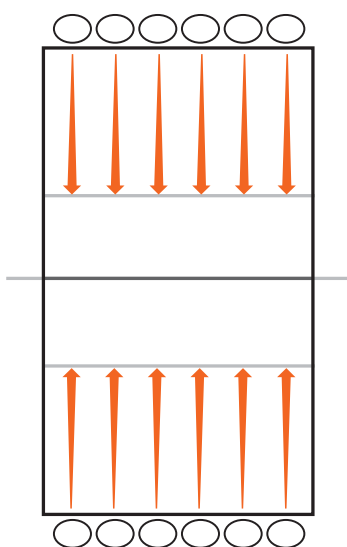


Lekcja 4

4.1. Berek z podaniem piłki

Ćwiczący biegają swobodnie po boisku, starając się uniknąć dotknięcia przez berka. Przed zberkowaniem ćwiczącego można uchronić podając mu piłkę. Piłkę można trzymać tylko 5 sekund.

4.2. Jak najszybciej na linię

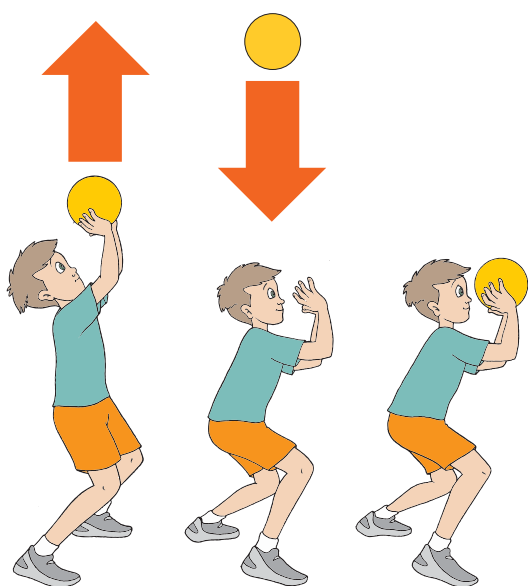


Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione w szeregach na liniach końcowych boiska. Na sygnał biegną na linię ataku. Wygrywa drużyna, której ćwiczący szybciej zajęli miejsca na linii ataku.

Wersja 1. Ćwiczący biegną przez całą długość boiska i ustawiają się na przeciwnych liniach końcowych.

Wersja 2. Ćwiczący startują z różnych pozycji: leżenie tyłem, leżenie przodem lub klęk jednonóż

4.3. Podrzut piłki do góry i chwyt oburącz przy klatce piersiowej



Ćwiczący ustawieni w rozсыпce. Podrzut piłki oburącz sprzed czoła w górę i chwyt piłki oburącz przed klatką piersiową.

Uwaga! Zwróć uwagę, aby piłka przed klatką piersiową była chwycona jak największą powierzchnią. Dzieci powinny objąć piłkę ramionami tak, aby na zewnątrz było widać jak najmniejszą jej powierzchnię.

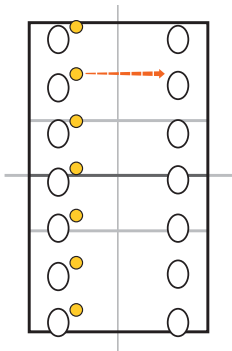
Wersja 1. Podrzut piłki, klaśnięcie dłońmi i chwyt piłki.

Wersja 2. Podrzut piłki, obrót o 360 stopni i chwyt piłki.

Wersja 3. Podrzut piłki, odbicie piłki od podłoża i chwyt piłki po odbiciu od podłoża.

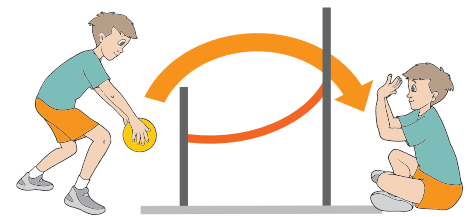
Wersja 4. Podrzut piłki, siad na podłożu i chwyt piłki w siadzie.

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



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

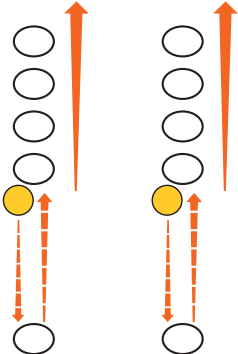
Uwaga! Zwiększaj wysokość, na jakiej wisi taśma, zachęcaj ćwiczących do dokładnego rzucania piłki. Pamiętaj, aby ćwiczący zamienili się zadaniem.



4.5. Wyścig piłek w kołach

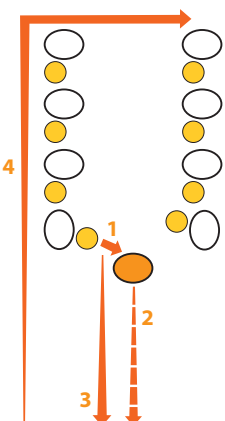
Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny, ustawione na obwodach kół, każda ze swoją piłką. Na sygnał zawodnicy każdej z drużyn podają kolejno do siebie piłkę. Wygrywa drużyna, której piłka pierwsza wróci do zawodnika rozpoczynającego wyścig.

4.6. Wyścig z toczeniem piłki do kapitana

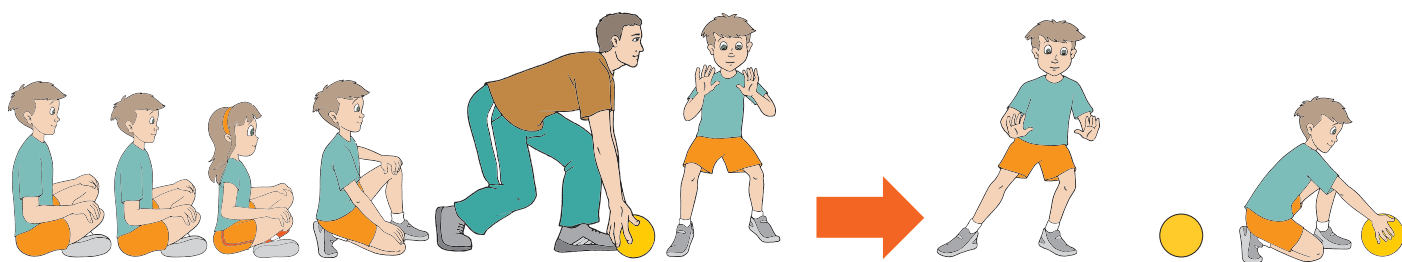


Ćwiczący podzieleni na dwie ustawione w rzędach drużyny. Przed każdym rzędem kapitan. Na sygnał pierwszy w rzędzie toczy piłkę oburącz po podłożu do kapitana. Kapitan chwyt piłkę i toczy ją do następnego ćwiczącego. Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

4.7. Chwywanie toczącej się piłki w biegu krokiem dostawnym



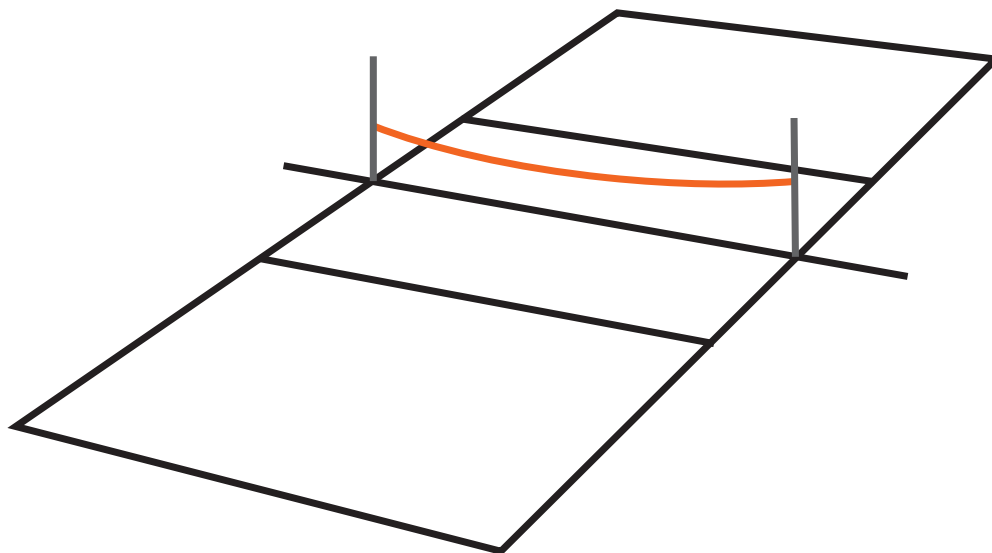
Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach, każdy z piłką. Nauczyciel staje pomiędzy rzędami. Pierwszy ćwiczący w rzędzie podaje piłkę nauczycielowi (1), który toczy piłkę po podłożu (2). Ćwiczący poruszając się bokiem krokiem dostawnym za piłką (3), chwyt ją w przysiadzie i wraca na koniec przeciwnego rzędu (4). Ćwiczący z drugiego rzędu podaje piłkę nauczycielowi i wykonuje to samo zadanie.



4.8. Rzucanka siatkarska w siadzie

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny, siedzą dowolnie na boisku przedzielonym elastyczną taśmą. Punkt drużyna zdobywa, gdy po rzucie nad taśmą piłka dotknie boiska przeciwnika. Zagrywka z dowolnego miejsca własnego boiska.

Uwaga! Chwyć piłki bezpośrednio po rzucie przeciwnika nad taśmą może być bardzo trudny. Aby ułatwić grę wprowadź przepis, że piłka przed chwytem może odbić się raz lub dwa razy od podłoża.



Taśma zawieszona na wysokości około 1 m nad podłożem.