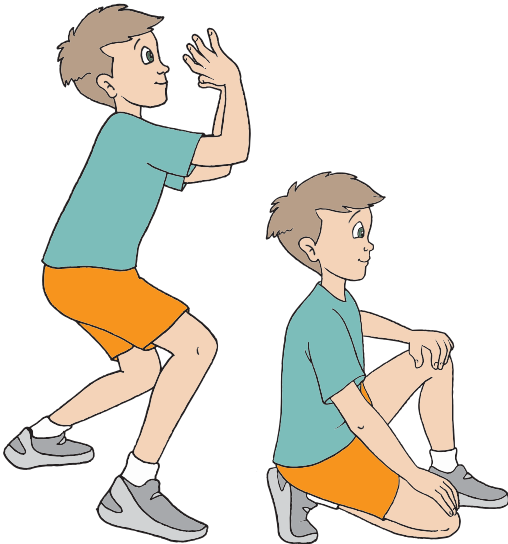


## Lekcja 5

### 5.1. Berek siatkarski



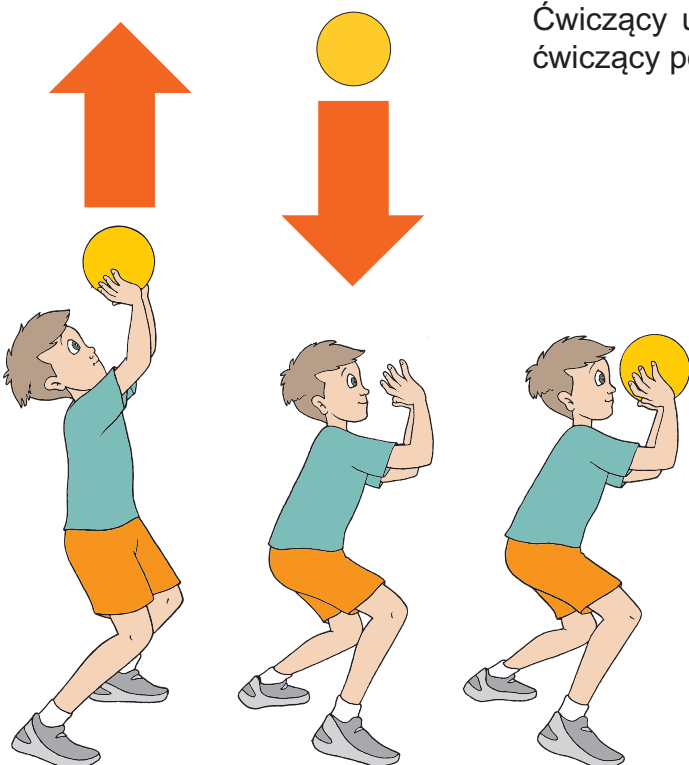
Ćwiczący biegają swobodnie po boisku, starając się uniknąć dotknięcia przez berka. Przed zberkowaniem można uchronić się przyjmując na 5 sekund postawę siatkarską z ramionami gotowymi do rzutu górnym. Gdy wszyscy ćwiczący zostaną zberkowani, należy wyznaczyć kolejnego berka.

Wersja 1. Przed zberkowaniem ćwiczący może uchronić się, przyjmując na 5 sekund klęk jedno nogę.

### 5.2. Złap ogon

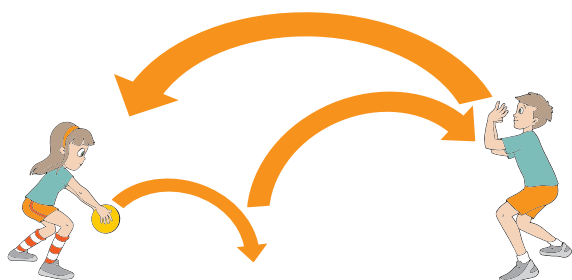
Czterej ćwiczący ustawieni jeden za drugim trzymają się oburącz za biodra, pierwszy usiłuje dotknąć ostatniego ćwiczącego w czwórce.

### 5.3. Podrzuty i chwytaki piłki w miejscu



Ćwiczący ustawieni w rozsypane - każdy z piłką. Na sygnał ćwiczący podrzucają piłki nad sobą i chwytają nad sobą.

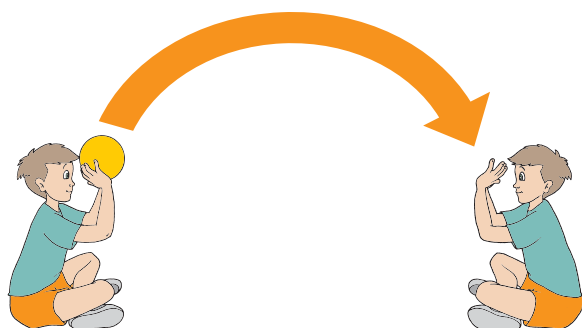
## 5.4. Rzuty piłki dołem i chwytamy po odbiciu od podłoża w dwójkach



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

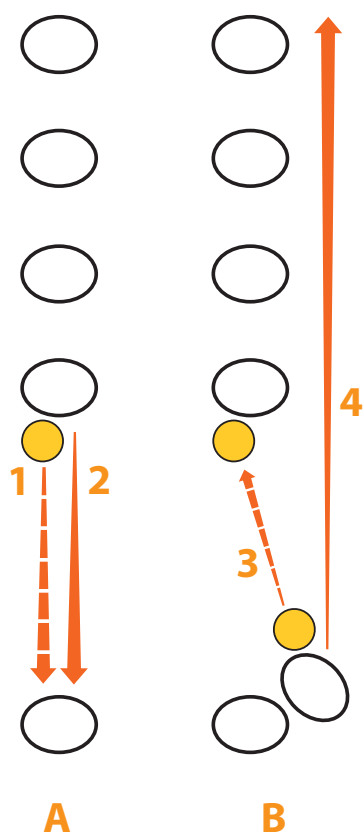
**Uwaga! Zwiększaj odległość w jakiej stoją od siebie ćwiczący. Pamiętaj, aby zamienili się zadaniem.**

## 5.5. Rzuty i chwytamy piłki w siadzie skrzyżnym



Ćwiczący naprzeciwko siebie siedzą w dwójkach w siadzie skrzyżnym. Rzucają i chwytają piłkę sposobem górnym.

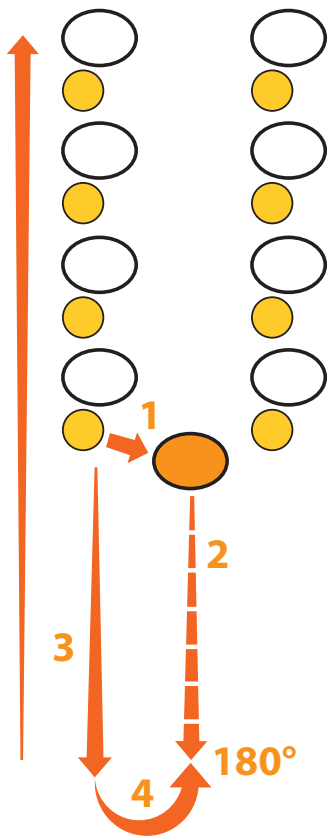
## 5.6. Wyścig z toczeniem piłki do kapitana



Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach. Przed każdym rzędem kapitan. Na sygnał pierwszy w rzędzie toczy piłkę oburącz po podłożu do kapitana (A1) i biegnie w jego kierunku (A2). Kapitan chwytają piłkę i ustawia ją przed sobą. Ćwiczący z rzędu chwytają piłkę leżącą przed kapitanem, toczy ją do następnego ćwiczącego w swoim rzędzie (B3) i biegnie na koniec rzędu (B4). Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

**Uwaga! Zwróć uwagę, aby piłka toczyła się po podłożu.**

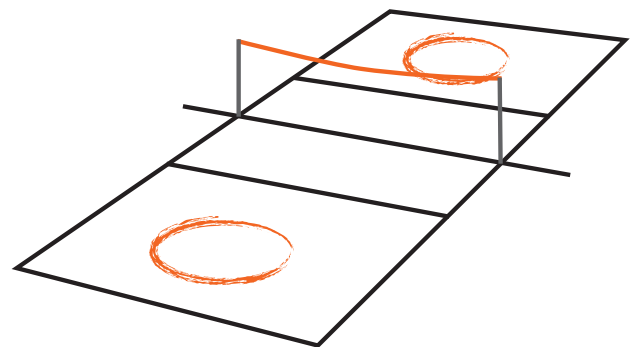
## 5.7. Chwytnie toczącej się piłki po odwróceniu się w kierunku rzędu



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 biegnie za piłką (3), wyprzedza ją, odwraca się (4), chwyta piłkę w przysiadzie i wraca na koniec swojego rzędu (5). Ćwiczący z drugiego rzędu podaje piłkę nauczycielowi i wykonuje to samo zadanie.

## 5.8. Rzucanka siatkarska

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione dowolnie na boisku przedzielonym elastyczną taśmą. Punkt zdobywa drużyna, gdy piłka po rzucie nad taśmą dotknie boiska przeciwnika. Zagrywkę wykonuje ćwiczący, po którego rzucie drużyna zdobyła punkt. Zagrywka z koła narysowanego na boisku.



**Uwaga! Zwróć uwagę, aby taśma nie była zawieszona zbyt nisko.**