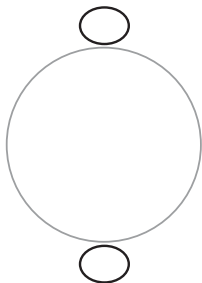


Lekcja 9

9.1. Berek w dwójkach



Dwóch ćwiczących ustawionych przy kole o średnicy 2 metrów. Jeden z nich ma za zadanie dotknąć drugiego. Obaj mogą poruszać się tylko krokiem dostawnym na zewnątrz koła. Po zberkowaniu zmiana zadań.

9.2. Zabawa - kto zmienił miejsce?

Ćwiczący ustawieni w rozsypce w postawie siatkarskiej i klęku jedno nogi. Jeden z nich przygląda się pozostałym, odwraca się i zamyka oczy. W tym czasie trzech ćwiczących zmienia pozycje i miejsca. Zadaniem zgadującego jest wskazać tych, którzy zmienili miejsce i pozycje.

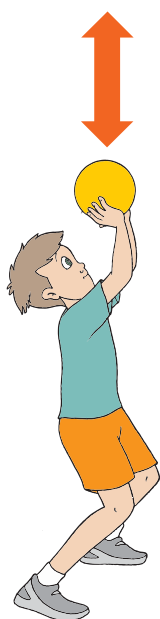
9.3. Zabawa - ustawianie się na linii boiska

Ćwiczący biegają swobodnie po wyznaczonym liniami boisku. Na sygnał ustawiają się w szeregu na linii końcowej boiska.

Wersja 1. Ćwiczący ustawiają się na wskazanej linii bocznej boiska.

Wersja 2. Ćwiczący ustawiają się na linii środkowej boiska, pod rozwieszoną taśmą.

9.4. Podrzuty piłki nad głową w miejscu

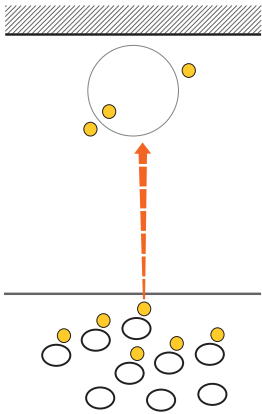


Ćwiczący ustawieni dowolnie na boisku, każdy z piłką, rzucają i chwytają piłkę nad sobą.

Wersja 1. Po podrzucie piłki ćwiczący dotykają podłoża w przysiadzie i chwytają piłkę.

Wersja 2. Ćwiczący chwytają piłkę po odbiciu się jej od podłoża.

9.5. Toczenie piłki do celu



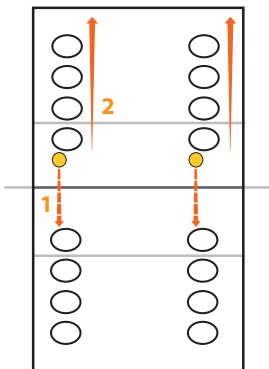
Ćwiczący ustawieni na linii przed ścianą, każdy z piłką. Na podłożu w pobliżu ściany narysowane koło. Ćwiczący kolejno toczą piłkę, starając się, aby zatrzymała się w kole lub jak najbliżej koła.

Uwaga! Przed toczeniem obaj ćwiczący w klęku jednonog.

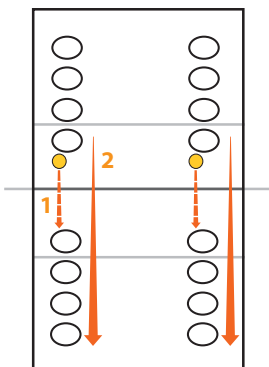
9.6. Przepędzanie balona poza linię końcową

Ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione na przeciwnych polach obrony boiska do piłki siatkowej wokół swojego balona. Każdy zawodnik z piłką. Na sygnał zawodnicy obu drużyn rzucają kolejno swoimi piłkami w kierunku balona i starają się przetoczyć ją przez całe boisko aż na linię końcową przeciwnej drużyny. Każdy może tylko raz wykonać rzut. Ćwiczący mogą dowolnie poruszać się po boisku. Wygrywa drużyna, która pierwsza umieści swój balon za linią końcową przeciwnej drużyny.

9.7. Wyścig z rzutem piłki nad taśmą



Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach, każdy rząd podzielony na dwa zespoły po przeciwnych stronach siatki. Na sygnał pierwszy w rzędzie rzuca piłkę oburącz od dołu nad taśmą (1) do pierwszego z przeciwnego rzędu i biegnie na koniec swojego rzędu (2). Wygrywa rząd, który szybciej wykona zadanie.



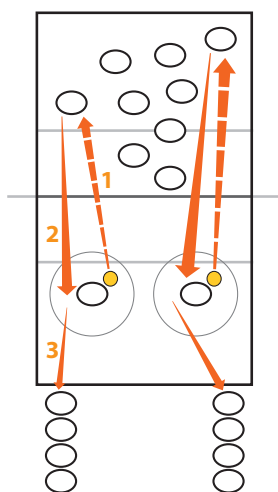
Wersja 1. Ćwiczący po podaniu piłki biegną na koniec rzędu naprzeciwko.

Uwaga! Zwróć uwagę, aby taśma była rozwieszona na wysokości pozwalającej ćwiczącym na swobodny rzut piłki nad nią.

Wersja 2. Ćwiczący toczą piłkę po podłożu pod taśmą.

Uwaga! Zwróć uwagę, aby taśma była rozwieszona na wysokości około 1 m.

9.8. Podanie nad taśmą do kapitanów w kołach



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

Wersja 1. Piłka przed chwyceniem piłki po rzucie nad taśmą może odbić się od podłoża.

9.9. Rzucanka siatkarska z dwiema piłkami

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

