

Lekcja 7

7.1. Berek - zaczarowani z szarfami

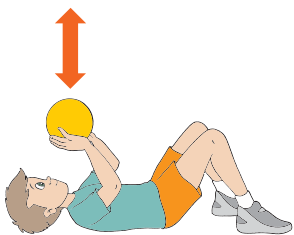
Ćwiczący biegają swobodnie po boisku, starając się uniknąć dotknięcia przez berka. Przed zberkowaniem ćwiczący może uchronić się przyjmując na 5 sekund postawę siatkarską. Berek ma zatknięte za spodenki trzy szarfy, które uciekający starają się mu zabrać. Gdy wszystkie szarfy zostaną berkowi zabrane, należy wyznaczyć kolejnego berka.

Uwaga! Jeżeli jeden berek ma duże trudności ze zberkowaniem ćwiczących, włączaj do zabawy kolejno następnych ćwiczących w roli berków.

7.2. Zabawa - zasypywanie koła

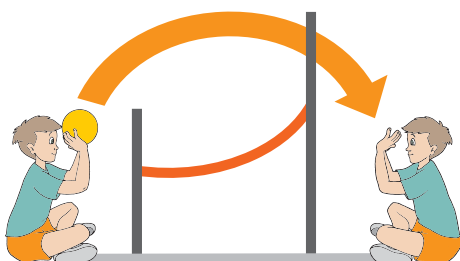
Ćwiczący ustawieni w kole trzymają się za ręce. Na sygnał starają się utworzyć supeł, przerywając tylko w jednym miejscu koło, potem supeł należy rozsypać.

7.3. Podrzuty i chwytaki piłki w leżeniu tyłem



Ćwiczący leżą tyłem w rozсыпce - każdy z piłką. Na sygnał podrzucają piłki nad sobą i chwytają przed twarzą.

7.4. Rzuty i chwytaki piłki w siadzie skrzyżnym

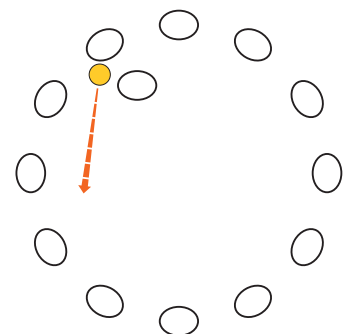


Ćwiczący siedzą w dwójkach w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie. Pomiędzy nimi nisko rozwieszona taśma. Rzucają i chwytają piłkę sposobem górnym.

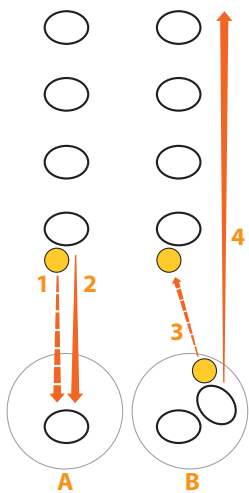
Uwaga! Zwiększaj wysokość, na jakiej wisi taśma, zachęcaj ćwiczących do dokładnego rzucania piłki.

7.5. Przechwyć podanie

Ćwiczący ustawieni na obwodzie koła podają między sobą piłkę. Wewnątrz koła jeden z ćwiczących stara się przechwycić podanie lub dotknąć piłki w rękach grającego. Gracz, który ostatni dotknął piłki przed przechwyceniem przez środkowego, zamienia się z nim miejscem.



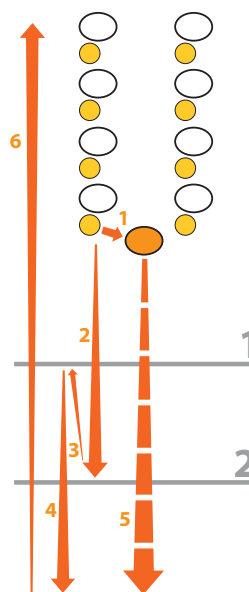
7.6. Wyścig z rzutem piłki do kapitana w kole



Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach. Przed każdym rzędem kapitan w narysowanym na podłożu kole. Na sygnał pierwszy w rzędzie rzuca piłkę oburącz do kapitana (A1) i biegnie w jego kierunku (A2). Kapitan chwyta piłkę i trzyma ją w wyprostowanych ramionach. Ćwiczący z rzędu chwyta piłkę trzymaną przez kapitana, rzuca ją do następnego ćwiczącego w swoim rzędzie (B3) i biegnie na koniec rzędu (B4). Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

Uwaga! Zwróć uwagę, aby odległość pomiędzy rzędem a kapitanem nie była zbyt duża. Kapitan nie może przekroczyć linii narysowanego koła.

7.7. Chwyatanie toczącej się piłki po biegu pomiędzy liniami



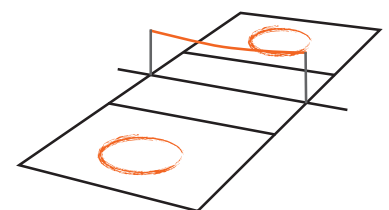
Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach, naprzeciwko dwóch linii narysowanych na podłożu, każdy z piłką. Pomiedzy rzędami stoi nauczyciel. Pierwszy ćwiczący w rzędzie podaje piłkę nauczycielowi (1), biegnie w kierunku linii (2), dotyka drugiej linii oburącz, biegnie tyłem do pierwszej linii (3), dotyka jej oburącz i biegnie w kierunku drugiej linii. W tym czasie nauczyciel toczy piłkę w kierunku linii (5). Biegający chwyta piłkę (4) i wraca na koniec swojego rzędu (6). Ćwiczący z drugiego rzędu podaje piłkę nauczycielowi i wykonuje to samo zadanie.

Uwaga! To ćwiczenie znakomicie uczy postawy siatkarskiej i poruszania się. Ćwiczący powinni rozpocząć to ćwiczenie z różnych pozycji.

7.8. Rzucanka siatkarska z atakującymi

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione dowolnie na boisku przedzielonym elastyczną taśmą. W każdej drużynie trzech graczy atakujących oznaczonych kolorowymi szarfami. Punkt zdobywa drużyna, gdy piłka po rzucie gracza atakującego nad taśmą dotknie boiska przeciwnika.

Zagrywkę wykonuje gracz bez szarfki z koła narysowanego na boisku.



Uwaga! Zwróć uwagę, aby taśma nie była zawieszona zbyt nisko.