

Lekcja 8

8.1. Berek z zaczarowaną piłką

Ćwiczący poruszają się po całym boisku i podają między sobą piłkę. Przed zberkowaniem można uratować zagrożonego przez podanie mu piłki. Z piłką nie wolno biegać, można ją trzymać nie dłużej niż 5 sekund.

8.2. Zabawa - marsz z przeszkodami

Ćwiczący w rzędzie maszerują po boisku za nauczycielem. Na boisku leżą piłki i jest rozciągnięta taśma. Zadaniem ćwiczących jest przejść śladem nauczyciela nad piłkami nie dotykając ich oraz taśmy.

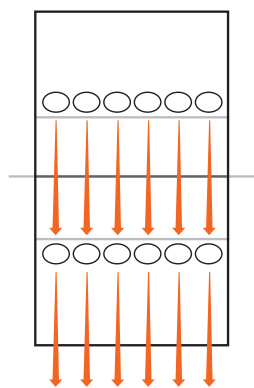
Wersja 1. Ćwiczący samodzielnie maszerują po boisku, starając się nie dotknąć piłek, taśmy i linii na boisku.

Uwaga! Zawieś taśmy nisko i nierównoległe do podłoża, co umożliwi ćwiczącym przechodzenie pod taśmą oraz nad taśmą.

8.3. Zabawa - przekazywanie impulsu

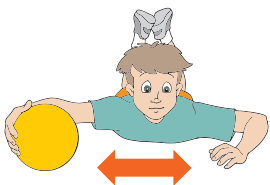
Ćwiczący ustawieni w szeregu trzymając się za ręce. Pierwszy z szeregu wykonuje dowolny ruch i przekazuje go przez uściśnięcie ręki następnemu ćwiczącemu, aż impuls dojdzie do ostatniego w szeregu, który z kolei wymyśla nowy rodzaj ruchu i przekazuje go w przeciwnym kierunku.

8.4. Uciekaj na linię końcową



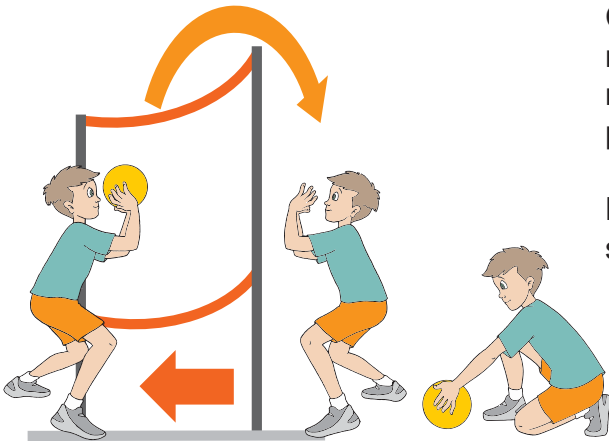
Ćwiczący parami ustawieni w dwóch szeregach. Szeregi stoją tyłem do siebie na linii ataku i oznaczone są szarfami, np. czerwonymi i zielonymi. Na sygnał: „czerwoni” zawodnicy oznaczeni tym kolorem odwracają się i gonią zawodników drużyny przeciwnej, którzy starają się uciec poza linię końcową boiska. Za dotknięcie uciekającego drużyna goniąca zdobywa punkt. Wygrywa ta, która zdobyła większą ilość punktów.

8.5. Toczenie piłki w leżeniu przodem



Ćwiczący leżą przodem w rozsypce, ramiona w bok - każdy z piłką. Na sygnał toczą piłkę po podłożu z jednej dłoni do drugiej.

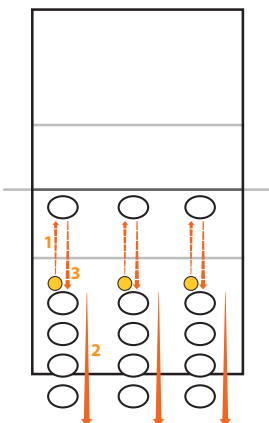
8.6. Rzuty piłki górą nad taśmą



Ćwiczący w dwójkach naprzeciwko siebie. Pomiedzy nimi dwie taśmy - jedna rozwieszona wysoko, druga nisko. Jeden ćwiczący rzuca piłkę nad taśmą, drugi toczy piłkę po podłożu pod taśmą.

Przed chwytem obaj ćwiczący stoją w postawie siatkarskiej.

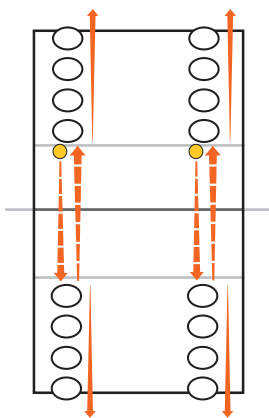
8.7. Wyścig z rzutem piłki do kapitana przy linii środkowej boiska



Ćwiczący podzieleni na trzy drużyny ustawione w rzędach. Przed każdym rzędem kapitan w pobliżu rozwieszonej taśmy. Na sygnał pierwszy w rzędzie rzuca piłkę (1) do kapitana i biegnie na koniec swojego rzędu (2). Kapitan chwytą piłkę i rzuca do kolejnego ćwiczącego (3). Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

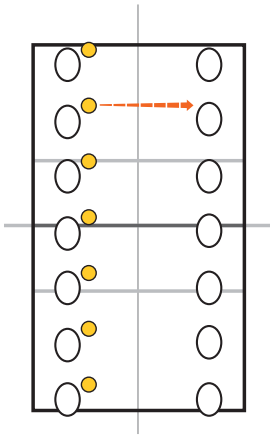
Uwaga! Zwróć uwagę, aby odległość pomiędzy rzędem a kapitanem nie była zbyt duża. Zmieniaj rodzaj podania, jaki wykonują ćwiczący: podanie dołem i podanie górą.

8.8. Wyścig z rzutem nad taśmą



Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny, każda podzielona jest na dwa rzędy ustawione po przeciwnych stronach taśmy. Na sygnał pierwszy w rzędzie oburącz rzuca piłkę nad taśmą do pierwszego w rzędzie naprzeciwko i biegnie na koniec swojego rzędu. Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

8.9. Toczenie piłki pod rozciągniętą taśmą



Ćwiczący ustawieni w dwójkach po przeciwnych stronach rozciągniętej taśmy. Taśma rozciągnięta na wysokości 1 metra. Ćwiczący podają piłki w dwójkach tocząc ją oburącz po podłożu pod taśmą.

Uwaga! Zwróć uwagę, aby odległości pomiędzy ćwiczącymi nie były zbyt duże.

Wersja 1. Każdy ćwiczący po przetoczeniu piłki do partnera podbiega do taśmy i jej lekko dotyka.

Wersja 2. Każdy ćwiczący po przetoczeniu piłki do partnera wykonuje leżenie przodem i wstaje do postawy.

Wersja 3. Każdy ćwiczący po przetoczeniu piłki do partnera wykonuje wyskok i klaśniecie dłońmi nad głową.

Wersja 4. Każdy ćwiczący po przetoczeniu piłki do partnera wykonuje obrót o 360 stopni.

8.10. Rzucanka siatkarska po odbiciu od podłoża z dwiema piłkami

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione dowolnie na boisku przedzielonym elastyczną taśmą. Grę rozpoczynają kapitanowie drużyn rzucając jednocześnie piłki nad taśmą w kierunku boiska przeciwnika. Punkt zdobywa drużyna, gdy dwie piłki znajdą się na boisku przeciwnika. Przed chwytem i rzutem piłka musi odbić się od podłoża.

