujesz zagrywkę, to przeciwnik zdobędzie dodatkowy punkt. W obronie wykorzystaj dwa odbicia. – (2) Rozegranie akcji. Pierwszą akcją ataku (z przyjęcia zagrywki) postarajcie się rozegrać na 3 odbicia, później - w kontratakach - rozgrywajcie dowolnie (od 1 do 3 odbić).	Punkty liczone wspólnie dla obu zagrywających (1). Zagrywają tylko (1), a (2) każdą akcję rozpoczynają od przyjęcia zagrywki. Gra do 10 akcji, np. grę kończy wynik 6:4, 7:3... przy remisie 5:5 decyduje - "złota akcja".