

PROGRAM SZKOLENIOWY DLA KLAS SPORTOWYCH

Nazwa szkoły z adresem

Szkoła Podstawowa nr 370

ul. Tolstoja 2

01-910 Warszawa

1. Nazwa programu

1. Klasa I sportowa ukierunkowana,
2. Klasa IV sportowa o profilu gimnastyka sportowa, piłka nożna, piłka siatkowa, judo.

2. Podstawa prawna

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 27 marca 2017 r.

w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego.

3. Autorzy i realizatorzy programu

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego z Zespołu Szkół nr 49 ul. Tolstoja 2 w Warszawie pod kierownictwem mgr Iwony Kołodziejak (trener II klasy LA, operator ścianki wspinaczkowej):

mgr Sylwia Zawacka (instruktor piłki nożnej),

mgr Beata Opiela (trener II klasy piłki siatkowej),

mgr Marcin Ziolo (instruktor piłki siatkowej, trener pływania, instruktor gimnastyki sportowej),

mgr Łukasz Popielarski (trener judo),

mgr Joanna Wiejak (instruktor pływania, operator ścianki wspinaczkowej),

mgr Andrzej Wesołowski (nauczyciel w-f).

4. Czas i zakres realizacji programu

Okres nauki w szkole podstawowej, w cyklu 8 letnim.- 3 letni etap edukacyjny.

Programem objęte będą jedna lub dwie klasy.

Rok szkolny 2019/2020

Utworzenie jednej klasy sportowej na poziomie 1 klasy podstawowej:

- 1) Klasa I sportowa ukierunkowana na gimnastykę sportową, mini piłkę nożną, mini siatkówkę i judo,
- 2) Klasa IV sportowa: piłka nożna ,piłka siatkowa, judo.

Rok szkolny 2019/2020 i kolejne lata nauczania:

- 1) Cykliczne tworzenie jednej lub dwóch klas sportowych ukierunkowanych na poziomie 1 klasy szkoły podstawowej.
- 2) Cykliczne tworzenie jednej lub dwóch klas sportowych na poziomie IV klasy szkoły podstawowej.

5. Diagnoza wstępna

Charakter i przeznaczenie klas sportowych

Wychodząc naprzeciw zapotrzebowaniu, nauczyciele z SP nr 370 proponują utworzenie na bazie naszej szkoły klas sportowych .

I KLASA SPORTOWA UKIERUNKOWANA

- Klasa przeznaczona dla najzdolniejszych ruchowo uczniów nie uprawiających sportu kwalifikowanego,
- Program wychowania fizycznego o charakterze ogólnym,
- Ilość godzin WF – 6-10 (zajęcia ogólnorozwojowe, piłka nożna, siatkówka, judo, gimnastyka sportowa).
- Nabór na podstawie wcześniejszej rekrutacji (testy sprawnościowe).
- Odpowiednio dobrana kadra nauczycieli, gwarantująca dobry poziom oraz indywidualizację nauczania.
- Ścisły kontakt z rodzicami.

Baza sportowa

Dużym atutem SP nr 370 jest baza sportowa pozwalająca na profesjonalne prowadzenie zajęć sportowych. W skład bazy wchodzi kompleks boisk otwartych i zamkniętych.

1) Kompleks otwartych boisk sportowych ze sztucznym oświetleniem:

- boisko do piłki nożnej,
- boisko do piłki ręcznej,
- 2 boiska do koszykówki,
- korty tenisowe,
- boisko do siatkówki,
- bieżnia i skocznie LA,
- work streetout.

2) Kompleks zamkniętych boisk sportowych:

- hala sportowa ze ścianką wspinaczkową,
- sala gimnastyczna wyłożona matą do judo,
- dobrze wyposażona siłownia,
- duża ilość sportowego sprzętu specjalistycznego.

6. Cel ogólny

Głównym celem istnienia klasy sportowej ukierunkowanej jest przygotowanie ogólnorozwojowe uzdolnionych ruchowo dzieci do określonej specjalizacji sportowej oraz przygotowanie uczniów do świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej i rekreacji, oraz pomoc w wyborze odpowiedniej dyscypliny sportowej.

7. Cele szczegółowe

Stworzenie uczniom optymalnych warunków do opanowania różnorodnych umiejętności ruchowych przez:

- kształtowanie cech motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja) na poziomie, który gwarantuje osiągnięcie sukcesu sportowego,
- wykształcenie elementów i nawyków ruchowych, które będą niezbędne do uprawiania określonej konkurencji sportowej,

- świadome uczestnictwo w treningu sportowym i dążenie do sukcesu przez osiągnięcie mistrzostwa sportowego w danej konkurencji,
- wdrażanie zasad współżycia w grupie opartego na wzajemnym zaufaniu, zrozumieniu i pomocy,
- poszanowanie przeciwnika i walka według zasady fair play,
- rozwijanie i utrwalanie zainteresowań w trosce o sprawność i zdrowie - wykorzystanie tych cech do zachowania poprawnej sylwetki i witalności do późnych lat życia,
- kształtowanie postaw uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej,

8. Wykaz treści nauczania

Proces szkoleniowy w klasach sportowych SP nr 370 będzie rozłożony na 3 etapy:

Etap I szkolenia– ogólny (klasa 1)

Na tym etapie dzieci powinny kształtować motorykę (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja), oswajać się z przestrzenią i wysokością (akrobatyka, wspinania, zeskoki w dół). Uczniowie powinni być aktywni na lekcjach WF i zajęciach sportowych oraz otwarci na poznawanie tajników sportu. Ważną rolą nauczycieli powinno być wdrażanie zasad higieny, dyscypliny, zasad etyki i moralności sportowej oraz zwrócenie uwagi na właściwe odżywianie i sportowy tryb życia. Na tym etapie edukacji i szkolenia ważne jest podpatrywanie mistrzów poprzez oglądanie transmisji sportowych oraz zawodów i treningów na żywo celem identyfikacji z lepszymi zawodnikami oraz lepszego zrozumienia tajników sportu. Etap ten powinien być oparty na naturalnym rozwoju młodego organizmu bez wykorzystywania specjalistycznych środków treningowych. Na tym etapie uczniowie powinni się sprawdzać w jak największej ilości konkurencji.

Etap II szkolenia – ukierunkowany (klasa 2)

Na tym etapie doskonalimy cechy motoryczne, zwracając większą uwagę na specjalizację sportową. Zajęcia odbywają się z tymi samymi nauczycielami z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu.

Etap III szkolenia – ukierunkowany (klasa 3)

Na tym etapie staramy się ułatwić pełny rozwój sportowy, dopasowując treści formę zajęć do wymagań danej dyscypliny sportowej.

IV KLASA SPORTOWA

PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY IV - VIII SP:

Układając zajęcia treningowe należy działać według sprawdzonego wzorca budowy treningu z podziałem na moduły treningowe i właściwy rozkład treści treningowych. Dzięki temu trening zawiera właściwe elementy i jest powtarzalny.

PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY IV

Moduł 1: Wszechstronne szkolenie ruchu (kształtowanie)

Ogólna zdolność ruchowa jest częścią składową treningu. Na tym etapie szkolenia będzie ona kształtowana w sposób bardziej ukierunkowany na piłkę nożną, np. poprzez ćwiczenia koordynacji biegowej i uzupełniana przez programy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających. Moduł ten powinien być włączony przede wszystkim do rozgrzewki.

Treści treningu:

- gry ruchowe typu berek
- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- tory przeszkód

Moduł 2: Łatwe zadania z piłką i bez piłki

Dotychczas ćwiczenia z piłką (wcześniejsze lata szkolenia) ograniczały się do poznania jej właściwości poprzez przetaczanie, uderzanie itd. Teraz jednak większą rolę odgrywa specyficzna praca z piłką, przygotowująca do następnego modułu jakim jest nauka techniki (moduł 3).

Treść zajęć:

- samodzielne ćwiczenia z jedną/dwoma piłkami
- ćwiczenia w parach z jedną/dwoma piłkami
- ćwiczenia zręcznościowe przy ścianie hali samodzielne/w parach
- zadania dla piłkarskich „czarodziejów”/zonglowanie
- łączenie ćwiczeń wszechstronnego szkolenia ruchu z zadaniami piłkarskimi, np. ze strzałem do bramki w parach, 3-kach, 4-kach.

Moduł 3: Nauczanie techniki piłkarskiej

W treningu ukierunkowanym na umiejętności piłkarskie zaakcentowane były tylko takie rodzaje techniki, jak: prowadzenie piłki, strzały do bramki i podania piłki. Teraz program rozszerza się o wszystkie pozostałe. Fazy ćwiczeń mogą trwać dłużej, ze względu na lepszą zdolność koncentracji dzieci. Trening techniki prowadzony jest zgodnie z założeniami metodycznymi.

Treść zajęć:

- ćwiczenia w określonej przestrzeni
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- formy gier.

Moduł 4: Gra w piłkę nożną

W przypadku niższych kategorii wiekowych gra w piłkę nożną ma na celu przede wszystkim zmotywowanie zawodników i dlatego z reguły nie wprowadza się do niej wielu zasad. W przypadku żaków I orlików (F i E) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry.

Treść zajęć:

- gry w układzie od 1 x 1 do 7 x 7
- gra w przewadze, mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- turnieje
- gry z zawodnikami neutralnymi i zagrywającymi piłkę.

PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY V

Moduł 1: Wszechstronne szkolenie ruchu (doskonalenie)

Ogólna zdolność ruchowa jest częścią składową treningu. Na tym etapie szkolenia będzie ona kształtowana w sposób bardziej ukierunkowany na piłkę nożną, np. poprzez ćwiczenia koordynacji biegowej i uzupełniana przez programy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających. Moduł ten powinien być włączony przede wszystkim do rozgrzewki.

Treści treningu:

- gry ruchowe typu berek
- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- tory przeszkód

Moduł 2: Nauczanie taktyki indywidualnej

Ten moduł łączy się z modułem 2. Technika musi być połączona z taktyką indywidualną. Oznacza to, że zadania techniczne jak np. przyjęcie piłki, nie jest celem samym w sobie, lecz przyjęcie musi powodować otwarcie sobie możliwości skutecznego kontynuowania gry.

Dodatkowo doskonalimy u naszych podopiecznych umiejętność gry bez piłki, poruszania się po boisku.

Treść zajęć:

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami w grupach
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- gry zadaniowe

Moduł 3: Nauczanie techniki piłkarskiej

W treningu ukierunkowanym na umiejętności piłkarskie zaakcentowane były tylko takie rodzaje techniki,

jak: prowadzenie piłki, strzały do bramki i podania piłki. Teraz program rozszerza się o wszystkie pozostałe. Fazy ćwiczeń mogą trwać dłużej, ze względu na lepszą zdolność koncentracji dzieci. Trening techniki prowadzony jest zgodnie z założeniami metodycznymi.

Treść zajęć:

- ćwiczenia w określonej przestrzeni
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- formy gier.

Moduł 4: Gra w piłkę nożną

W przypadku niższych kategorii wiekowych gra w piłkę nożną ma na celu przede wszystkim zmotywowanie zawodników i dlatego z reguły nie wprowadza się do niej wielu zasad. W przypadku orlików i młodzików (E i D) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry.

Treść zajęć:

- gry w układzie od 1 x 1 do 7 x 7
- gra w przewadze, mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- turnieje
- gry z zawodnikami neutralnymi i zagrywającymi piłkę.

PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY VI

Moduł 1: Zabawowe szkolenie kondycji

Ogólna zdolność ruchowa jest częścią składową treningu. Na tym etapie szkolenia będzie ona trenowana w sposób bardziej ukierunkowany na piłkę nożną, np. poprzez ćwiczenia koordynacji biegowej i uzupełniana przez programy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających. Moduł ten powinien być włączony przede wszystkim do rozgrzewki.

Treści treningu:

- gry ruchowe typu berek

- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- tory przeszkód – koordynacyjne i siłowe - doskonalenie techniki biegu (przodem, tyłem, bokiem).

Moduł 2: Systematyczny trening techniki

Ten moduł ogranicza się do dalszego, ukierunkowanego szkolenia techniki indywidualnej. Teraz jednak technika musi iść w kierunku progresywności i wykorzystania jej dla dobra zespołu. Technika ma być użytkowa i być wykorzystywana z myślą o skutecznej grze.

Treść zajęć:

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem w grach 1x1 – 3x3 lub gry w przewagach
- gry zadaniowe

Moduł 3: Nauczanie taktyki indywidualnej

Ten moduł łączy się z modułem 2. Technika musi być połączona z taktyką indywidualną. Oznacza to, że zadania techniczne jak np. przyjęcie piłki, nie jest celem samym w sobie, lecz przyjęcie musi powodować otwarcie sobie możliwości skutecznego kontynuowania gry. Dodatkowo doskonalimy u naszych podopiecznych umiejętność gry bez piłki, poruszania się po boisku.

Treść zajęć:

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami w grupach
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- gry zadaniowe

Moduł 4: Gra w piłkę nożną

W przypadku niższych kategorii wiekowych gra w piłkę nożną ma na celu przede wszystkim zmotywowanie zawodników i dlatego z reguły nie wprowadza się do niej wielu zasad. W przypadku orlików i młodzików (E i D) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry.

Treść zajęć:

- gry w układzie od 1 x 1 do 9 x 9
- gra w przewadze, mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- turnieje
- gry z zawodnikami neutralnymi i zagrywającymi piłkę. 37

PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY VII

Moduł 1: Doskonalenie cech motorycznych

Ogólna zdolność ruchowa jest częścią składową treningu. Na tym etapie szkolenia będzie ona trenowana w sposób bardziej ukierunkowany na piłkę nożną, np. poprzez ćwiczenia koordynacji biegowej i uzupełniana przez programy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających. Moduł ten powinien być włączony przede wszystkim do rozgrzewki. Dodatkowo pojawiają się elementy kształtowania wytrzymałości ogólnej w ćwiczeniach interwałowych z piłką i bez piłki.

Treści treningu:

- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia kształtujące wytrzymałość beztlenową z piłką (gry) i bez piłki (interwały)
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- tory przeszkód – koordynacyjne i siłowe - doskonalenie techniki biegu (przodem, tyłem, bokiem).

Moduł 2: Intensywny trening techniki użytkowej

Ten moduł to dalsze szkolenia techniki indywidualnej / użytkowej. Teraz jednak szkolenie musi iść w kierunku progresywności i wykorzystania techniki dla dobra zespołu. Technika ma być użytkowa i być wykorzystywana z myślą o skutecznej grze.

Treść zajęć:

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem w grach 1x1 – 3x3 lub gry w przewagach
- gry zadaniowe

Moduł 3: Nauczanie taktyki indywidualnej i grupowej

Ten moduł łączy się z modułem 2. Technika musi być połączona z taktyką indywidualną. Oznacza to, że zadania techniczne jak np. przyjęcie piłki, nie jest celem samym w sobie, lecz przyjęcie musi powodować otwarcie sobie możliwości skutecznego kontynuowania gry. Dalej doskonalimy u naszych podopiecznych umiejętność gry bez piłki, poruszania się po boisku... Dodatkowo zaczynamy naukę taktyki grupowej (2 – 8 osób), współdziałanie, asekuracja.

Treść zajęć:

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami w grupach
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- gry zadaniowe

Moduł 4: Gra w piłkę nożną

W przypadku niższych kategorii wiekowych gra w piłkę nożną ma na celu przede wszystkim zmotywowanie zawodników i dlatego z reguły nie wprowadza się do niej wielu zasad. W przypadku orlików i młodzików (E i D) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry w piłkę, np. gra na bramki z prowadzeniem piłki w przewadze (podania) lub w drużynie grającej z przewagą.

Treść zajęć:

- gry w układzie od 1 x 1 do 9 x 9

- gra w przewadze (graczy atakujących / graczy broniących), mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby
- i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- gry z zawodnikami neutralnymi - gra właściwa 9x9

PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY VIII

Moduł 1: Doskonalenie cech motorycznych

Ogólna zdolność ruchowa jest częścią składową treningu.

Na tym etapie szkolenia będzie ona trenowana w sposób bardziej ukierunkowany na piłkę nożną, np. poprzez ćwiczenia koordynacji biegowej i uzupełniana przez programy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających. Moduł ten powinien być włączony przede wszystkim do rozgrzewki. Dodatkowo pojawiają się elementy kształtowania wytrzymałości ogólnej w ćwiczeniach interwałowych z piłką i bez piłki.

Treści treningu:

- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia kształtujące wytrzymałość beztlenową z piłką (gry) i bez piłki (interwały)
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- tory przeszkód – koordynacyjne i siłowe - doskonalenie techniki biegu (przodem, tyłem, bokiem).

Moduł 2: intensywny trening techniki użytkowej

Ten moduł to dalsze szkolenia techniki indywidualnej / użytkowej. Teraz jednak technika musi iść w kierunku progresywności i wykorzystania jej dla dobra zespołu. Technika ma być użytkowa i być wykorzystywana z myślą o skutecznej grze.

Treść zajęć:

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem w grach 1x1 – 3x3 lub gry w przewagach
- gry zadaniowe

Moduł 3: Nauczanie taktyki indywidualnej, grupowej oraz zespołowej

Ten moduł łączy się z modułem 2. Technika musi być połączona z taktyką indywidualną. Oznacza to, że zadania techniczne jak np. przyjęcie piłki, nie jest celem samym w sobie, lecz przyjęcie musi powodować otwarcie sobie możliwości skutecznego kontynuowania gry. Dalej doskonalimy u naszych podopiecznych umiejętność gry bez piłki, poruszania się po boisku, taktykę grupową (2 – 8 osób), a także rozpoczynamy pracę nad taktyką zespołową.

Treść zajęć:

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami w grupach
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- gry zadaniowe

Moduł 4: Gra w piłkę nożną

W przypadku niższych kategorii wiekowych gra w piłkę nożną ma na celu przede wszystkim zmotywowanie zawodników i dlatego z reguły nie wprowadza się do niej wielu zasad. W przypadku orlików i młodzików (E i D) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry.

Treść zajęć:

- gry w układzie od 1 x 1 do 9 x 9
- gra w przewadze (graczy atakujących / graczy broniących), mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- gry z zawodnikami neutralnymi - gra właściwa 9x9

PROGRAM SZKOLENIA Z PIŁKI SIATKOWEJ

Szczegółowe cele szkoleniowe:

Klasa IV Szkoły Podstawowej

- Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna

Założenia zespołowe

1. Gra do 2 wygranych setów, wysokość siatki 210 cm, boisko o wymiarach 10m x 4,5m (połowa boiska 5m x 4,5 m), piłka mini volley rozmiar „4” lub „5” o ciężarze 180 - 220 gram
2. Gra systemem 2 x 2. Brak specjalizacji pozycji w grze - wystawienie przez zawodnika ustawionego przy siatce
3. W „dwójkach” 2 x 2 - dowolność pozycji
4. W „dwójkach” 2 x 2 istnieje możliwość wykonania zagrywki sposobem oburącz górnym
5. Obowiązuje kolejność zagrywki
6. Zawodnik rezerwowy może wejść na boisko tylko jeden raz w secie na miejsce zawodnika z ustawienia początkowego i może być zmieniony tylko przez tego samego zawodnika, którego zmienił

Założenia indywidualne

1. Zagrywka – wprowadzenie piłki do gry sposobem górnym oburącz, dolna, tenisowa z niskiego podrzutu.
 2. Przyjęcie zagrywki przez 1 lub 2 zawodników.
 3. Wystawienie - wysokie sposobem górnym i dolnym przed siebie (na mniejszą i większą odległość), wystawienie do tyłu (blisko).
 4. Atak - z piłek wysokich przed i za R. Przebicie atakujące oburącz z miejsca i w wyskoku, przebicie jednorącz w wyskoku.
 5. Asekuracja ataku w przypadku wystąpienia bloku przez zawodnika wystawiającego.
 6. Blok - gra bez bloku lub z blokiem pojedynczym.
 7. Obrona systemem patrz i reaguj - z zastosowaniem opanowanych elementów techniki gry.
- Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 2 x 2

System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika

- A: Przyjmuje jeden zawodnik, drugi który wystawia jest ustawiony pod siatką.

1. Wystawiający zajmuje miejsce z prawej strony siatki i obserwuje przebieg akcji
2. Wystawiający zajmuje pozycję pod piłką i wystawia w górę przed siebie lub do tyłu (OMS)
3. Atakujący po przyjęciu zajmuje miejsce przed wystawiającym lub za (OSM) i dostosowuje rozbieg do miejsca wystawienia

B: Przyjmuje dwóch zawodników w ustawieniu bliżej i dalej siatki

1. Zawodnik który nie przyjmuje dobiega do piłki i wystawia z ustawienia przodem do celu.
2. Zawodnik przyjmujący po przyjęciu zajmuje odpowiednia pozycje do ataku przed wystawiającym lub z tyłu (OMS)

System zdobywania punktów po zagrywce własnej

1. Po wykonaniu zagrywki zawodnik zagrywający wbiega na pozycję wyjściową zajmując miejsce zgodnie z założeniami taktycznymi z prawej lub lewej strony partnera na boisku
2. Jeden z zawodników porusza się stale bliżej siatki i pełni rolę:
 - a. Wystawiającego z pierwszej lub drugiej piłki
 - b. Atakującego z pierwszej, drugiej lub trzeciej piłki

Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje. Tworzenie sytuacji, które występują w grze. Wprowadzanie pierwszej piłki dokładnie zgodnie z założeniami taktycznymi. Stopniowe zwiększanie trudności ćwiczeń doprowadzając każdorazowo do osiągnięcia celu. Stopniowe zwiększanie liczby możliwych sytuacji i rozwiązań.

Sekwencja działań w ataku

1. Przyjęcie – wystawienie

Przerzucanie piłek do przyjmującego lub dwóch przyjmujących zgodnie z założeniami danego ćwiczenia; wystawiający po dojściu do miejsca wystawienia odbijają piłkę w górę do przodu lub do tyłu (OMS) oceniając wysokość odbicia (2m) i odległość skoszlowanej piłki przed wystawiającym; również przyjmujący może chwytać piłkę.

2. Wystawienie – atak

Dorzucanie piłki do rozgrywającego przez trenera lub zawodnika atakującego; zajęcie pozycji wyjściowej przed wystawiającym lub za (OMS) w gotowości do ataku; poszukiwanie właściwego miejsca i rytmu odbicia aby sięgać piłkę w najwyższym punkcie.

3. Przyjęcie – wystawienie – atak

Łączenie dwóch poprzednich ćwiczeń i kontynuowanie ich do osiągnięcia celu. W związku z zadaniowym wprowadzeniem pierwszej piłki kolejne sekwencje powinny być wykonywane zgodnie z oczekiwaniami.

Sekwencja działań w obronie

1. Obrona – wystawienie

Kierowanie piłki do obrony z miejsca, wyskoku lub z podwyższenia zgodnie z umiejętnościami ćwiczących; obrońca reaguje przewidywaniem na ustawienia „atakującego”; Stopniowe wprowadzanie coraz trudniejszych sytuacji, które mogą wydarzyć się podczas gry

2. (Blok) Obrona – wystawienie – atak

Założenia jak w ćwiczeniu poprzednim z włączeniem ataku. Broniący ustawieni w polu zgodnie z założeniami gry; jeśli stosowany jest blok (OMS) wówczas powinien być on włączony do ćwiczenia; ostatni element jakim jest atak wpływa na ocenę całej sekwencji

Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie

1. Zagrywka – przyjęcie

Założeniem jest stosowanie zagrywki stosownie do umiejętności; w ćwiczeniu w wypadku zepsucia zagrywki piłka powinna być zagrywana przez kolejnego zagrywającego lub

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 370 w ZESPOLE SZKÓŁ NR 49 ul. L. Tolstoja 2

przerzucona przez trenera; po przyjęcie piłka jest chwyтана przez nieprzyjmującego w pozycji optymalnej do wystawienia.

2. Atak – (blok)- obrona

Ćwiczenie prowadzone w formie zadaniowej lub rywalizacji; piłka do atakującego dorzucana jest o stałej trajektorii stwarzając stałą sytuację w obronie; znaczenie obserwacji atakującego i korygowanie ustawienia w obronie zarówno przez jednego jak i drugiego zawodnika.

Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła

Zagrywka

1. Odbiciem górnym oburącz, dolna - z podrzutu

2. Opanowana technika zagrywki sposobem dolnym lub tenisowym z miejsca lub wprowadzanie piłki do gry sposobem górnym oburącz

3. Umiejętność wykonania zagrywki w dowolne miejsce na boisko przeciwnika

Przyjęcie

1. Przyjęcie piłki przed sobą sposobem dolnym i górnym;

2. Zajmowanie wskazanego miejsca do przyjęcia zagrywki;

Dogranie

1. technika dogrania wolnej piłki (w strefę „0”) odbiciem dolnym oburącz sprzed siebie i z boku;

2. Wystawienie wysokie sposobem górnym i dolnym przed siebie (na mniejszą i większą odległość), wystawienie do tyłu (blisko)

3. Zajmowanie pozycji wyjściowej na środku przy siatce

4. Wystawianie piłki przodem do miejsca ataku

5. Opanowanie wystawy piłki z miejsca na skrzydło

6. Umiejętność komunikowania się z partnerem i trenerem

Atak

1. Z wystaw wysokich przed i za rozgrywającym; przebiecie atakujące oburącz z miejsca i w wyskoku, przebiecie jednorącz w wyskoku (plasowanie, kiwnięcie)

2. Rozpoczynanie rozbiegu do ataku po wystawieniu (większa możliwość dostosowania atakującego do lotu piłki)

3. Wykorzystanie prawidłowego sposobu rozbiegu do miejsca wyskoku (praworęczni - prawa noga, następnie lewa);

Obrona

1. Odbicia górne i dolne oburącz .

2. Zasada „patrz i reaguj”

3. Zachowanie gotowości do obrony każdej piłki

4. Umiejętność utrzymania bronionej piłki na swojej stronie boiska

Klasa V Szkoły Podstawowej

Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna

Założenia zespołowe

1. Gra do wygranych 2 setów, wysokość siatki 210 cm, boisko o wymiarach 14m x 4,5m

(połowa boiska 7m x 4,5m), piłka mini volley rozmiar „4” lub „5” o ciężarze 180 - 220 gram

2. Gra systemem 3 x 3. Brak specjalizacji pozycji w grze - wystawienie przez zawodnika ustawionego przy siatce

3. W „Trójkach” 3 x 3 – gra bez zawodnika linii obrony, po zagrywce zawodnik wbiega na dowolną pozycję w głębi pola lub przy siatce
4. Obowiązuje rotacja podczas wykonywania zagrywki
5. Liczy się również kolejność ustawienia w linii równoległej do siatki podczas przyjęcia zagrywki

Założenia indywidualne

1. Zagrywka – tenisowa z miejsca lub po dojsciu
2. Przyjęcie przez 2 zawodników
3. Wystawienie - wysokie na skrzydła przed siebie i do tyłu a także z różnych miejsc na boisku z ustawieniem przodem do kierunku wystawienia.
4. Atak - w III lub II tempo na środku i z lewego skrzydła (OMS) i w III tempo z prawego skrzydła - zbiecie (na zasięgu, plasowanie, kiwnięcie)
5. Asekuracja ataku przez 1-2 zawodnika
6. Blok- gra bez bloku lub z blokiem pojedynczym
7. Obrona- według zasady – „patrz i reaguj”; „czytanie” atakującego w kontekście ustawienia bloku

Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 3 x 3

System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika

A. Przyjmuje dwóch zawodników

1. Zawodnik wystawiający przy siatce
2. Zawodnik wystawiający oddalony od siatki
3. Asekuracja przez 1-2 zawodników.

System zdobywania punktów po zagrywce własnej

A. Obrona bez bloku

1. Zawodnicy w obronie ustawieni po łuku
2. Zawodnik bliżej siatki naprzeciwko atakującego broni piłki kiwnięty i przechodzący po siatce

B. Blok pojedynczy w strefie atakującego

1. Ustawienie z „czytaniem” atakującego
2. Ustawienie z uwzględnieniem pozycji bloku

Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje

Tworzenie sytuacji, które występują w grze. Wprowadzane pierwszej piłki dokładnie zgodnie z założeniami taktycznymi. Stopniowe zwiększanie trudności ćwiczeń doprowadzając każdorazowo do osiągnięcia celu. Stopniowe zwiększanie ilości możliwych sytuacji i rozwiązań. W ćwiczeniu bierze udział 2-3 zawodników tworząc różne możliwe sytuacje występujące w grze

Sekwencja działań w ataku

1. Przyjęcie – wystawienie

Przerzucanie piłek lub precyzyjne zagrywanie z różnych odległości do przyjmującego lub dwóch przyjmujących zgodnie z założeniami danego ćwiczenia; wystawiający startując z

pozycji przy siatce lub nieco koryguje swoją pozycję do wystawienia i wystawia zgodnie z założeniami taktycznymi w określone miejsce lub dokonuje wyborów wg określonej zasady; chwyt piłki przez osoby stojące na podwyższeniu lub wystawienie do „radaru”.

2. Wystawienie – atak

Dorzucanie piłki do rozgrywającego przez trenera lub zawodnika atakującego; zajęcie pozycji wyjściowej do ataku przed wystawieniem; dążenie do odpowiedniego ustawienia tułowia w wyskoku które pozwoli na swobodny atak po określonym kierunku. Ustalenie stałego kierunku uderzenia lub wybór kierunku na podstawie zachowania obrońcy.

3. Przyjęcie – wystawienie – atak

Łączenie dwóch poprzednich ćwiczeń i kontynuowanie ich do osiągnięcia celu. W związku z zadaniowym wprowadzeniem pierwszej piłki, kolejne sekwencje powinny być wykonywane wg określonych wskazań. Włączenie trzech elementów zwiększa trudność ćwiczenia i w ćwiczeniu należy zwracać uwagę aby niedokładne wykonanie jednego elementu było korygowane przez kolejny.

Sekwencja działań w obronie

1. Obrona – wystawienie

Kierowanie piłki do obrony z miejsca, wyskoku lub z podwyższenia zgodnie z umiejętnościami ćwiczących; 1 lub 2-3 obrońców reaguje przewidywaniem na ustawienia „atakującego”; stopniowe wprowadzanie coraz trudniejszych sytuacji, które mogą wydarzyć się podczas gry. Wzajemna współpraca obrońców z doprowadzeniem do wystawienia piłki zgodnie z założeniami; Wystawienie do chwytającego lub „radaru”

2. (Blok) Obrona – wystawienie – atak

Założenia jak w ćwiczeniu poprzednim z włączeniem ataku. Broniący ustawieni w polu zgodnie z założeniami gry; jeśli stosowany jest blok (OMS) wówczas powinien być on włączony do ćwiczenia; ostatni element jakim jest atak wpływa na ocenę całej sekwencji. Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie

3. Zagrywka – przyjęcie

Założeniem jest stosowanie zagrywki zapewniającej pewność zagrania; w przypadku zepsucia trudnej zagrywki następna musi być pewna; po przyjęciu piłka jest chwyтана przez nieprzyjmującego w pozycji optymalnej do wystawienia; określenie możliwości przyjęcia w kierunku siatki, czy wysoko w górę.

4. Atak – blok- obrona

Ćwiczenie prowadzone w formie zadaniowej lub rywalizacji; piłka do atakującego dorzucana jest o stałej trajektorii stwarzając stałą sytuację w obronie; znaczenie obserwacji atakującego i korygowanie ustawienia w obronie zarówno przez jednego jak i drugiego zawodnika; uwzględnianie pozycji bloku, który może być ustawiany zadaniowo na określony kierunek; współpraca broniących.

Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła

Zagrywka 1. Opanowana technika zagrywki sposobem tenisowym z miejsca lub po dojściu 1-3 krokowym

2. Umiejętność wykonania zagrywki w dowolne miejsce na boisko przeciwnika

Przyjęcie

1. Przyjęcie piłki przed sobą sposobem dolnym i górnym

2. Umiejętność zajęcia miejsca do przyjęcia zagrywki przodem do zagrywającego tak, aby przy przemieszczaniu w bok nie doszło do kolizji z partnerem

3. Jednakowa odpowiedzialność obu zawodników za przyjęcie zagrywki

4. Umiejętność zastosowania właściwej techniki przyjęcia piłki

Dogranie

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 370 w ZESPOLE SZKÓŁ NR 49 ul. L. Tolstoja 2

1. Technika dogrania wolnej piłki (w strefę „0”) odbiciem dolnym oburącz przed sobą i z boku tułowia
2. Dogranie po przemieszczeniu się w dowolnym kierunku

Wystawienie

1. Wystawienie wysokie na skrzydła do przodu i do tyłu z różnych miejsc na boisku w ustawieniu przodem do miejsca ataku
2. Zajmowanie pozycji wyjściowej na środku przy siatce
3. Wystawianie piłki w II tempo na lewe skrzydło przodem do miejsca ataku
4. Opanowanie wystawy w wysoku w II tempo na środku siatki
5. Wystawienie z ustawienia przodem do lewego skrzydła (SMS)
6. Umiejętność komunikowania się z partnerem i trenerem

Atak

1. Atak w III lub II tempo z lewego i prawego skrzydła (zbiecie, plasowanie, kiwnięcie); przebiecie oburącz w wysoku
2. Atak ze środka w II tempo z przyspieszeniem do miejsca odbicia
3. Kierunki ataku w wykorzystaniem ustawienia tułowia pozwalającego na obrót w kierunku uderzenia poprzez ruch bioder i następnie
4. Rozpoczynanie rozbiegu do ataku po wystawieniu (większa możliwość dostosowania atakującego do lotu piłki)
5. Wykorzystanie prawidłowego sposobu rozbiegu do miejsca wysoku (praworęczni – doskok prawa noga, następnie lewa noga)

Blok

1. Postawa gotowości i oceny sytuacji w ataku
2. Blok pojedynczy po kroku dostawnym
3. Ustawienie bloku naprzeciwko ręki atakującego po ocenie kierunku rozbiegu

Obrona

1. Odbicia górne i dolne oburącz
2. Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku; zasada „ patrz i reaguj”
3. Umiejętność asekuracji piłki spadającej za blokiem po odczytaniu zamiarów atakującego
4. Umiejętność utrzymania bronionej piłki na swojej stronie boiska

Klasa VI Szkoły Podstawowej

Założenia gry - charakterystyka techniczno – taktyczna

Założenia zespołowe

Organizacja gry - założenia taktyczne

1. Gra do wygranych 2 setów, wysokość siatki 224 cm (dziewczęta i chłopcy), boisko o wymiarach 14m x 7m (połowa boiska 7m x 7m), piłka standardowa rozmiar 5.
2. Gra 4 x 4 .Brak specjalizacji pozycji w grze - wystawienie przez zawodnika ustawionego przy siatce.
3. Zagrywka - tenisowa lub bezrotacyjna (szybująca).
4. Przyjęcie w 3 lub 2 zawodników.
5. Wystawienie - wysokie na skrzydła przodem i do tyłu a także z różnych miejsc na boisku z ustawieniem przodem do miejsca ataku. Wystawienie sytuacyjne w wysoku.
6. Atak - atak w III/II tempo z lewego i prawego skrzydła (atak kierunkowy i atak z piłek sytuacyjnych).

7. Asekuracja przez 3 zawodników.
8. Blok- gra bez bloku, z blokiem pojedynczym lub blokiem podwójnym.
9. Obrona- według zasady - patrz i reaguj. Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku.

Uwaga:

W „Czwórkach” 4 x 4 - zawodnik zagrywający jest zawodnikiem linii obrony.

Zawodnik linii obrony nie może przebijać na stronę przeciwnika piłki znajdującej się powyżej górnej krawędzi siatki.

Założenia indywidualne

1. Zagrywka - tenisowa z dojscia lub wyskoku wyskoku oraz zagrywka szybująca (bezrotacyjna) bez wyskoku
2. Przyjęcie przez 3 zawodników ustawionych twarzą do zagrywającego. Ustawienie barków pokazuje kierunek przemieszczania się i odpowiedzialności. Ustawienie na różnych poziomach wynikających z kierunku przemieszczania. Przyjęcie przez 2 zawodników (częściowe zwolnienie z przyjęcia trzeciego zawodnika). Asekuracja przyjmującego.
3. Wystawienie - wysokie sposobem górnym i dolnym przed siebie do lewego i prawego skrzydła, wystawienie na środek i do tyłu w II tempo. Wystawienie przodem do kierunku wystawienia. Wykorzystanie energii z podłoża poprzez wspięcie na palce. Prostowanie ramion do końca i swobodne opuszczenie ich w dół po odbiciu. Podczas wystawienia zarówno do przodu jak i do tyłu ustawienie ciała przodem do lewego skrzydła. Wprowadzanie ataku w I tempo
4. Atak - z piłek wysokich z prawego i lewego skrzydła. Rozbieg po ocenie trajektorii piłki. Dostosowanie miejsca wyskoku do piłki. Uderzenie na pułapie prostopadle do linii ustawienia barków. Atak o mniejszej sile ze zwracaniem uwagi na koordynacje ruchu. Zachowanie rytmu przyspieszania ręki do piłki. Uderzanie piłki obok bloku lub stosowanie kiwnięcia jako elementu technicznego z innym timingiem. Atak w I tempo przed rozgrywającym przez jednego z zawodników jako element zaskoczenia.
5. Asekuracja ataku w przypadku wystąpienia bloku przez zawodnika wystawiającego. Asekuracja zawsze 3 zawodnikami ustawionym równomiernie zabezpieczającymi całe boisko. Asekuracja 1-2 gdzie jeden zawodnik (najczęściej rozgrywający) staje bliżej bloku a dwaj pozostali zabezpieczają tył boiska. (OMS) Asekuracja 2 -1 gdzie dwóch zawodników asekuje z przodu a jeden z tyłu boiska stosuje się gdy wykonywany jest wyskok do ataku w I tempo, a piłka zostaje wystawiona do skrzydła.
6. Blok - gra bez bloku lub z blokiem pojedynczym lub podwójnym. Umiejętność oceny stopnia zagrożenia atakiem. „Obrona polem” gdy piłka nie może być mocno zaatakowana. Blok podwójny w sytuacji mocnego ataku na skrzydłach. Blokowanie środkowego w sytuacji 1 na 1
7. Obrona systemem „patrz i reaguj” - z zastosowaniem opanowanych elementów techniki gry. Reagowanie obrony na atakującego poprzez ocenę kierunku uderzenia i przesunięcia się w tym kierunku jak również ocenę stosowanej techniki – pójście do przodu przy kiwnięciu. ustawienie obrony w funkcji bloku w poszukiwaniu kierunków uderzenia.

Ćwiczenia globalne – fragmenty gry, gra szkolna i uproszczona 4 x 4

System zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika

Przyjmuje 3/2 (3 lub 2) zawodników.

1. Zawodnik wystawiający przy siatce w ustawieniu zgodnie z zasadą rotacji (OMS) zawodnik wystawiający wbiega z II linii

2. Zawodnicy atakują ze skrzydła zgodnie ze swoim ustawieniem na boisku do przyjęcia zagrywki. (OMS) zawodnik atakujący w I tempo jest częściowo zwolniony z przyjęcia. Słabiej przyjmujący może przyjmować podczas gry w mniejszym zakresie, ale nie jest całkowicie zwolniony z przyjęcia

3. Asekuracja przez 3 zawodników przy występowaniu bloku. Odpowiedzialność asekurujących za doprowadzenie akcji do końca. Tak funkcjonuje system.

System zdobywania punktów po zagrywce własnej

A. Obrona bez bloku

1. Gdy zespół broniący nie zastosuje bloku wówczas następuje obrona polem. Zawodnik wystawiający ustawiony bliżej siatki po stronie ataku, a pozostali ustawieni po łuku zwróceniu twarzą do przebijającego piłkę

2. Zawodnik bliżej siatki naprzeciwko atakującego broni piłki kiwnięty i przechodzący po siatce. Przy obronie polem gdy piłka przebijana jest za darmo zawodnik wystawiający nie powinien odbijać pierwszej piłki.

B. Blok pojedynczy w strefie atakującego

1. Blokowanie 3 zawodnikami „każdy swego” z ustawieniem naprzeciwko rozbiegu atakującego lub biorąc pod uwagę ustawienie jego linie barków. Skrzydłowy nieblokujący odchodzi jak najdalej od siatki broniąc po skosie, środkowy bloku odchodzi do asekuracji a zawodnik z pola „czyta” atakującego i reaguje na przewidywany kierunek jego ataku uwzględniając pozycje bloku.

2. Blokowanie 1 lub 2 zawodnikami pozwala na lepsze ustawienie się zawodników w obronie. Obrońcy w polu ustawiają się na skraju bloku, 1 po prostej i 2 po przekątnej. „Czytanie” atakującego i ew. szybka reakcja na kiwnięcie przez zawodnika, który wcześniej odczyta zamierzenia atakującego.

C. Blok podwójny

1. Blok podwójny może być organizowany przez 2 z 3 zawodników ustawionych przy siatce. Ustawienie 2 zawodników przy siatce i 2 w polu pozwala na lepszą organizację ustawienia zawodników w polu, którzy mają lepszą możliwość obserwacji gry i właściwego ustawienia w polu. Newralgicznym punktem tego systemu jest ustawienie blokujących przy skutecznym ataku rywala na całej długości siatki.

Ćwiczenia syntetyczne – łączenie elementów technicznych w sekwencje

Podczas tych ćwiczeń bierze udział mniejsza ilość ćwiczących niż podczas gry. Chodzi tutaj o częstotliwość powtórzeń i prowadzenie ćwiczenia do osiągnięcia celu. Pierwsza piłka wprowadzana jest zawsze zadaniowo. Zawodnik powinien zareagować na nią w odpowiedni sposób, również skutek reakcji powinien być oczekiwany. Kolejny uczestnik w łańcuchu ćwiczenia posiada realną sytuację jak podczas meczu ponieważ otrzymuje piłkę z akcji od partnera. Niedokładności w pierwszej akcji stanowią kanwę budowania współdziałania zawodników w kierunku niwelowania niedociągnięć.

Sekwencja działań w ataku

1. Przyjęcie – wystawienie

Przerzucanie piłek lub precyzyjne zagrywanie do przyjmującego lub dwóch przyjmujących zgodnie z założeniami danego ćwiczenia; ćwiczący ustawieni na boisku zgodnie z taktyką gry; Dorzucana lub zagrywana piłka musi posiadać ustalone parametry i powodować odpowiednie zachowania przyjmującego. Po opanowaniu danej techniki trener przechodzi do następnej;

Kolejny etap to łączenie dwóch lub więcej technik stosując je po kolei lub losowo; to co zmieniło się od gry trójkami, to większa odległość zagrywania, wprowadzania technik przyjęcia mocniejszej piłki i większe egzekwowanie kierunku przemieszczania się i współpracy; wystawiający startują z pozycji wyjściowej do przyjęcia zagrywki i zajmują miejsce przy siatce zanim piłka zostanie przyjęta; wystawia zgodnie z założeniami taktycznymi w określone miejsce lub dokonywanie wyborów wg określonej zasady; chwyt piłki przez osoby stojące na podwyższeniu lub wystawienie do „radaru”. 2. Wystawienie – atak Dorzucanie piłki do rozgrywającego przez trenera lub zawodnika atakującego; dorzucanie piłki w określone miejsce i po określonej trajektorii z wyegzekwowaniem właściwego zachowania podczas wystawienia. Ścisłe przestrzeganie właściwego rytmu dojścia do piłki i zajęcie pozycji przodem do wystawienia z biodrami pod piłką. Bardziej zaawansowani mogą stosować ustawienie przodem do lewego skrzydła przy wystawieniu także do tyłu. Podczas stosowania kolejno lub naprzemiennie dwóch sytuacji należy wyraźnie różnicować je pod względem techniki. Zawodnik musi jasno odczytywać sytuacje, które implikują stosowanie danej techniki. Każdorazowy start wystawiającego następuje z pozycji startowej do zajęcia pozycji wyjściowej. Również pozycja startowa atakującego powinna wynikać z jego ustawienia do przyjęcia zagrywki. Dążenie do zajęcia pozycji wyjściowej do ataku (poza linią boczną na lewym ataku i przy linii na prawym –leworęczni odwrotnie). Atakujący spotyka się z sytuacją gdy piłki zostają wystawiane z określonego miejsca i podobnej trajektorii, co pozwala mu na wypracowanie stałej ścieżki dojścia i właściwego rytmu odbicia. Należy kłaść nacisk na to, że działania rozgrywającego i atakującego są wspólne i tutaj powodzenie w ataku jest również zasługą wspólną 3. Przyjęcie – wystawienie – atak

Włączenie trzech elementów zwiększa trudność ćwiczenia i w ćwiczeniu należy zwracać uwagę aby niedokładne wykonanie jednego elementu było korygowane przez kolejny. Tego typu ćwiczenia należy stosować po względnym opanowaniu dwóch poprzednich składających się z dwóch elementów. Łączenie dwóch poprzednich ćwiczeń i kontynuowanie ich do osiągnięcia celu. W związku z zadaniowym wprowadzeniem pierwszej piłki, kolejne sekwencje powinny być wykonywane wg określonych wskazań. Generalnie najważniejsze są dwa skrajne elementy na które należy zwracać uwagę. Pierwszy wymaga zastosowania właściwej techniki, która jest narzucona i wynika z otrzymania określonej piłki, a ostatni wymaga dokonywania wyborów odpowiedniej techniki w myśl zasady, że jeżeli nawet wcześniej coś zafunkcjonowało nie tak, to ostatni element musi być skuteczny. Dlatego atakujący muszą uczyć się atakować nawet przy niedokładnych piłkach.

Sekwencja działań w obronie

1. Obrona – wystawienie

Newralgicznym punktem tego ćwiczenia jest wprowadzenie piłki do ćwiczenia. Trener może uderzać piłkę stojąc za siatką, a wprawny zawodnik może ustawiać się na podeście. Uderzający poprzez ustawienie tułowia pokazuje kierunek ataku, a zawodnicy z pola powinni reagować na jego zachowanie. Trener kontroluje reakcję na zmianę ustawienia. Stosowanie kiwnięcia wymaga od zawodników obserwacji ręki atakującego i powinno być stosowane w dalszej kolejności. Tego typu ćwiczenia powinny być stosowane bez bloku, z blokiem pojedynczym i podwójnym. Stopniowe wprowadzanie coraz trudniejszych sytuacji, które mogą wydarzyć się podczas gry. Wzajemna współpraca obrońców z doprowadzeniem do wystawienia piłki zgodnie z założeniami. Wystawienie do chwytającego lub „radaru” .

2. (opcjonalnie Blok) Obrona – wystawienie – atak

Założenia jak w ćwiczeniu poprzednim z włączeniem ataku. Broniący po obronie piłki przechodzą do ataku z wyjątkiem zawodnika II linii (zagrywającego). Zawodnik blokujący ma określone zadanie, które łączy się z działaniami zawodników w obronie. Należy przestrzegać

pozycji wyjściowych do obrony w ustalonym schemacie. Jeżeli atak wyprowadzony jest w ustalony sposób i będzie skuteczny (kierunek ataku, uderzenie obok atrapy bloku, itp.), to można punktować go w rywalizacji. Należy stopniowo wprowadzać liczbę zawodników blokujących i obrońców. Uderzamy do obrony w tym samym kierunku lub wprowadzamy 2-3 możliwości. Wszystko zależy od celu jaki chcemy osiągnąć

Łączenie sekwencji działań w ataku i obronie

1. Zagrywka – przyjęcie

Łączenie sekwencji ma inny charakter niż w ćwiczeniach ataku czy obrony. Jest to ćwiczenie w którym zagrywający i przyjmujący realizują swoje zadania. Zagrywający osiąga powodzenie w przypadku skierowania piłki w określona strefę wymuszając popełnienia błędu przez przyjmującego, a przyjmujący powinien zastosować właściwą technikę i skierować piłkę po odpowiedniej trajektorii (najwyższy punkt nad linią 3m) do wystawiającego. Ważne jest, aby tak zorganizować ćwiczenia, aby po zepsutej zagrywce zagrywał kolejny zawodnik lub piłka była dorzucana przez trenera. Początkowo należy stosować ten sam typ zagrywki pod rząd, następnie wprowadzić dwa typy lub sposoby zagrywania aby uczyć przyjmującego różnych reakcji.

2. Atak- blok- obrona

Ćwiczenie prowadzone w formie zadaniowej lub rywalizacji. Piłka do atakującego jest dorzucana lub wystawiana o stałej trajektorii stwarzając względnie stałą sytuację dla atakującego bloku i obrony. W ćwiczeniu tym powtarzamy pewien schemat ataku i obrony. Dążymy do dużej powtarzalności ćwiczenia i reagujemy głównie na sytuacje zaplanowane pozwalając na pewną dowolność przy niedokładnie wystawionej piłce. Możemy ćwiczyć różne warianty blok-obrona.

Ćwiczenia analityczne elementów gry – forma zadaniowa i ścisła

Ćwiczenia analityczne mają na celu opanowanie danego elementu technicznego w kolejnych etapach □ Stworzenia stałych warunków do powtarzania ćwiczenia (dopracowanie się słów kluczy służące porozumieniu się podczas ćwiczeń z całą grupą. Tworzenie kolejnego ćwiczenia zmieniając realną sytuację z gry wymagającą zastosowania innej techniki i dającą się odróżnić przez ćwiczącego. Im mniej wprawny zawodnik, tym łatwiejsza do oceny sytuacja. Tworzenie sekwencji z opanowanych już sytuacji.

Zagrywka:

1. Opanowana technika zagrywki sposobem tenisowym z miejsca lub po dojściu 1-3 krokowym
2. Opanowanie zagrywki tenisowej z wysokości
3. Opanowanie zagrywki szybującej
4. Umiejętność wykonania zagrywki tenisowej we wskazanym kierunku
5. Umiejętność wykonania zagrywki szybującej w dowolne miejsce na boisko przeciwnika

Przyjęcie

1. Przyjęcie piłki przed sobą sposobem dolnym z zachowaniem kątów odbicia lub górnym (przy łatwej piłce) 2. Umiejętność zajęcia miejsca do przyjęcia zagrywki przodem do zagrywającego na różnych poziomach z partnerem tak, aby przy przemieszczaniu w bok nie doszło do kolizji 3. Jednakowa odpowiedzialność obu zawodników za przyjęcie zagrywki padającej na granicy stref 4. Umiejętność zastosowania właściwej techniki przyjęcia piłki z dążeniem do ograniczania ruchu ramion podczas odbicia, umiejętność „wchodzenia” w piłkę (aktywnego przyjęcia), amortyzacja mocnej piłki luźnym tułowiem a w dalszej kolejności ruchem ramion do tułowia

Dogranie

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 370 w ZESPOLE SZKÓŁ NR 49 ul. L. Tolstoja 2

1. Technika dogrania stosowania jest najczęściej podczas gry „piłka za darmo”
2. Technika dogrania wolnej piłki (w strefę „0”) odbiciem dolnym oburącz przed sobą i z boku tułowia, dążenie do kompromisu pomiędzy prowadzeniem ramion i ustawieniem kąta odbicia
3. Dogranie po przemieszczeniu się w dowolnym kierunku krokiem dostanym lub z zastosowaniem wykroku. Dojście do piłki zabezpieczające swobodne odbicie bez dążenia za wszelką cenę do ustawienia się przed piłką

Wystawienie

1. Wystawienie wysokie na skrzydła do przodu i do tyłu z różnych miejsc na boisku w ustawieniu przodem do miejsca ataku, (OMS) ustawienie przodem do lewego ataku
2. Zajmowanie pozycji wyjściowej na środku przy siatce zapewniające dobrą obserwację własnego boiska i przerzucenia uwagi na boisko przeciwnika
3. Wystawianie piłki w II tempo na lewe skrzydło przodem do miejsca ataku
4. Opanowanie wystawy w wyskoku w II tempo na środku siatki, (OMS) I tempo
5. Umiejętność komunikowania się z partnerem i trenerem

Atak

1. Atak w III lub II tempo z lewego i prawego skrzydła (zbiecie, plasowanie, kiwnięcie); przebiecie oburącz w wyskoku
2. Atak ze środka w II tempo z przyspieszeniem do miejsca odbicia, (OMS) atak w I tempo ze środka
3. Kierunki ataku w wykorzystaniu ustawienia tułowia pod kątem 45° pozwalającym na obrót bioder i tułowia w kierunku uderzenia wykorzystując zasadę łańcuch kinematycznego do zwiększenia szybkości ręki
4. Rozpoczynanie rozbiegu do ataku po wystawieniu (większa możliwość dostosowania atakującego do lotu piłki), eliminowanie reaktywnego działania na piłkę
5. Egzekwowanie prawidłowego sposobu rozbiegu do miejsca wyskoku (praworęczni - prawa noga, następnie lewa)
6. Plyometryczne odbicie z ustawieniem biodra z przodu tułowia

Blok

1. Postawa gotowości i oceny sytuacji w ataku
2. Blok pojedynczy po kroku odstawno-dostawnym
3. Blok podwójny – płaszczyzna bloku, „szew” bloku
4. Ustawienie bloku naprzeciwko ręki atakującego po ocenie kierunku rozbiegu lub ustawieniu barków
5. Pozycja ramion nad siatką kierująca piłki do środka boiska

Obrona

1. Umiejętność wykonywania odbić poza równowagą i amortyzacyjnym upadkiem na podłogę w różnych sytuacjach, co pozwala na stosowanie szerszej gamy odbicia piłki i obrony w trudnych sytuacjach
2. Odbicia górne i dolne oburącz oraz jednorącz, odbicia palcami i dłońmi
3. Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku; zasada „ patrz i reaguj”
4. Umiejętność asekuracji piłki spadającej za blokiem po odczytaniu zamiarów atakującego
5. Umiejętność utrzymania bronionej piłki na swojej stronie boiska

Kl. VII - VIII Szkoły Podstawowej - I etap wczesnej specjalizacji szkolenia sportowego - Młodzik

Cel:

I etap wczesnej specjalizacji dąży się do przyrostu sprawności specjalnej, umiejętności techniczno-taktycznych oraz innych specyficznych dyspozycji dla danej dyscypliny. Zmniejsza się udział ćwiczeń wszechstronnych do około 30%, natomiast wzrasta udział ukierunkowanych

i specjalnych do 60-70%. Stopniowo wzrasta udział ćwiczeń startowych. W miarę zwiększenia intensywności stabilizuje się objętość ćwiczeń, która pod koniec okresu ulega zmniejszeniu. Wewnętrzna struktura dalej uwzględnia poziom i tempo rozwoju biologicznego oraz rytm pracy szkoły, a pojawiający się zorganizowany system współzawodnictwa determinuje już podział makrocyklu na okresy treningowe.

Okres trwania tego etapu związany jest z charakterem piłki siatkowej i stopniem jej trudności (techniki i taktyki). Przypada on na okres gry w okresie młodzika.

Trening ten, charakteryzuje się większym udziałem ćwiczeń ukierunkowanych i specjalistycznych, zwiększających możliwości nauczania poprawnej techniki i stosowania odpowiedniej taktyki.

W większym stopniu występują podstawowe formy rywalizacji sportowej, oraz współzawodnictwa sportowego.

Szkolenie sportowe przypada na okres wyznaczony procesami wzrastania, rozwoju i dojrzewania. Uwzględniając te uwarunkowania dąży się do wypracowania specyficznej organizacji i metodyki treningu oraz systemu współzawodnictwa, podporządkowanych generalnym celom i zasadom rozwoju mistrzostwa sportowego. Niezależnie od stosowanych rozwiązań organizacyjnych (klasa, szkoła sportowa, klubowa grupa szkoleniowa), decydującą rolę dla osiągnięcia celu szkoleniowego odgrywa sam proces treningu. Punktem docelowym jest osiągnięcie mistrzostwa sportowego, długotrwała stabilizacja wyników oraz umiejętności skutecznego prowadzenia walki sportowej

Wzrastają także obciążenia z grupy środków specjalistycznych. Ich procentowy udział w całości obciążeń dochodzi do 40 %. Pojawia się bardzo dużo startów. Zawodnik otoczony jest specjalistyczną opieką lekarską. Praca treningowa nie polega już tylko na bezwiednym wykonywaniu ćwiczeń, ale dochodzi praca z psychologiem i praca teoretyczna w ogóle.

Założenia gry – charakterystyka techniczno – taktyczna Przyjęte tu założenia gry są zróżnicowane dla poszczególnych kategorii wiekowych (młodzik, kadet, junior), z uwzględnieniem procesów rozwojowych i metodyki nauczania wynikających z określonych

założeń dotyczących danego okresu. Wszystkie mecze należy rozgrywać zgodnie z obowiązującymi przepisami gry w piłkę siatkową. Wprowadzone założenia powinny być brane pod uwagę podczas szkolenia młodzieży na danym etapie. Zastosowanie elementów gry z wyższego etapu jest sprawą wyboru trenera i poziomu wyszkolenia zawodnika. Ogólnie do zadań trenera należy tu:

- określenie zakresu umiejętności indywidualnych zawodników oraz zasad funkcjonowania w grze nadanym poziomie współzawodnictwa,
- stawianie w zawodach zadań kształtujących cechy psychiczne, odgrywających istotną rolę w osiągnięciu sukcesu drużyny.

Celem gry jest przebiecie piłki nad siatką i spowodowanie jej upadku na boisko przeciwnika, oraz zapobieżenie dotknięcia przez piłkę boiska własnego. Zespół ma trzy odbicia w celu przebiecia piłki (dodatkowo może wystąpić dotknięcie piłki podczas bloku). Piłka wprowadzana jest do gry z zagrywki. Zagrywka jest to uderzenie wykonywane przez zawodnika spoza linii końcowej, w celu przebiecia piłki nad siatką na boisko przeciwnika. Akcja toczy się do momentu upadku piłki na boisko, poza boiskiem lub gdy zespół nie zdoła przebić piłki na stronę przeciwnika w prawidłowy sposób. W siatkówce zespół wygrywający akcję zdobywa punkt. W przypadku gdy zespół odbierający zagrywkę wygrywa akcję, zdobywa on punkt, prawo zagrywki, a zawodnicy tego zespołu dokonują rotacji, przesuując się o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

PROGRAM SZKOLKENIA JUDO

Cele główne: - Kształtowanie umiejętności technicznych i taktycznych ucznia do osiągnięcia mistrzostwa sportowego w judo

• Treści klasa 4

A) Technika Postawy: – naturalne: shizen tai, migi shizen tai, hidari shizen tai – obronne: jigo hontai, migi jigotai, hidari jigotai

Przemieszczanie się: - ayumiashi (krokiem zwykłym) - tsugiashi (krok dostawny) - tai sabaki (obroty)

Fazy rzutów: kuzushi – tsururi – kake (wychylenie- podjęcie - rzut)

Elementy wpływające na jakość wykonaniu rzutów: - wychylenia, - kierunek ustawienia stóp, - rola głowy, - środek ciężkości, - dystans .

Pady: - kocho ukemi, - mae ukemi, - yoko ukemi, - zempo kajten ukemi

Nage- waza: - ogoshi, - uki goschi, - koshi guruma, - osoto gari, - deashi barai, - kosoto gari - seoi nage

Kombinacje: - deashi barai – osoto gari, - ippon seoi nage – osoto gari - ogoshi – uki goschi

Kontrataki: -ogoshi – blok – ogoshi - ogoshi – kosoto gari - osoto gari – kosoto gari - osoto gari – osoto gari

Ne-waza: - hon kesa gatame, - yoko shiho gatame, - kami shiho gatame, - tate shiho gatame
wyjścia z trzymań: – hon kesa gatame: zaplecenie nogi, mostkowanie, wyjście przez przewrót w tył, wyjście przez wstanie do siadu – yoko shiho gatame: mostkowanie z przerzutem przez siebie, scyzoryk i oplecenie nogi, – kami shiho gatame: mostkowanie, odpychanie się rękoma – tate shiho gatame: mostkowanie, oplatanie nogi

Przejścia do trzymania: – od strony głowy z podebraniem ramienia i skrętem do hon kesa gatame – od boku z podebraniem ramion i przetoczeniem do yoko shiho gatame – łączenie przejścia z podebraniem ramion od boku – uke skręca się za ruchem na brzuch- przechwyt za ramię i przejście do hon kesa gatame poprzez podebranie ramienia – przejście obrony nóg – gardy parterowej – z gardy parterowej z chwytem za rękaw i kołnierz, z wykorzystaniem nóg – od strony pleców z podebraniem ramienia do kami shiho gatame

B) Taktyka

Wiedza: oceny technik tachi waza i ne waza historia judo, historia judo w Polsce stopnie szkoleniowe w judo Tachi waza: - rzuty z wykorzystaniem siły przeciwnika, - kombinacje technik

Ne waza: - kontrola w ne waza z wykorzystaniem brzucha, rąk i nóg
Kumikata (walka o uchwyt): - przełamywanie obrony wyprostowanych rąk
Łączenie tachi waza z ne waza - łączenie rzutów z przejściem do trzymania,

• Treści klasa 5

A) Technika

Rzuty: - morote seoi nage - kouchi gari - ouchi gari - hiza guruma - sasae tsurikomi ashi - koshi guruma

Kombinacje: - hiza guruma – osoto gari, - osoto gari – hiza guruma -osoto gari, - kouchi gari – ouchi gari, - morote seoi nage – kouchi gari, - kouchi gari – morote seoi nage

Kontrataki: - obrona przed ouchi gari i atak w seoi nage, - kouchi gari – sasae tsurikomi ashi - morote seoi nage – hiza guruma

Ne waza: – kuzure kesa gatame – makura kesa gatame – ushiro kesa gatame – kuzure kami shiho gatame – kuzure tate shiho gatame – kuzure yoko shiho gatame – kata gatame

Przejścia do trzymania: – odwracanie siłowe do yoko shiho gatame z chwytem za kołnierz i rękaw lub rękaw i nogawkę – z gardy parterowej do kata gatame lub tate shiho gatame przez przewracanie nogami – trzymanie w kami shiho gatame – mostowanie uke – przejście do makura kesa gatame – kontrola w ne waza – przejścia z trzymania do trzymania – uwalnianie zaplecionej nogi do tate shiho gatame – uwalnianie zaplecionej nogi do yoko shiho gatame – przejście gardy parterowej – przetoczenie uke poprzez wyłapanie ręki, tori w pozycji obronnej parterowej skulonej

B) Taktyka

Wiedza: kary shido i honkusumake akcje zabronione, niebezpieczne w judo

Tachi waza: – tori prowokuje reakcje przez pchanie - wykorzystuje opór i rzuca w przód – markowanie ataków, w celu wywołania zamierzonej reakcji do rzutu – wyodrębnienie tokui waza w 3 kierunkach – kombinacje rzutów Ne waza: – kontrola uke nogami z leżenia tyłem,

Kumikata (walka o uchwyt): – kąty uchwytów dogodne do obrony i ataku, – rodzaje uchwytów: klasyczny, górny

Łączenie technik tachi waza z ne waza: - kouchi gari i przejście do kesa gatame, - osoto gari i przejście to kesa gatame, - ippon seoi nage i przejście do kami shiho gatame, -ouchi gari i przejście do tate shiho gatame

• Treści klasa 6

A) Technika

Rzuty: - tai otoshi - uchi mata - harai goshi - okuri ashi barai - tsuri komi goshi - sode tsuri komi goschi - seoi otoshi - o guruma - ko uchi gari mkikomi

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 370 w ZESPOLE SZKÓŁ NR 49 ul. L. Tolstoja 2

Kombinacje: – ippon seoi nage – ko uchi gari makikomi, – okuri ashi barai – tai otoshi, – okuri ashi barai – harai goshi, – harai goshi – o soto gari, – morote seoi nage – sode tsurikomi goshi, – sasae tsuri komi ashi – o guruma;

Kombinacje z trzema rzutami: - harai goshi – osoto gari – ouchi gari, - morote seoi nage – sode - tsurikomi goshi – kouchi gari makikomi

Kontrataki: uchi mata – tai otoshi, kouchi gari - tsurikomi goshi, harai goshi – kosoto gari, o guruma – ura nage,

Ne waza: – juji gatame – ude gatame – hadaka jime – ude garami – hiza gatame – sankaku jime – sankaku gatame Przejścia: – z gardy parterowej (leżąc tyłem) do juji gatame, – z gardy parterowej (leżąc tyłem) do ude gatame, – z gardy parterowej (leżąc tyłem) do sankaku jime – sankaku jime od strone głowy (uke pozycja obrona leżąc przodem) – sankaku jime z pleców uke (uke pozycja obrona leżąc przodem) – sankaku gatame z pleców uke (uke pozycja obrona leżąc przodem) – handaka jimie z pleców uke (uke pozycja obrona leżąc przodem) – sposoby wyciągania juji gatame

B) Taktyka

Wiedza: sędziowanie – komendy, oceny i kary Tachi waza: – tokui waza w 4 kierunkach – łączenie technik w 3 sekwencje – prowokowanie zamierzonej reakcji – wykorzystanie siły przeciwnika – zmiana tempa akcji

Ne waza: – przytrzymanie przeciwnika w ne waza przy prowadzeniu punktowym w pojedynku – wykonanie kombinacji akcji w ne waza, przejście z jednej techniki w drugą – obrona przed zastosowanymi technikami Kumi kata (walka o uchwyt): – walka uchwytem za rękawy – blokowanie złapania uchwytu – zrywanie uchwytu – atak trzymając tylko za kołnierz (wzmocnienie pracy ręki trzymanej za kołnierz) – ustawianie w dogodnej pozycji

Kontynuacja walki w parterze: – przejście do ne waza po wykonanym ataku, – przejście do ne waza po obronie po rzucie,

• **Treści klasa 7**

A) Technika Rzuty: – tomoe nage – yoko tomoe nage – obi tori – sumi gaeshi – soto makikomi – osoto makikomi – hane goshi – tani otoshi – ura nage – uschiro goshi – yoko gake

Kombinacje: – soto makikomi i obi tori gaeshi, – harai goshi i tani otoshi – okuri ashi barai i yoko tomoe nage – osoto gari i yoko gake

Kontrataki: – hane goshi – tani otoshi – osoto gari – osoto makikomi – ouchi gari – tomoe nage

Ne waza: – okuri eri jime – kata ha jime – sode guruma jime

Przejścia: – juji gatame z pleców uke (uke pozycja obrona leżąc przodem) – do juji gatame w wypychaniu z yoko shio gatame – kata gatame z pleców partnera – sode guruma jime z pleców partnera – kata gatame od strony głowy („gilotyna”) – kata gatame od strony ramienia („gilotyna”) – juji gatame po ataku na yoko tomoe nage – przejście gardy parterowej po sprowadzeniu przeciwnika do ne waza po tomoe nage

B) Taktyka

Wiedza: podział i kwalifikacja technik w judo

Nage waza: – ataki w 4 – 6 kierunkach – kombinacje składające się z 3-4 ataków, – obrona przez wykręcanie się z rzutów i balans – walka na skraju maty – walka z przeciwnikiem z odwrotnej pozycji (lewy na prawy) – ataki w zależności od postawy przeciwnika (np. pochylony – atak na obi tori)

Ne waza: – kombinacje technik, – wyszukiwanie odpowiednich rozwiązań technicznych w zależności od pozycji przeciwnika

Kumikata (walka o uchwyt): – walka i ataki z uchwytów niestandardowych – ataki z wykorzystaniem mocnego uchwytu przeciwnika – ataki przy zmianie uchwytu uke – szukanie niewygodnej pozycji i uchwytu – walka o uchwyt z przeciwnikiem z odwrotnej pozycji – walka o uchwyt z przeciwnikiem z uchwytem jednostronnym

Przejście z tachi waza do ne waza: – kontynuacja ataku po technikach sutemi waza – sprowadzeni do parteru z dokładnie określonym planem – obrona przed sutemi waza i kontynuacja w ne waza – uchwyt sprzyjający sprowadzeniu do parteru (po przekątnej z atakiem na sumi gaeshi)

Treści klasa 8

A) Technika – Rzuty: - kata guruma - kata otoshi - morote gari - sukui nage - te guruma - sumi otoshi - yoko guruma - praktyka nage no kata

Kombinacje: - uchi mata - kata otoshi, - ouchi gari – tai otoshi – sase tsurikomi ashi - kosoto gari – kata otoshi – ippon seoi nage – osoto gari

Kontrataki: - ouchi gari – sumi otoshi, - kouchi gari – sumi otoshi, - kouchi gari- kouchi gari, - deashi barai – deashi barai, - uchi matata sukashi

Ne waza: – ude hishigi waki gatame, – ude hishigi hiza gatame, – ude hishigi ude gatame, – hiji makikomi – tomoe jime

przejścia: – sode guruma jime z pleców partnera – sode guruma jime z gardy parterowej – do ude grami nogami z gardy parterowej

B) Taktyka

Wiedza: Systemy rozgrywania zawodów indywidualnych i drużynowych

Tachi waza: - szukanie momentu rzutów - wykorzystywanie podpowiedzi od przeciwnika - ustawienie obrony i kontrataku pod główną technikę przeciwnika - realizacja ustalonego planu przed walką - praca nad szybkością - praca nad mocą

Ne waza: - kombinacje technik, - wyszukiwanie odpowiednich rozwiązań technicznych w zależności od pozycji przeciwnika

Kumikata (walka o uchwyt): - ataki z różnych uchwytów, - ataki przy zmianie uchwytu uke - ataki z niestandardowych uchwytów

Kontynuacja walki nage waza z ne waza: - kontynuacja walki w ne waza po obronie przed atakiem - kontynuacja walki w ne waza po wykonanym własnym ataku Opis sposobu realizacji programu

Zajęcia sportowe będą składały się z 10 godzin wychowania fizycznego. Zajęcia sportowe powinny odbywać się w podwójnych jednostkach dydaktycznych. Pozwoli to na bazie jednej rozgrzewki wykonać więcej pracy specjalistycznej. Każde zajęcia muszą być poprzedzone rozgrzewką, której druga część powinna być dostosowana do charakteru zajęć.

9. Opis sposobu ewaluacji programu

Każdy program szkoleniowy z udziałem uczniów, należy na bieżąco obserwować i kontrolować, aby stwierdzić aktualne efekty naszej pracy. Zajęcia muszą odbywać się według ustalonego planu szkolenia, dostosowanego do terminów imprez szkolnych oraz sportowych. W pracy szkoleniowej należy wykorzystać posiadaną bazę szkolną. Należy uczyć sumienności, wytrwałości, samodyscypliny i ciągłego podnoszenia swoich kwalifikacji sportowych. Każdy uczeń musi być świadomy wpływu treningu na rozwój i funkcjonowanie organizmu. Aby unikać urazów i kontuzji sportowych należy wpajać zasady higieny i właściwego odżywiania się oraz regularnie poddawać się okresowym badaniom lekarskim. W procesie treningowym należy wykorzystywać sprzęt audio video, celem korygowania błędów. Na bieżąco wykonywane sprawdziany i testy (m.in. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej) oraz wyniki zawodów sportowych pozwolą kontrolować proces treningowy i sprawdzać postępy młodzieży. Należy zwracać uwagę na rozwój fizyczny uczniów (wcześniejsze, późniejsze dojrzewanie – wiek biologiczny, morfologiczny). Obciążenia powinny być dobierane indywidualnie do możliwości fizycznych ćwiczących. Młodzież, która nie ma możliwości osiągnięcia wysokiego poziomu sportowego, należy uaktywnić w roli sędziów, organizatorów imprez sportowych, tak aby pozostała w kulturze fizycznej.