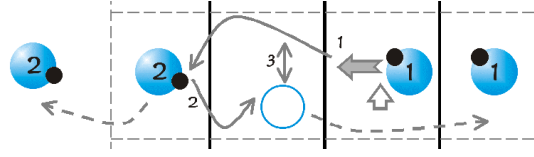
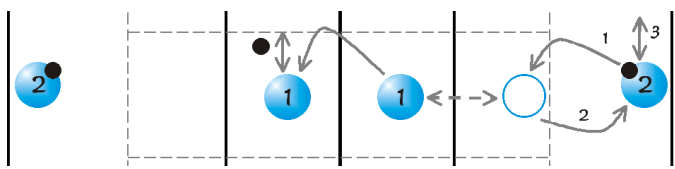


Tok	3-10. Współpraca w "kolorowych" zastępach	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>50-1. Zabawa orientacyjna: "zbiórka według kolorów".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przemieszczaj się po sali w przód, w tył i na boki. Wykonuj dowolne ćwiczenia (podrzuty i chwytty, kozłowanie, krążenia piłką itp.).</li> <li>Na gwizdek ustawicie się w rzędzie za swoim kapitanem na wskazanej przez trenera linii boiska.</li> </ul>	<p>Każdy z piłką i z szarfą (trzy kolory).</p> <p>Wskazanie kapitanów kolorowych zastępów.</p>
7'	<p>50-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Na sygnał kapitana podrzucić piłkę pionowo. Złap po koźle piłkę kolegi, który w kole jest przed tobą. Powtórzcie dwa razy w każdym kierunku.</li> <li>Kapitan pokazuje ćwiczenie rozgrzewające z piłką. Zastęp powtarza za nim.</li> <li>Mogę podpowiedzieć kapitanom rodzaj ćwiczenia, np.: -ramiona, -tułów, -nogi, -odbicia nad sobą itp. Wtedy kapitan musi dostosować swoje ćwiczenie do podpowiedzi, koledzy z zastępu mogą podpowiadać kapitanowi.</li> </ul>	<p>Zastępy ustawione w kołach.</p> <p>Ćwiczenie podrzucania i zmiany piłek wplatane między ćwiczenia rozgrzewające.</p>
ćwiczenia analityczne 10'	<p>50-3. Forma ścista i zabawowa.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Przy siatce. Z własnego podrzutu, w wyskoku odbij nad siatką w pole obrony. Przejdź pod siatką. Dojdziesz do piłki, odbitej przez obrońcę. Odbij ją nad siebie i złap. Wróć do rzędu na swoje boisko.</li> <li>(2) W obronie. Ustaw swoją piłkę na parkiecie pod piłką przebijaną tak, żeby "piłka o piłkę" odbiła się do góry i w kierunku siatki. Ułatwiają zadanie koledze.</li> </ul>	<p>Każdy z piłką.</p> <p>Ustawienie na boiskach 3x5m. Dwóch za linią końcową i dwóch po drugiej stronie siatki - za linią ataku.</p> <p>Zmiany obrońców i zmiana par na sygnał trenera.</p> <p>Najpierw forma ścista, później zabawowa: zastęp gra "z niezdarcą".</p>
ćwiczenia syntetyczne 8'	<p>50-4. Doskonalenie. Odbicia oburącz po przemieszczeniu.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Przy siatce. Odbijaj nad sobą dopóki kolega po drugiej stronie nie będzie gotowy do przyjęcia piłki. Wtedy odbij do niego nad siatką. Obróć się i dojdź do piłki, którą dorzuci twój kolega z linii końcowej. Odbij ją do niego. Wróć do siatki i czekaj na piłkę przebijaną.</li> <li>(2) Na linii końcowej. W momencie kiedy kolega przy siatce obróci się w twój kierunku dorzuci swoją piłkę tagodnym łukiem w pole obrony. Po jego obronie odbij piłkę nad siebie i złap.</li> <li>Na mój sygnał "zmiana", zamieńcie się rolami na swoich boiskach. Zróbcie to tak, żeby nie upuścić piłki odbijanej nad siatką.</li> </ul>	<p>Trzy piłki na zastęp.</p> <p>Po dwóch stronach siatki: dwóch - każdy z piłką - na liniach końcowych i dwóch przy siatce z jedną piłką.</p> <p>Objaśnienie i korekta;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>przyjmij postawę siatkarską wcześniej</li> <li>-zanim kolega odbije lub rzuci piłkę do ciebie.</li> </ul>
ćwiczenia globalne 10'	<p>50-5. Gra uproszczona: "dwójki".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zagrywka odbiciem oburącz w wyskoku z pola obrony.</li> <li>Rozegranie piłki na co najwyżej 3 odbicia.</li> <li>Ustawienie jeden bliżej siatki, drugi w polu obrony.</li> </ul>	<p>Boiska 3x5m.</p> <p>Zastępy dzielą się na dwójki. W meczach przeciwko sobie nie spotykają się dwójki z tego samego zastępu.</p>
część końcowa 2'	<p>50-6. Ćwiczenia rozciągające z szarfą.</p> <p>Siad rozkroczny, kolana proste. Skłon w przód do jednej nogi. Przesuwanie szarfy pod nogą od stopy do bioder i z powrotem.</p> <p>Siad skrzyżny, ramiona proste nad głową. Ugięcie łokci i ułożenie szarfy z tyłu - na karku.</p>	