

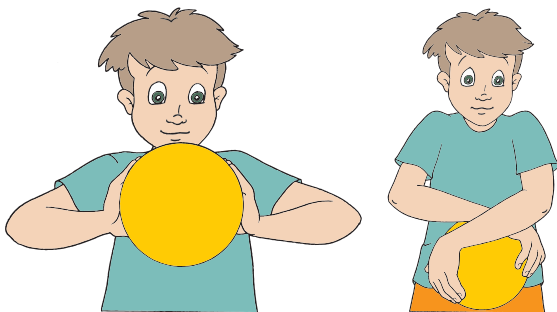
Lekcja 1

1.1. Berek - dotknij piłki

Jeden z ćwiczących jest berkiem, którego zadaniem jest dotknięcie piłki. Ćwiczący podają piłkę pomiędzy sobą, mogą podawać piłkę i poruszać się tylko na wyznaczonym boisku.

UWAGA! Jeżeli jeden berek ma duże trudności z dotknięciem piłki, włączaj do zabawy kolejno następnych ćwiczących w roli berków.

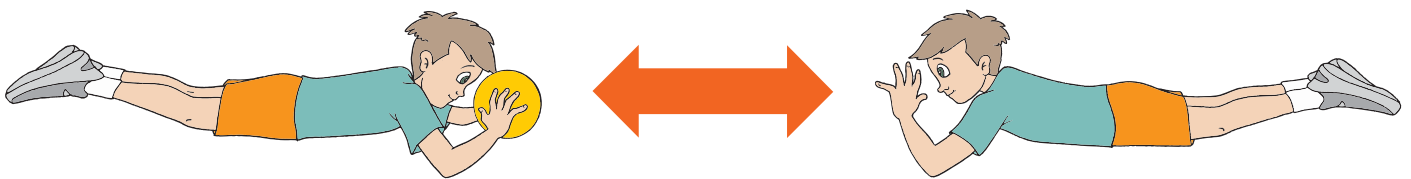
1.2. Ściskanie piłki przed klatką piersiową



Ćwiczący ustawieni w rozsympce - każdy z piłką trzymaną oburącz przed klatką piersiową, łokcie w bok. Mocne ugniatanie piłki dłońmi naciskając ją na zewnątrz i do wewnątrz.

1.3. Toczenie piłki w leżeniu przodem

Ćwiczący leżą przodem w dwójkach naprzeciwko siebie. Toczą i chwytają piłkę sposobem górnym.



1.4. Piłki do domu

Ćwiczący ustawieni dowolnie na boisku, na środku kosz wypełniony piłkami. Jeden z nich wyrzuca piłki z kosza w górę i na boisko. Zadaniem pozostałych jest niedopuszczenie do opróżnienia kosza - ćwiczący mogą tylko wkładać piłki do kosza, nie mogą piłek sobie podawać i rzucać ich w kierunku kosza.

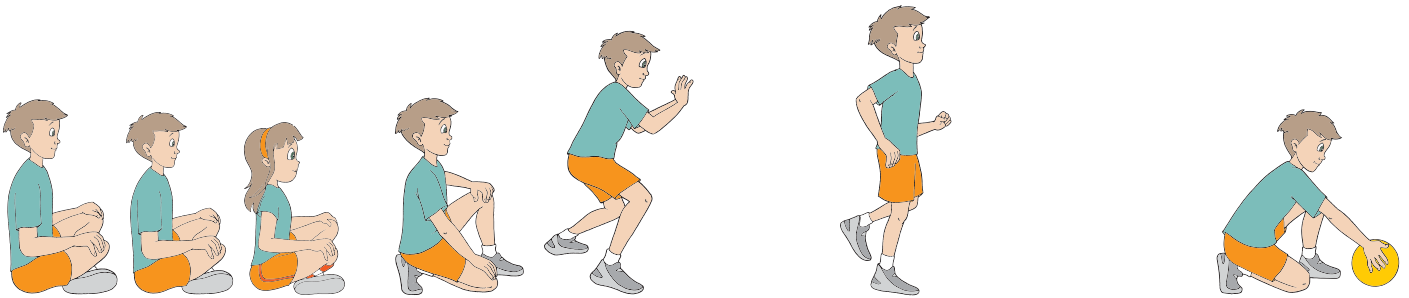
1.5. Wyścig do własnego podrzutu podaniem

Ćwiczący ustawieni w szeregu na linii końcowej boiska. Na sygnał każdy rzuca swoją piłkę w górę, w przód i chwytają w wyskoku, przesuując się jak najdalej do przodu. Jeśli nie złapie piłki, zostaje na poprzednim miejscu. Wygrywa ten, który pierwszy osiągnie przeciwną linię końcową.

1.6. Wyścig do piłki

Ćwiczący w dwóch rzędach siedzą w siadzie skrzyżnym. Przed rzędami leży piłka siatkowa. Pierwszy ćwiczący w każdym rzędzie w postawie siatkarskiej - na sygnał biegnie w kierunku piłki, dotyka jej oburącz i biegnie na koniec swojego rzędu.

UWAGA! Zwróć uwagę, aby pierwszy ćwiczący w rzędzie czekał na swojego poprzednika w postawie siatkarskiej. Pozostali ćwiczący w rzędzie siedzą w siadzie skrzyżnym.

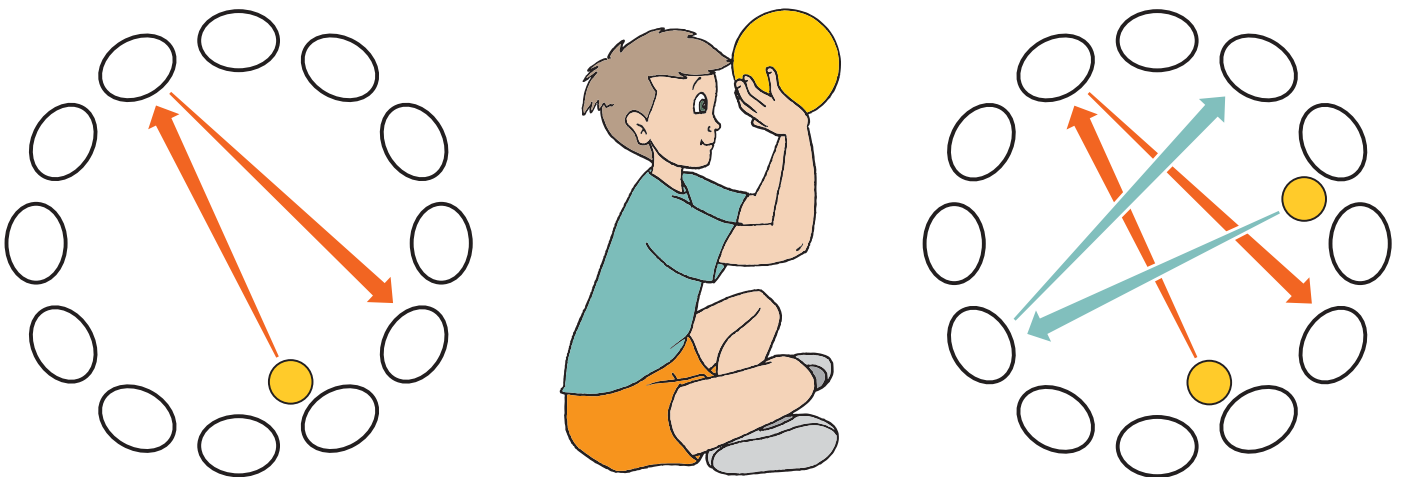


1.7. Podania piłki w kole w siadzie skrzyżnym

Ćwiczący siedzą w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła i rzucają do siebie piłkę.

Wersja 1: Ćwiczący w siadzie skrzyżnym rzucają i chwytają dwie piłki.

UWAGA! Nie wolno podawać piłki do siedzącego obok ćwiczącego.



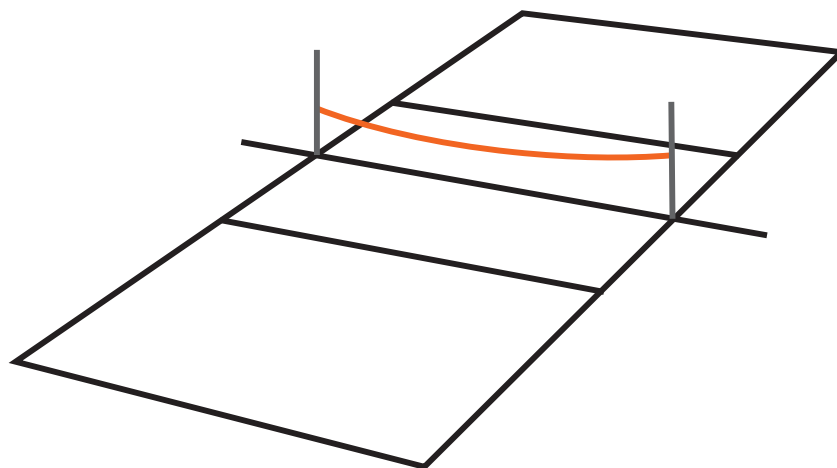
1.8. Wyścig z podaniem piłki do kapitana

Dzieci ustawione w dwóch rzędach. Na sygnał pierwsze dziecko w każdym rzędzie biegnie w kierunku kapitana, przekazuje mu piłkę i biegnie na koniec swojego rzędu. Następne dziecko z każdego rzędu biegnie w kierunku kapitana, chwytą piłkę i podaje ją kolejnemu ćwiczącemu w rzędzie. Wygrywa rząd, który szybciej wykona zadanie.

UWAGA! Zwróć uwagę, aby ćwiczący nie rzucali piłki, ale ją podawali.

1.9. Rzucanka siatkarska pod siatką

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny, każda na polu obrony piłki siatkowej. Obie posiadają piłkę. Na sygnał obie drużyny rzucają piłki kozłem pod taśmą tak, aby odbiła się od pola ataku, chwytają piłkę rzuconą przez przeciwnika i jak najszybciej rzucają ją w stronę przeciwnika. Ćwiczący nie mogą przekraczać linii ataku. Punkt zdobywa drużyna, która przerzuciła dwie piłki na stronę przeciwnika.



Taśma zawieszona na wysokości około 1,5 m nad podłożem.

