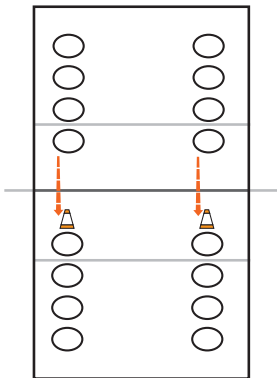


# Lekcja 14

## 14.1. Zabawa - kto zmienił miejsce w rozsypce

Ćwiczący siedzą w rozsypce. 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 zmienił miejsce.

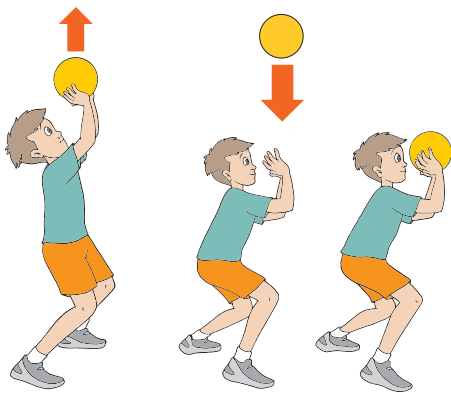
## 14.2. Zabawa - zmiana miejsc w drużynach



Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach. Na sygnał rzędy biegną do znacznika naprzeciw i ustawiają się za nim.

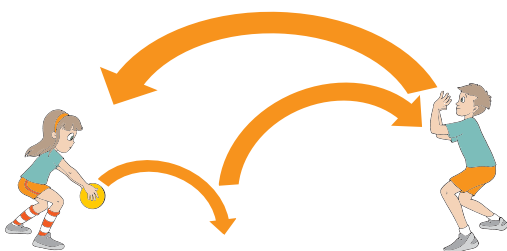
Wersja 1. Ćwiczący ustawiają się za znacznikiem w rzędzie, kole.

## 14.3. Podrzuty i chwytaki piłki w miejscu



Ćwiczący ustawieni w rozsypce - każdy z piłką. Na sygnał podrzucają piłki na sobą i chwytają przed klatką piersiową.

## 14.4. Rzuty piłki dołem i chwytaki po odbiciu od podłoża w dwójkach

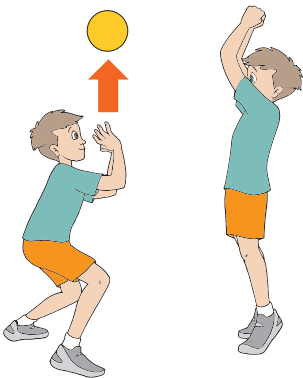


Ćwiczący ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie w większej odległości. Jeden rzuca piłkę sposobem dolnym, drugi po odbiciu od podłoża chwytaki piłkę i rzuca sposobem górnym.

**Uwaga!** Zwiększaj odległość, w jakiej stoją od siebie ćwiczący. Pamiętaj, aby ćwiczący zamienili się zadaniami.



## 14.5. Podrzuty piłki z wyskokiem w dwójkach



Ćwiczący ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie, jeden z piłką. Ćwiczący rzuca piłkę górną nad siebie, gdy piłka osiągnie najwyższy punkt, stojący naprzeciwko podskakuje i dłońmi klaszcze nad głową.

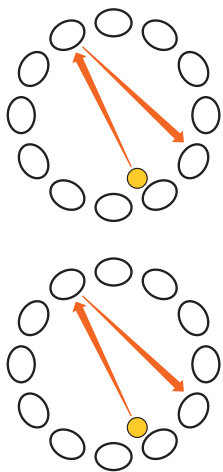
**Wersja 1.** Po podrzucie piłki ćwiczący dotyka podłoża w przysiadzie i chwytą piłkę.

**Wersja 2.** Ćwiczący chwytą piłkę po odbiciu się jej od podłoża.

## 14.6. Podrywka w kole

Ćwiczący ustawieni w kole, odliczają i zapamiętują swoje numery. Wyznaczony spośród nich wchodzi do środka, podrzuca piłkę do góry i wywołuje dowolny numer ćwiczącego z koła. Zadaniem wywołanego jest chwycenie piłki, która nie może dotknąć podłoża. Następnie on podrzuca piłkę i wywołuje dowolny numer ćwiczącego z koła.

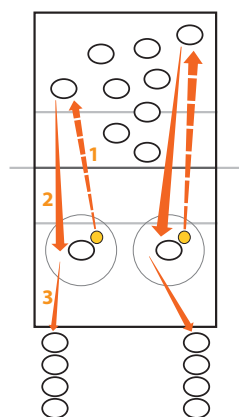
## 14.7. Wyścig z podaniami piłki w kole



Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny, siedzące w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła. Rzucają do siebie piłkę i głośno liczą udane podania. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona dziesięć podań.

**Uwaga!** Nie wolno podawać piłki do ćwiczącego siedzącego obok.

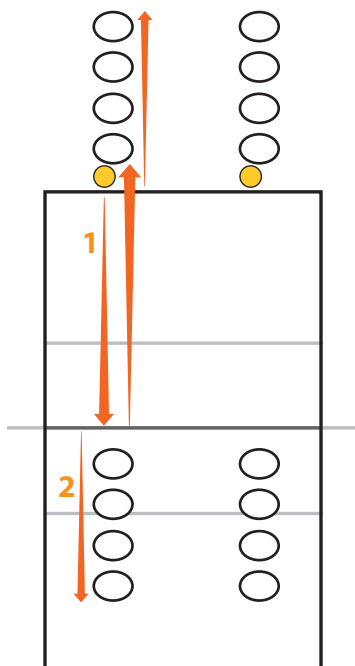
## 14.8. Podanie nad taśmą do kapitanów w kołach



Ćwiczący ustawieni dowolnie na boisku. Po przeciwnej stronie dwóch spośród nich rzuca piłkę nad taśmą (1). Ćwiczący, który chwyci piłkę, biegnie na przeciwne boisko (2), podaje ją rzucającemu i siada za linią końcową boiska (3). Po przejściu wszystkich na drugie boisko, zmiana zagrywającego.

**Wersja 1.** Piłka po rzucie nad taśmą może odbić się od podłoża.

## 14.9. Wyścig piłki do linii końcowej z podaniem



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

## 14.10. Rzucanka siatkarska z wszystkimi piłkami

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny, każda ustawiona dowolnie na swoim boisku. Na sygnał ćwiczący toczą piłki w kierunku przeciwnego boiska pod taśmą. Wygrywa drużyna, która umieści wszystkie piłki na boisku przeciwnika.

**Uwaga! Taśma powinna być zawieszona na wysokości umożliwiającej tylko rzut piłki oburącz dołem.**