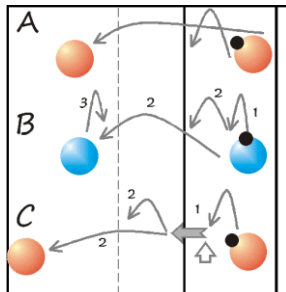
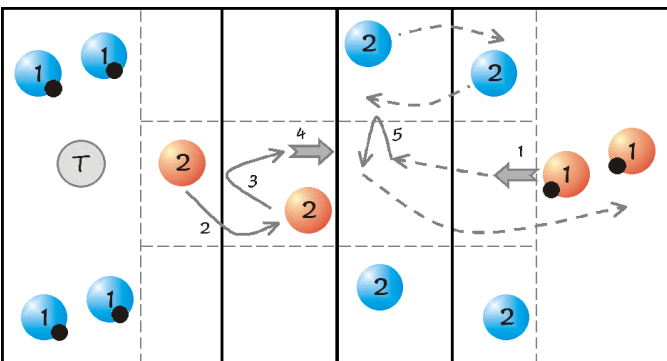


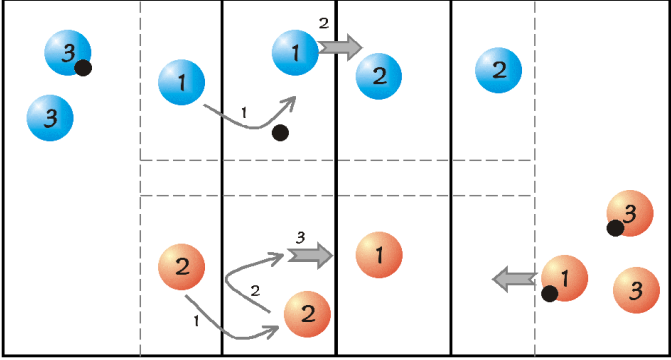
4-19. Taktyka indywidualna ataku i obrony

U: taktyka indywidualna ataku i obrony

M: koordynacja ruchowa (reakcja, dostosowanie, różnicowanie), szybkość

W: jak przewidzieć zamiary atakującego?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	19-1. Zabawa ożywiająca: "woda, samolot, ogień, zły pies, ptaki, kolce" – Na hasło: "woda" lub "zły pies" uciekajcie z małych boisk - za linię 5m. – Na hasło: "samolot" lub "ptaki" połóżcie się na podłodze - leżenie przodem. – Na hasło: "ogień" lub "kolce" uciekajcie do pola ataku - do 3m od siatki.	W "rozsypanie" po dwóch stronach siatki.
rozgrzewka i analityczne 10'	19-2. Zabawy orientacyjne: "gdzie spadnie piłka", "odczytaj zamiar przeciwnika". ćw. A – Przy siatce. Możesz wykonać dwa rodzaje rzutów: 1. oburącz zza głowy, łagodnym łukiem za linię końcową boiska (5m) lub 2. oburącz od dołu, niezbyt wysoko (tuż nad głowę) na linię ataku. Możesz też robić "zwody": markować jeden rodzaj rzutu, żeby szybko przenieść piłkę i wykonać drugi rodzaj rzutu. Po rzucie przebiegnij na pozycję obrony. – W obronie. Przyjmij pozycję startową za linię końcową boiska (5m). Szybko wstań do postawy siatkarskiej. Odczytaj z ruchów kolegi jaki rzut wykona i złap piłkę zanim spadnie. – Rzucajcie piłkę dopiero jak obrońca wstanie do postawy. Rzucajcie takim łukiem, żeby kolega miał szansę złapać piłkę, ale jednocześnie nie ułatwianie mu zadania. Dbaj o to, żeby kolega był dobrze "wyćwiczony", bo za chwilę będziecie grać w jednej drużynie. ćw. B – Przy siatce. Z własnego podrzutu odbij łagodnym łukiem: odbiciem górnym - "skrót" na linię ataku; odbiciem dolnym - "lobuj" za linię końcową. – W obronie. Odbij piłkę nad siebie i złap. ćw. C – Przy siatce. Z własnego podrzutu, po krótkim rozbiegu (naskok) plasuj w wysoku przed linię 9m lub kiwaj na linię 5m. Kiwnięcie takie, jakbyś chciał odbić piłkę łagodnie ponad blokiem. – W obronie. Pozycja startowa na 9m. Złap piłkę zanim spadnie - nie odbijaj, żeby nie wpadła pod nogi skaczącym. Przykładowe pozycje startowe dla obrońcy: – przysiad podparty, podpór przodem, – z siadu rozkrocznego, obrót do leżenia przodem, – z leżenia tyłem do siadu i obrót do leżenia przodem, – wypad podparty ze zmianami nogi wypadowej, – jak wyżej - wypad boczny.	 <p>W parach, piłka na dwójkę. Ustawienie: prostopadłe do siatki.</p>
syntetyczne 10'	19-3. Gra szkolna: "dwóch na jednego", pojedyncze akcje w ataku i w obronie.  <ul style="list-style-type: none"> (1) Zagrywka i obrona. Zagrywaj oburącz. Ustaw się w polu obrony. Obserwuj akcję przeciwników i próbuj przewidzieć jaką formę ataku wykonają (plasowanie, kiwnięcie, odbicie oburącz). Dostosuj swoją pozycję w obronie, np. przesuń się bliżej siatki jeśli odczytasz kiwnięcie. Odbij piłkę nad sobą i złap. Wróć do kolejki na zagrywkę. (2) Atak. Rozegrajcie akcję ataku wg zasad, których uczyliście się dotychczas. Po każdej akcji zróbcie rotację w parze. 	<p>Boiska 3x5m. Mecze zagrywających "na zmianę". Gra na czas. Objaśnienie i korekta: – kiwnięcie kieruj blisko za siatkę, – plasuj na linię końcową, – odbicie z miejsca (bez wyskoku) przebijaj płasko do linii bocznej lub "skrót" za siatkę.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - W kolejce na zagrywce, obserwuj akcję i podpowiadaj obrońcy, gdzie może być wykonany atak: "skrót", "tył". - Każdy liczy swoje punkty. Obrońcy za odbicie i złapanie piłki w obronie lub po błędzie atakujących. Dwójka za skuteczną akcją ataku - gdy obrońca nie odbije piłki lub po odbiciu upuści ją na parkiet oraz za błąd zagrywki. 	
<p>globalne 15'</p>	<p>19-4. Gra szkolna: "dwójki" na dwa i na trzy odbicia.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Drużyna zagrywająca gra "na 2 odbicia". - Drużyna przyjmująca gra "na 3 odbicia". 	<p>Boiska 3x5m lub 4x5m.</p> <p>Mecze "na zmianę" lub "z boiskiem mistrza"</p>