

Lekcja 6

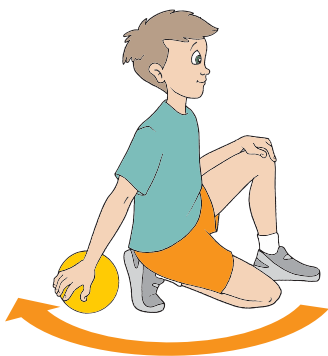
6.1. Berek zaczarowany 2

Ćwiczący biegają swobodnie po boisku, jeden spośród nich z szarfą stara się dogonić i dotknąć pozostałych. Ćwiczący dotknięty przez berka zatrzymuje się w postawie siatkarskiej. Ostatni dotknięty przez berka zamienia się z nim rolą.

6.2. Znajdź wolne koło

Wewnątrz boiska przy liniach bocznych i końcowych rysujemy koła o średnicy około 1 metra. Kół powinno być mniej niż ćwiczących. Zawodnicy poruszają się swobodnie po boisku, podrzucając piłkę. Na sygnał każdy zajmuje dowolne koło, zdobywając w ten sposób punkt. Grę powtarzamy kilkakrotnie, wygrywa ćwiczący, który zgromadził największą liczbę punktów.

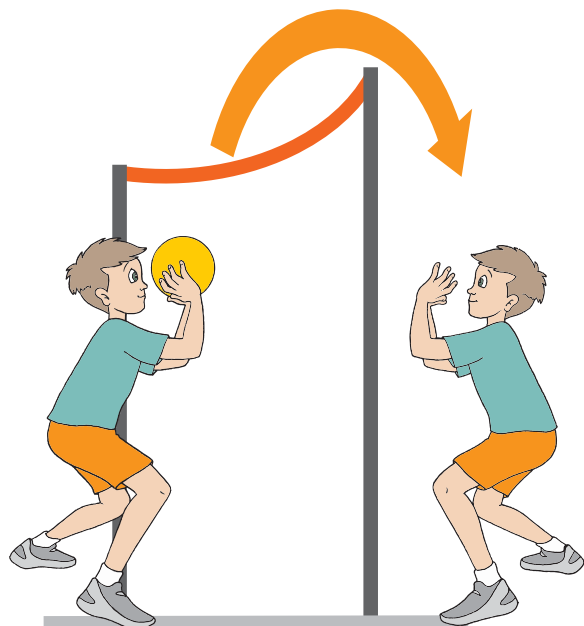
6.3. Toczenie piłki w siadzie



Ćwiczący w klęku jednonóż - każdy z piłką. Na sygnał toczą piłkę wokół siebie po podłożu w jedną stronę, potem w drugą stronę.

Wersja 1. Ćwiczący w siadzie skrzyżnym.

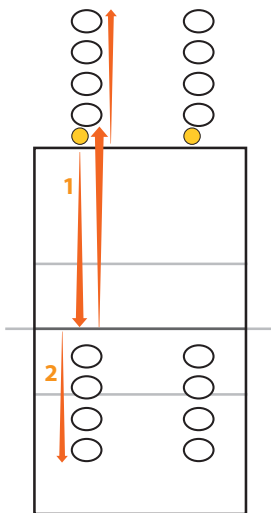
6.4. Rzuty piłki górą nad taśmą



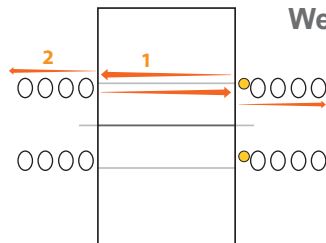
Ćwiczący w dwójkach naprzeciwko siebie. Pomiędzy nimi wysoko rozwieszona taśma. Ćwiczący rzucają piłkę nad taśmą.

Uwaga! Przed chwytem obaj ćwiczący w postawie siatkarskiej.

6.5. Wyścig z podaniem piłki

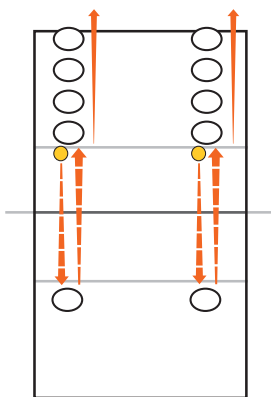


Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione na linii końcowej i środkowej boiska. Każda drużyna podzielona na dwa rzędy ustawione po przeciwnych stronach boiska - pierwsi w rzędzie z piłką. Pierwsi ćwiczący biegną do przeciwnego rzędu (1), podają piłkę pierwszemu w rzędzie i biegną na koniec rzędu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



Wersja 1. Drużyny ustawione na liniach bocznych boiska.

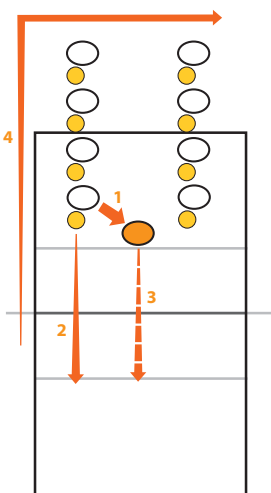
6.6. Wyścig z rzutem do kapitana nad taśmą



Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny, ustawione w rzędach. Przed każdym rzędem kapitan. Pomiędzy rzędem a kapitanem rozwieszona taśma. Na sygnał pierwszy w rzędzie oburącz rzuca piłkę nad taśmą do kapitana. Kapitan chwyta piłkę i rzuca nad taśmą do następnego ćwiczącego. Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie.

Wersja 1. Pomiędzy rzędami rozwieszono dwie taśmy. Ćwiczący rzucają piłkę pomiędzy taśmami.

6.7. Chwytywanie piłki po rzucie nad rozciągniętą taśmą



Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach, naprzeciwko rozciągniętej taśmy, każdy z piłką. Pomiędzy rzędami stoi nauczyciel. Pierwszy ćwiczący w rzędzie podaje piłkę nauczycielowi (1), biegnie pod taśmą w kierunku przeciwnego boiska (2), w tym czasie nauczyciel rzuca piłkę nad taśmą na drugie boisko (3). Ćwiczący chwyta piłkę i wraca na koniec swojego rzędu (4). Ćwiczący z drugiego rzędu podaje piłkę nauczycielowi i wykonuje to samo zadanie.

Uwaga! Rzucaj piłkę oburącz od dołu.

Wersja 1. Ćwiczący mogą chwytać piłkę po odbiciu od podłoża.

Wersja 2. Rzucaj piłkę w różne miejsca na przeciwnym boisku.

6.8. Rzucanka siatkarska po odbiciu od podłoża

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione dowolnie na boisku przedzielonym elastyczną taśmą. Grę rozpoczynają kapitanowie, rzucając jednocześnie piłki nad taśmą w kierunku boiska przeciwnika. Punkt zdobywa drużyna, gdy dwie piłki znajdą się na boisku przeciwnika.

Uwaga! Przed chwytem i rzutem piłka musi odbić się od podłoża.

