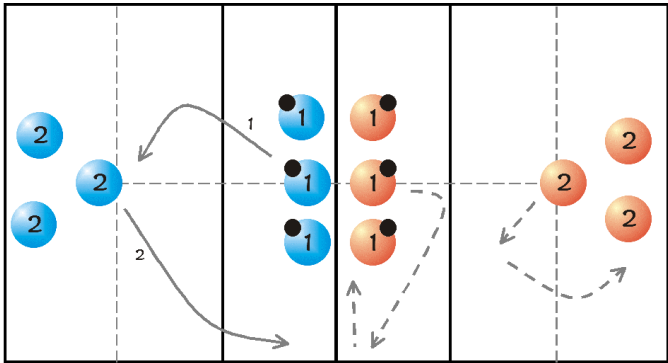
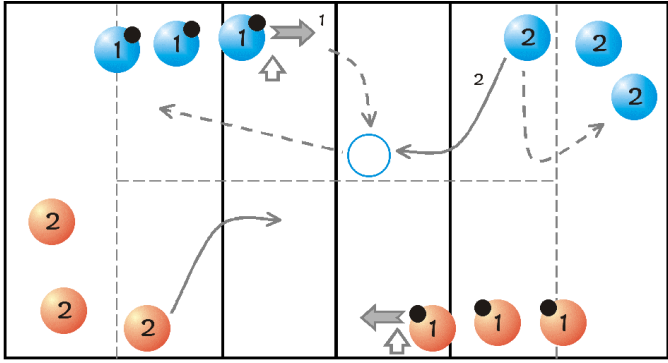


Tok	3-15. Odbij w lewo, odbij w prawo	Uwagi
rozgrzewka 10'	<p>55-1. Zabawa orientacyjna: "bystre oko"</p> <p>Dzieci koźtują piłkę i przemieszają się truchtem oraz krokiem dostawnym. Jednocześnie obserwują gesty nauczyciela, na które reagują odpowiednim ćwiczeniem, np.: -jedno ramię w górze to odbicia górne nad sobą, -podniesienie obu ramion to odbicia dolne, -ramiona w bok to koźtowanie z uderzeniami piłki (lewa ręka koźtuje prawa uderza).</p>	Kaźdy z piłką.
	<p>55-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające.</p> <ul style="list-style-type: none"> - podrzuć piłkę oburącz z tyłu - zza pleców, złap z przodu, - przerzuć piłki łukiem nad głową z jednej ręki do drugiej, - podskakuj w miejscu z nogi na nogę i jednocześnie koźtuj na przemian prawą i lewą ręką, - podskakuj jak poprzednio i przekładaj piłkę pod wysoko uniesioną nogą w rytmie podskoków. 	<p>Kaźdy z piłką.</p> <p>W "rozsypcie".</p> <p>Ćwiczenia wykonywane na przemian z poprzednią zabawą.</p>
ćwiczenia analityczne 8'	<p>55-3. Odbicia ze zmianą kierunku.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z piłką. Ustaw się przy siatce - na środku. Z własnego podrzutu odbij do obrońcy. W momencie swojego odbicia wywołaj "lewa" lub "prawa" - zgodnie ze stroną obrońcy. Pobiegnij za dograną przez niego piłkę. Wróć na swoją pozycję. Uważaj, aby nie zderzyć się z następnym kolegą biegnącym do piłki. - (2) W obronie. Ustaw się za linią końcową (5m), na środku. Odbij piłkę w kierunku, który wywołał kolega - wg swojego ustawienia. Po odbiciu przejdź zrób dwa kroki za podaniem i wróć na koniec kolejki obrońców. <p>W drugiej serii ćwiczenia, (1) zamiast wywoływać kierunek podnosi lewe lub prawe ramię, w serii trzeciej (1) po swoim odbiciu od razu przemieszczania się w kierunku lewego lub prawego skrzydła.</p>	<p>Dwójkami, jedna piłka na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: prostopadle do siatki jak na rysunku.</p> <p>Zmiany na sygnał trenera co 6-8 powtórzeń w dwójkę.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w momencie odbicia ustawiaj się przodem do kierunku odbicia, - jeśli odbijasz w lewo, to nogę przeciwną - prawą - ustaw z przodu.
ćwiczenia syntetyczne 10'	<p>55-4. Dogranie ze zmianą kierunku.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z piłką. Z własnego podrzutu, w wyskoku odbij nad siatką do obrońcy. Przejdź pod siatką i złap piłkę dograną przez kolegę. Wróć do kolejki. - (2) W obronie. Dograj piłkę łagodnym łukiem do siatki - na środek tak, aby kolega mógł ją złapać. 	<p>Dwójkami, jedna piłka na dwójkę.</p> <p>Jeden z piłką na skrzydle - przy linii bocznej, drugi bez piłki na przeciwko - w obronie.</p> <p>Na jednym boisku 4,5x5m ćwiczą trzy dwójki.</p> <p>Zmiany ról na sygnał trenera, po 6-8 powtórzeń na dwójkę.</p> <p>Najpierw atak - przebijanie piłki z lewego skrzydła, później z prawego.</p>

ćwiczenia globalne 10'	<p>55-6. Gra: "dwójki"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka odbiciem obręcz górnym lub uderzeniem zza linii końcowej (5m). - Ustawienie w przyjęciu zagrywki i w obronie: jeden w obronie drugi przy siatce. - Możecie rozgrywać piłki na 1, 2, lub 3 odbicia. 	<p>Boiska 4,5x5m.</p> <p>Mecze "z boiskiem mistrza".</p>
część końcowa 2'	<p>55-7. Ćwiczenia korekcyjne z piłką.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z leżenia tyłem przekładanie piłki z rąk do stóp - poprzez skłon w siadzie i ze stóp do rąk - poprzez leżenie przewrotne. 	<p>Kolana lekko ugięte.</p>