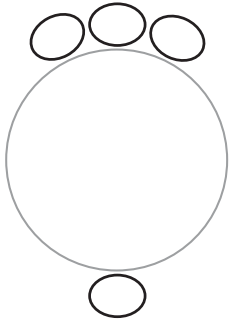


Lekcja 13

13.1. Berek wokół koła

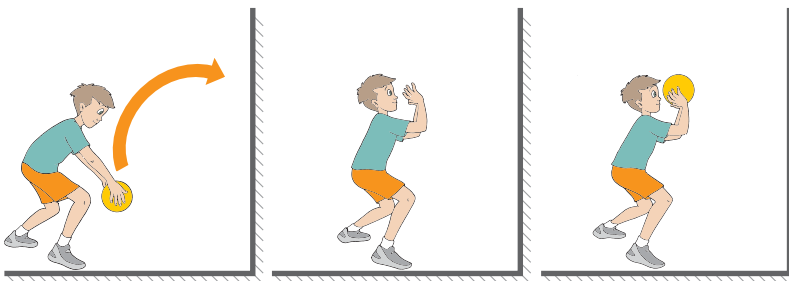


Berek oraz trzej ćwiczący ustawieni na obwodzie koła. Uciekający trzymają się za ręce. Zadaniem berka jest dotknięcie środkowego z trójki. Ćwiczący mogą poruszać się tylko krokiem dostawnym na zewnątrz koła.

13.2. Zabawa - kto zmienił miejsce w kole

Ćwiczący siedzą w kole, jeden z nich przygląda się pozostałym i zamyka oczy. W tym czasie któryś z siedzących zmienia miejsce. Po otwarciu oczu ćwiczący stara się zgadnąć, który z siedzących w kole zmienił miejsce.

13.3. Rzuty dołem i chwytamy piłki górą z odbiciem od ściany

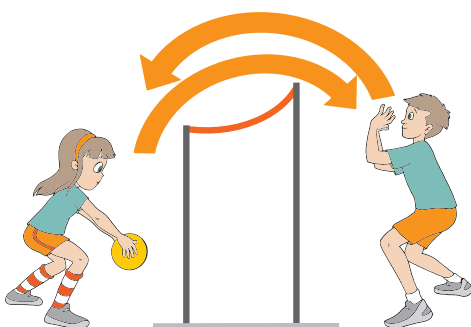


Ćwiczący ustawieni przed ścianą, każdy z piłką. Rzucają piłkę dołem (A), stają w postawie siatkarskiej z ramionami przygotowanymi do chwytu górą (B) i chwytają piłkę po jej odbiciu się od ściany (C).

Wersja 1. Piłka może odbić się od podłoża przed chwytaniem

B

13.4. Rzuty piłki dołem i chwytamy piłki w miejscu w dwójkach

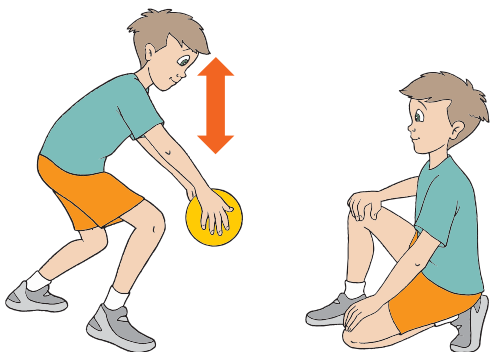


Ćwiczący ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie. Jeden rzuca piłkę sposobem dolnym, drugi chwytają ją i rzuca sposobem górnym.

Wersja 1. Ćwiczący ustawieni pomiędzy rozciągniętą taśmą i nad nią rzucają piłkę.

Uwaga! Przypominaj ćwiczącym o chwytaniu piłki w niskiej postawie.

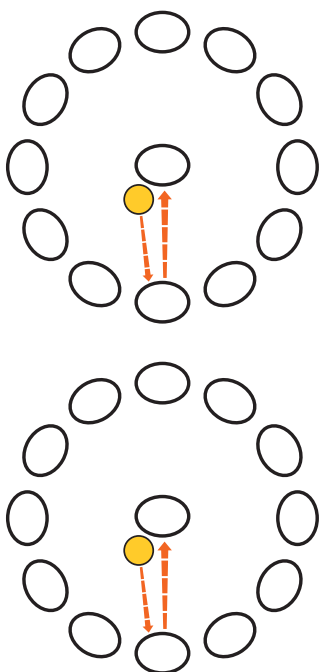
13.5. Podrzuty piłki dołem w miejscu w dwójkach



Ćwiczący ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie, jeden z piłką. Ćwiczący rzuca piłkę dołem nad siebie i chwytą ją po jej odbiciu się od podłoża. Gdy piłka odbija się od podłoża, stojący naprzeciwko wykonuje klęk jedenonóż.

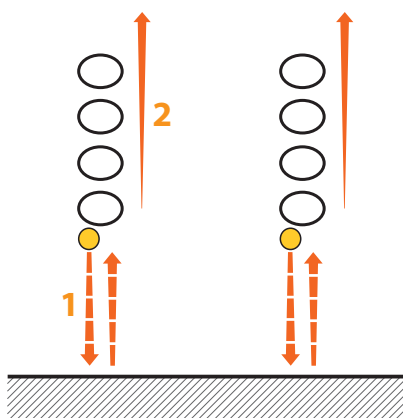
Uwaga! Klęk należy wykonywać na zmianę - raz lewą raz prawą nogą do przodu

13.6. Wyścig z podaniami piłki do kapitana w kole



Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny siedzą w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła. Po środku każdego koła stoi kapitan. Ćwiczący rzucają piłkę do kapitana, który rzuca ją do kolejnego siedzącego w kole. Każda drużyna liczy głośno podania. Wygrywa ta, której kapitan poda piłkę do wszystkich w swoim kole.

13.7. Wyścig z rzutem piłki do ściany



Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach przed ścianą. Na sygnał pierwszy w rzędzie ćwiczący rzuca piłkę oburącz od dołu w kierunku ściany (1) i biegnie na koniec swojego rzędu (2). Wygrywa rząd, który szybciej wykona zadanie.

Uwaga! Możesz narysować na ścianie linię na wysokości około 1,5 m, nad którą musi odbić się piłka.

13.8. Piłka siatkowo-ręczna

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny rozstawione na boisku do piłki siatkowej po przeciwnych stronach siatki. Drużyna, która wylosowała piłkę, rozpoczyna grę rzutem z koła narysowanego na środku boiska. Jeżeli ćwiczący przechwyci piłkę w polu obrony boiska do siatkówki, może wykonać trzy kroki i z wyskoku przerzucić piłkę nad siatką. Jeżeli ćwiczący przechwycił piłkę w polu ataku, może przed rzutem z wyskoku wykonać tylko jeden krok. W obronie własnego boiska można piłkę chwytać i blokować.

