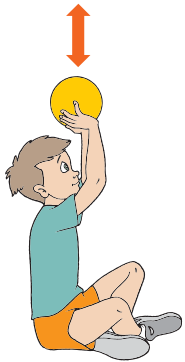


# Lekcja 12

## 12.1. Zabawa - dotknij linii

Ćwiczący biegają swobodnie po boisku i w jego pobliżu. Na sygnał dotykają jednej z linii boiska.

## 12.2. Podrzuty piłki nad głową w siadzie skrzyżnym

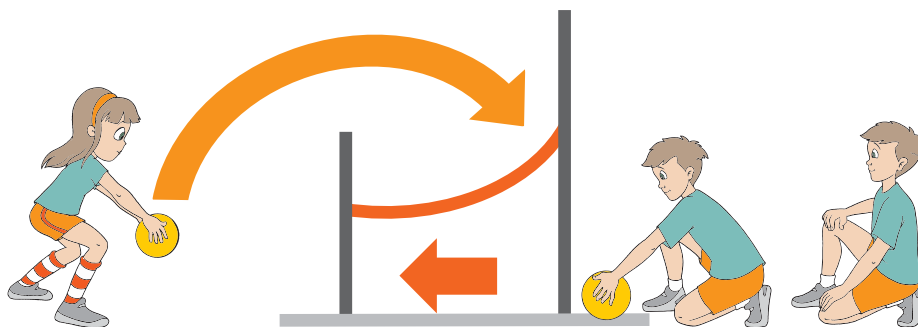


Ćwiczący ustawieni dowolnie na boisku w siadzie skrzyżnym, każdy z piłką. Rzucają i chwytają piłkę nad sobą.

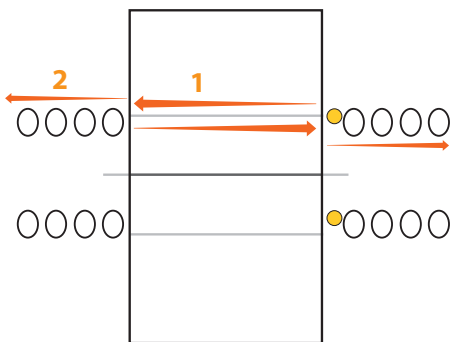
## 12.3. Rzuty i toczenie piłki dołem

Ćwiczący w dwójkach naprzeciwko siebie. Pomiędzy nimi rozwieszona taśma. Jeden ćwiczący rzuca piłkę dołem nad taśmą, drugi toczy ją oburącz po podłożu.

**Uwaga! Przed chwytem obaj ćwiczący w klęku jedno nogi.**

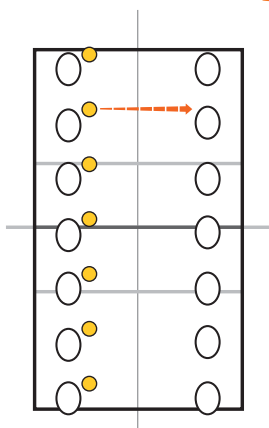


## 12.4. Wyścig do linii bocznej z podaniem piłki



Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione na liniach bocznych boiska. Każda drużyna podzielona na dwa rzędy - pierwsi ćwiczący z jednego rzędu z piłką. Pierwsi ćwiczący będą do przeciwnego rzędu (1), podają piłkę pierwszemu w rzędzie i będą na jego koniec (2). Następni ćwiczący powtarzają zadanie. Wygrywa drużyna, której wszyscy ćwiczący przebiegną z piłką do przeciwnego rzędu.

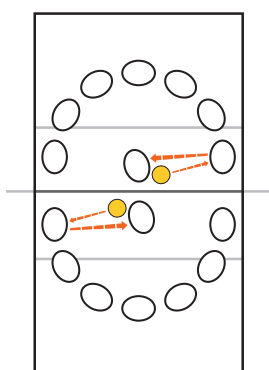
## 12.5. Rzuty i chwytaki piłki pod rozciągniętą taśmą



Ćwiczący ustawieni w dwójkach po przeciwnych stronach rozciągniętej taśmy. Taśma rozciągnięta na wysokości 2 metrów. Ćwiczący rzucają piłki oburącz od dołu pod taśmą.

**Uwaga!** Wysokość na jakiej zawieszona jest taśma można zmniejszać lub zwiększać. Możesz również zawiesić taśmę z jednej strony niżej, a z drugiej wyżej. Ustaw niższe dzieci tam, gdzie taśma zawieszona jest niżej.

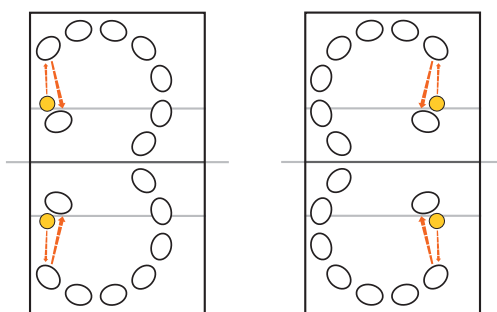
## 12.6. Wyścig z rzutem piłki do kapitana



Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny. Każda drużyna ustawiona naprzeciw swojego kapitana w półkolu. Ćwiczący rzucają piłkę do kapitana, a ten rzuca piłkę do następnego ćwiczącego. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona wszystkie rzuty.

**Wersja 1.** Kapitanowie ustawieni w różnych miejscach w pobliżu siatki.

**Uwaga!** Możesz narysować na podłożu półkole, którego ćwiczący nie mogą przekraczać podczas gry.



## 12.7. Rzucanka siatkarska z obrońcami

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny. Drużyna obrońców ustawiona pod taśmą. Drużyna atakujących podzielona na dwa zespoły stojące po przeciwnych stronach boiska. Atakujący zdobywają punkt, gdy rzucają piłkę pod taśmą. Obrońcy zdobywają punkt, gdy jeden z nich dotknie lub chwyci piłkę. Na podłożu narysowane linie w odległości jednego metra od linii środkowej. Obrońcy mogą poruszać się tylko pomiędzy tymi liniami. Atakujący mogą poruszać się tylko pomiędzy tą linią a linią końcową. Atakujący mogą rzucić piłkę nad taśmą (podać piłkę do swojego gracza po drugiej stronie boiska, ale nie zdobywają za takie podanie punktu). Atakujący mogą wykonać trzy podania.

**Uwaga!** Taśma powinna być zawieszona na wysokości umożliwiającej rzut piłki ponad obrońcami.