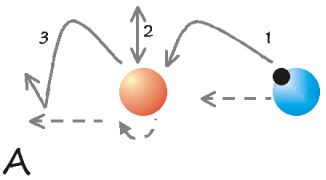
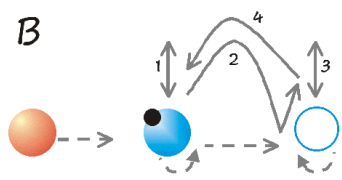
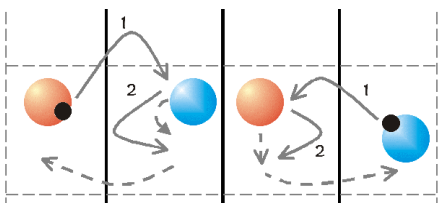


Tok	3-18. Wystawiam jak "Guma"	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>58-1. Zabawa: "mistrz dryblingu".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przemieszczaj się po sali koźlując piłkę.</li> <li>Próbuj dotknąć- wygarnąć piłkę innemu koledze, jednocześnie chronić swoją.</li> <li>Przypisz sobie punkt za każde dotknięcie innej piłki, odejmij punkt jeśli ktoś dotknie twoją piłkę.</li> <li>Wygarniaj obcą piłkę ręką od dołu tak, żeby nie uderzyć w dłoń kolegi.</li> </ul>	Każdy z piłką.
7'	<p>58-2. Ćwiczenia rozgrzewające.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koźluj piłkę w marszu, wykonuj na przemian: koźły niskie - do wysokości kolana i koźły wysokie - do poziomu głowy.</li> <li>Z postawy przejdź do siadu prostego i z powrotem, jednocześnie koźluj piłkę.</li> <li>Z postawy przejdź przez przysiad i podpór do leżenia przodem, nie przerywaj koźlowania.</li> <li>Odbijaj oburącz w cyklu: dolne nad siebie, górne w podskoku, koźluj piłki.</li> </ul>	Każdy z piłką. W "rozsypance".
ćwiczenia analityczne 10'	<p>58-3. Odbicia oburącz górne w tył "wahadło".</p>   <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Na linii bocznej. Dorzuc piłkę do kolegi łagodnym łukiem, wykonaj ćwiczenie dodatkowe i wbiegnij na środek odległości.</li> <li>Na środku. Dorzuc piłkę odbij najpierw nad siebie, a później do tyłu 2-3m za siebie. Obróć się i złap piłkę po jednym koźle. Ustaw się na linii bocznej.</li> </ul> <p>Przykładowe ćwiczenia dodatkowe na linii bocznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>doskok do postawy siatkarskiej w przód i doskok w tył,</li> <li>jeden krok skrzyżny zakończony doskokiem do środka i z powrotem,</li> <li>z przysiadu podpartego wyskok w górę z zamachem rąk.</li> </ul> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Na środku. Najpierw odbij piłką nad siebie, później odbij do tyłu. Obróć się i pobiegnij za piłką. Po jednym koźle odbij dolnym nad siebie, później górnym odbij do tyłu do kolegi na środku.</li> <li>Powtarzajcie w dwójce na przemian. Jeśli podanie kolegi jest niedokładne, złap i zacznij z własnego podrzutu. Jeśli wystawił dokładnie to kontynuuj bez łapania piłki.</li> </ul>	<p>Dwójkami, piłka na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: równoległe do siatki - między liniami bocznymi w odległości 4m od siebie.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>odbijaj w tył łagodnym łukiem - do góry,</li> <li>po wystawie do środka obróć się i popatrz czy twoje podanie było dokładne,</li> <li>oceń dokładność na podstawie decyzji kolegi - mógł odbijać czy musiał złapać?</li> </ul>
ćwiczenia syntetyczne 8'	<p>58-4. Odbicia oburącz górne wystawa z piłki dorzucanej.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Dogranie. Dorzuc lub z własnego podrzutu odbij do kolegi przy siatce tak, żeby mógł odbić "górnym". Przejdź do siatki na wystawę.</li> <li>(2) Wystawa. Ustaw się przy siatce bliżej lewej lub prawej linii bocznej. Możesz stać przodem lub tyłem do linii. Dograną piłkę wystaw w kierunku do środka siatki swojego boiska. Wystawiaj przodem lub tyłem. Złap piłkę i przejdź w pole obrony - na dogranie piłki.</li> </ul>	<p>Dwójkami na boiskach 3x5m.</p> <p>Jeden bez piłki przy siatce - na wystawie, drugi z piłką w polu obrony - na dogranie.</p> <p>Objaśnienie i korekta: wystawiający</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zdecyduj czy chcesz wystawić w przód czy w tył zanim kolega dogra piłkę,</li> <li>dostosuj swoje ustawienie do zamierzonej wystawy.</li> </ul>

<p>ćwiczenia globalne 10'</p>	<p>58-5. Gra szkolna: "dwójki".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obowiązkowe rozegranie piłki na dwa lub trzy odbicia.</li> <li>- Próbujcie wykorzystać nową umiejętność.</li> <li>- Obserwujcie i sprawdźcie w jakich sytuacjach najlepiej ją zastosować.</li> </ul>	<p>Boiska 4,5x5m</p> <p>Gra "z boiskiem mistrza".</p>
<p>część końcowa 2'</p>	<p>58-6. Ćwiczenia korekcyjne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Z podporu przodem o nogach w rozkroku, przejdź do podporu tyłem i z powrotem. Zmieniaj pozycję poprzez marsz rękami - czworaki przodem i tyłem.</li> </ul>	