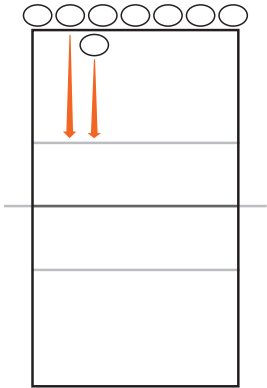


Lekcja 3

3.1. Berek wywoływany



Ćwiczący w klęku jednonóż ustawieni w szeregu na linii. Jeden z nich przechodzi przed szeregiem i klepie któregoś z kolegów w kolano. Zadaniem wywołanego jest dotknięcie ćwiczącego, który go wywołał. Wywołany berek może dotknąć wywołującego tylko do wyznaczonej linii.

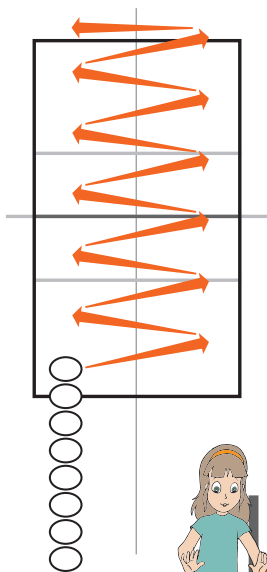
Uwaga! Możesz wykorzystać linie boiska do piłki siatkowej, wyżej zawieszoną taśmę lub linii narysowanych na podłożu.

3.2. Zabawa - naśladowanie

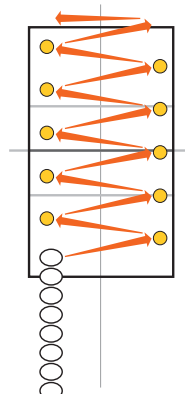


Ćwiczący ustawieni w rozsympce. Na sygnał nauczyciela przyjmują postawę siatkarską, leżenie przodem, leżenie tyłem i siad skrzyżny.

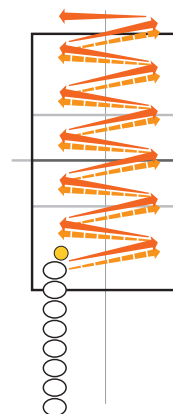
3.3. Marsz pod taśmą



Ćwiczący ustawieni w rzędzie. Kolejno przechodzą krokiem dostawnym pod taśmą i przesuwają się wzdłuż boiska.



Wersja 1. Ćwiczący przechodzą pod taśmą, dotykając obręcz piłek rozłożonych na podłożu.



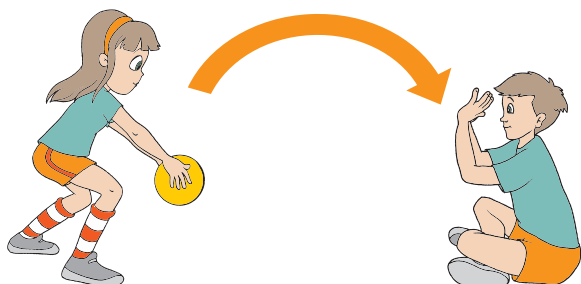
Wersja 2. Ćwiczący rzucają piłkę obręcz od dołu nad taśmą, przechodzą pod taśmą i chwytają piłkę z drugiej strony.

Wersja 3. Piłka może odbić się od podłoża po rzucie nad taśmą, przed chwytem przez ćwiczącego.

3.4. Toczenie piłki po podłożu 2

Ćwiczący ustawieni w rozsympce, w przysiadzie - każdy z piłką. Na sygnał toczą piłkę po podłożu najpierw prawą, a potem lewą ręką.

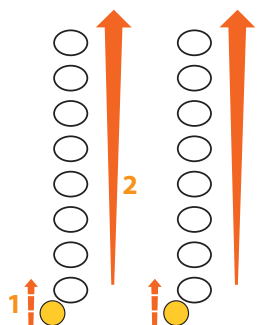
3.5. Rzuty piłki dołem i chwyt w dwójkach w siadzie skrzyżnym



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

3.6. Wyścig w rzędach z podaniem piłki

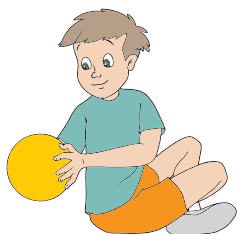
Ćwiczący podzieleni na dwie ustawione w rzędach drużyny, w każdym rzędzie pierwszy ćwiczący z piłką. Na sygnał ćwiczący dowolnie podaje piłkę do stojącego za nim (1) i biegnie na koniec swojego rzędu (2). Wygrywa drużyna, której pierwszy ćwiczący znajdzie się na początku swojego rzędu.



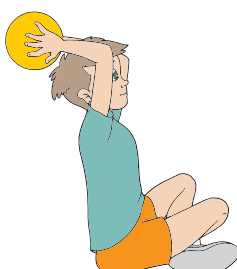
Wersja 1. Ćwiczący stoją w rozkroku i w skłonie podają piłkę pomiędzy nogami.

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

Wersja 2. Ćwiczący stoją w większej odległości od siebie i rzucają piłkę.

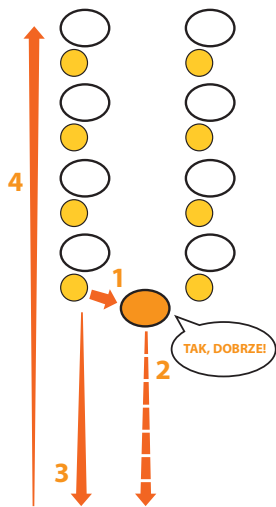


Wersja 3. Ćwiczący w siadzie skrzyżnym podają piłkę do tyłu bokiem.

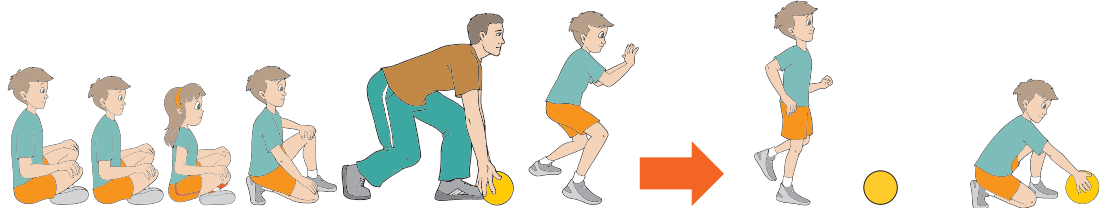


Wersja 4. Ćwiczący w siadzie skrzyżnym podają piłkę do tyłu nad głową.

3.7. Chwytywanie toczącej się piłki

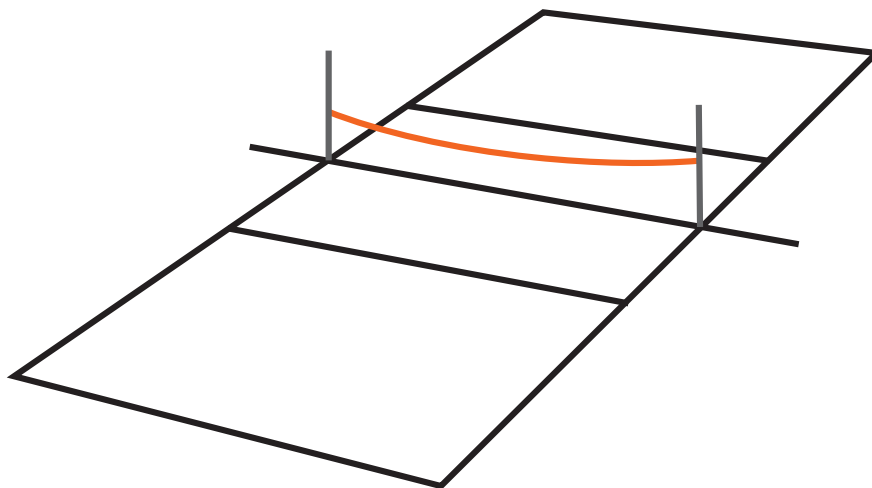


Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach, każdy z piłką. Nauczyciel staje pomiędzy rzędami. Pierwszy ćwiczący w rzędzie podaje piłkę nauczycielowi (1). Po otrzymaniu piłki nauczyciel ocenia, czy ćwiczący przyjął właściwą postawę. Głośno informuje: Tak, dobrze! lub poprawia postawę i toczy piłkę po podłożu (2). Ćwiczący biegnie za piłką (3) chwytają ją w przysiadzie i wraca na koniec swojego rzędu (4). Ćwiczący z drugiego rzędu podaje piłkę nauczycielowi i wykonuje to samo zadanie.



3.8. Rzucanka siatkarska pod siatką z toczeniem piłki

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny, każda na polu obrony boiska do piłki siatkowej. Obie posiadają piłkę. Na sygnał drużyny toczą piłki kołem pod taśmą, chwytają piłkę przetoczoną przez przeciwnika i jak najszybciej toczą ją w jego stronę. Drużyny toczą piłkę na stronę przeciwnika po wykonaniu trzech podań w obrębie swojej drużyny. Podanie na stronę przeciwnika można wykonać tylko toczeniem piłki po podłożu. Ćwiczący nie mogą przekraczać linii ataku boiska do siatkówki. Punkt zdobywa drużyna, która przetoczyła dwie piłki na stronę przeciwnika.



Taśma zawieszona na wysokości około 1 m nad podłożem.