

KONSPEKT Z ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

Prowadzący: Daniel Rocznik

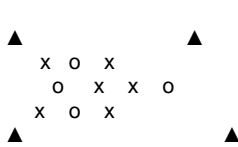
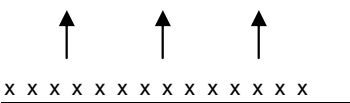
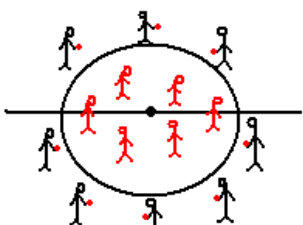
Miejsce: boisko

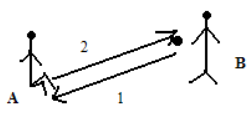

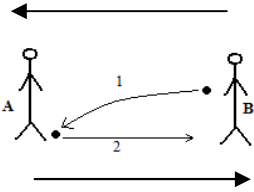
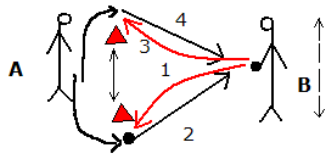
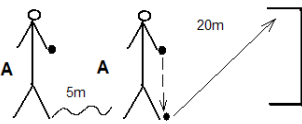
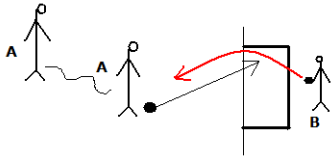
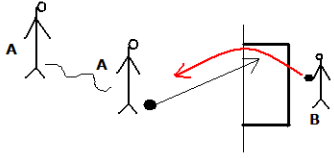
Ilość ćwiczących: 12

Przybory: piłki, znaczniki, koszulki,

Czas zajęć: 80 min.

TEMAT: Nauczanie uderzenia piłki prostym podbiciem z woleja.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
Część wstępna <i>Rozgrzewka</i>	Rozgrzewka 1. Zbiórka, organizacja zajęć, podzielenie grupy na 2 części po 6 osób (czerwoni i żółci). 2. Zabawa ożywiająca „10 podań z ręki” Zabawa w wyznaczonym polu. Piłkę podajemy uderzając prostym podbiciem z ręki do partnera. Grupa musi wykonać 10 podań piłki 3. Ćwiczenia oswojające z piłką (w ruchu): a) żonglowanie NN, b) żonglowanie G, 4. Ćwiczenia rozciągające 5. Zabawa bieżna „Wyścig z elementami oswojającymi z piłką” 6. Ćwiczenia w kole. Jedna część zawodników ustawiona na obwodzie koła, pozostali wewnątrz. Uderzenia prostym podbiciem w piłkę trzymaną w rękach partnera na różnej wysokości, różnymi sposobami.	21min. 2’ 5’ 3’ 5’ 6’	 X X X X X X X X T  T  T 
Część główna	Nauczanie uderzenia piłki prostym podbiciem z woleja: 1. Pokaz i objaśnienie uderzenia prostym podbiciem. Zwrócenie uwagi na częste błędy. 2. Zawodnik A w siadzie na ziemi. Zawodnik B w odległości 3 - 4 metry	54min. 3’ 3’	Błędy: - nadmierne odchylenie tułowia, - niewykorzystanie zamachu biodra, - uderzenia palcami stopy zamiast podbiciem, - brak usztywnienia stopy

<i>Gra uproszczona</i>	<p>dorzuca piłkę rękoma. Zawodnik A uderza prostym podbiciem piłkę opadającą. Zmiana ćwiczącego.</p> <p>3. W dwójkach. Zawodnik A opuszcza piłkę z rąk i podaje do zawodnika B. Odległość 5 metrów.</p> <p>4. W parach. Partner z piłką dorzuca ją a odgrywający cofa się i uderza piłkę prostym podbiciem</p> <p>5. Partner zagrywający piłkę porusza się tyłem a uderzający - przodem</p> <p>6. Zawodnicy A i B w odległości 10m metrów od siebie. Zawodnik A stoi za znacznikami i wychodzi do piłek rzuconych przez partnera z lewej i prawej strony. Odgrywanie prostym podbiciem. Zmiana ćwiczącego.</p> <p>7. Z nabiegu. 20 metrów od bramki strzał piłki z powietrza podrzuconej rękami. Dla utrudnienia można sobie wybrać sektor bramki, w który chcemy uderzyć.</p> <p>8. Strzał na bramkę z powietrza. Piłkę dorzuca zawodnik B z za bramki. Zawodnik A dobiega do piłki i strzela górną.</p> <p>9. Jak w ćwiczeniu 13. Piłka zagrana z kozłem</p> <p>Gra bułgarska. Na dłuższych liniach boiska ustawione bramki szerokości 15m i na tej przestrzeni należy ustawić piłkę zatrzymując ją podeszwą stopy aby zdobyć pkt.</p>	<p>3'</p>  <p>5'</p>  <p>5'</p>  <p>5'</p>  <p>5'</p>  <p>5'</p>  <p>15'</p> 	
	Część końcowa	<p>1. Ćwiczenia uspokajające – żonglowanie w zespołach</p> <p>2. Podsumowanie zajęć treningowych</p>	<p>3'</p> <p>2'</p>

Legenda: x, o – zawodnicy, T – trener, ▲ – znacznik, → - uderzenie,