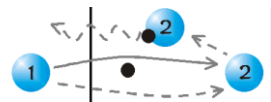
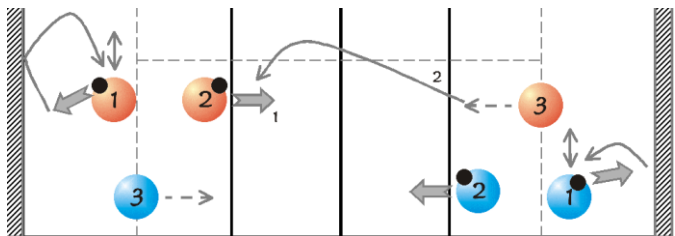


Tok	3-13. Plasowanie i zagrywka - pierwsze kroki	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>53-1. Zabawa: "pingwin". Dzieci maszerują w miejscu w rytm rymowanki: <i>"o jak przyjemnie i jak wesoło, w pingwina bawić się, się, się, raz nóżka prawa, raz nóżka lewa, do przodu, do tyłu i raz, dwa, trzy"</i> Zabawa powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem większe tempo.</p>	<p>Na obwodzie koła, chwyt pod łokcie.</p>
8'	<p>53-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające.</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Przy siatce. Rzuć do kolegi w obronie i przemieszczaj się za podaniem na jego miejsce. Po drodze wykonuj zadania bez piłki. (2) W obronie. Przyjmij postawę siatkarską i złap piłkę. Przemieszczaj się do siatki. Po drodze wykonuj zadania z piłką. <p>Przykładowe zadania dla (1) - rzut i przemieszczanie bez piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> rzut jednorącz zza głowy, krok dostawny z obustronnymi krążeniami ramion, rzut jednorącz zza głowy kozłem, krok skrzyżny z mocnymi skrętami bioder, rzut oburącz zza głowy kozłem, skip - kolana wysoko, w wyskoku rzut oburącz zza głowy kozłem, tyłem podskoki z nogi na nogę i naprzemianstronne zamachy ramion. <p>Zadania dla (2) - chwyt i przemieszczanie z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> koźlowanie jednorącz, krok dostawny, koźlowanie na przemian prawą i lewą ręką, skip pięty o pośladki, koźlowanie oburącz, krok dostawny w podskokach, koźlowanie w podskokach z nogi na nogę. 	 <p>Trójkami, dwie piłki na trójkę.</p> <p>Ustawienie: prostopadle do siatki. Dwóch z piłkami przy siatce. Jeden bez piłki na linii końcowej (9m).</p>
ćwiczenia analityczne 7'	<p>53-3. Plasowanie z miejsca, odbicia oburącz.</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) Przy siatce. Uderz - plasuj w kierunku obrońcy. Przebiegnij na jego miejsce. (2) W obronie. Złap plasowaną piłkę. Przebiegnij do siatki. <p>Przykładowe modyfikacje ćwiczenia dla (1) - plasowanie: -uderzaj "z ręki", -uderzaj po niskim podrzucie lewą ręką, -uderzaj po odbiciu górnym nad głowę</p> <p>Przykładowe modyfikacje dla (2) - obrona:</p> <ul style="list-style-type: none"> obroń piłkę nad siebie, dotknij do parkietu i złap zanim spadnie, złap i z własnego podrzutu odbij wysoko do przodu, pobiegnij za piłką i złap ją po jednym koźle w podskoku, obroń nisko nad siebie, odbij jeszcze raz do przodu, zrób "pajacyka" (podskok z bocznym zamachem ramion), pobiegnij za piłką i złap ją po jednym koźle. 	<p>Ustawienie jak poprzednio. Objaśnienie i korekta: przy siatce</p> <ul style="list-style-type: none"> przygotuj prawą rękę za głowę zanim podzrucisz piłkę, uderzaj całą powierzchnią dłoni, uderzaj "z wycuciem", kieruj piłkę na wysokość głowy obrońcy.
ćwiczenia syntetyczne 10'	<p>53-4. Plasowanie z miejsca nad siatką i przy ścianie.</p>  <ul style="list-style-type: none"> (1) Przy ścianie. Uderz - plasuj piłkę w ścianę jak zagrywkę, "od ściany" odbij nad siebie i złap. Uderz piłkę w parkiet tak, aby po koźle odbiła się od ściany. Odbij nad siebie i złap. Powtarzaj na przemian. (2) Przy siatce. Ustaw się za linią ataku. Uderz - plasuj nad siatką do kolegi w obronie. (3) W obronie. Złap piłkę plasowaną. Podaj z powrotem do kolegi odbiciem oburącz górnym nad siatką. 	<p>Trójkami. Dwóch z jedną piłką przy siatce - po przeciwnych stronach, trzeci z piłką przy ścianie.</p> <p>Zmiany na sygnał trenera.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> uderzaj z taką siłą, aby piłka przeleciała nad siatką na linię ataku, uderzaj "z ręki" lub z niewysokiego podrzutu - wybierz lepszy dla siebie sposób.

3-13. Plasowanie i zagrywka - pierwsze kroki		
ćwiczenia globalne 10'	<p>53-5. Gra uproszczona: "deble" .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeden z trójki jest stałym zawodnikiem na boisku - w dwóch meczach. Nie zagrywa, pomaga kolegom w rozgrywaniu akcji. - Pozostali dwaj grają swoje - osobne mecze przeciwko swoim odpowiednikom w przeciwnej trójce. - Zagrywka uderzeniem zza linii ataku lub odbiciem górnym zza linii końcowej. 	Boiska 4,5x5m. Mecze na zmianę.
część końcowa 2'	<p>53-6. Ćwiczenia rozciągające.</p> <p>W klęku podpartym, biodra uniesione. Sięganie dłońmi jak najdalej w przód i w bok.</p>	