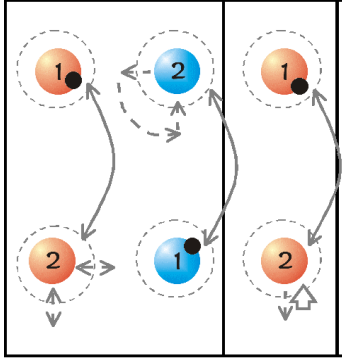


Tok	3-02. Mistrz okręgu Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	42-1. Zabawa: "mistrz okręgu". Dzieci przemieszczają się po sali i wykonują z dowolne ćwiczenia rozgrzewające piłką. Na hasło: "odbicia górne", zajmują dowolne koła i odbijają oburącz "górnym" nad głową. Uważają przy tym, aby nie wyjść poza linie koła. Zabawa powtarzana kilkakrotnie, zmieniając zadanie z piłką, np.: odbicia oburącz dolne, naprzemienne, w podskokach obunóż, w siadzie itp.	Środki kół zaznacza trener. Rozmieszczenie w dwóch rzędach, środki oddalone o ok. 6m. Dzieci, przed zabawą rysują koła o średnicy ok. 2m. Każdy z piłką.
5'	42-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Pionowe podrzuty piłki i chwytty. Zadania dodatkowe między podrzutem i chwytem: -pełny obrót, -klaskanie w dłoń, z przodu i z tyłu, -klaskanie pod prawym i lewym kolaniem, -dotknięcie dłońmi parkietu w obrębie koła, -dotknięcie dłońmi do parkietu poza kołem.	Każdy z piłką, w swoim kole.
ćwiczenia analityczne 8'	42-3. Odbicia oburącz górne i dolne po każdej piłki. - Powtarzaj odbicia: "dolne" nisko nad siebie, "górnym" wysoko i pionowo. Przejdź pod piłką obróć się, poczekaj na kozioł piłki. - Odbij "dolnym", dotknij ręką za kołem, poczekaj na kozioł piłki. - Powtarzaj: "dolnym" później "górnym" nad siebie, przenieś nogę nad kozłującą piłką. - Odbij "dolnym" pionowo, wyjdź nogami poza koło, poczekaj na kozioł piłki. - Odbijaj "górnym" nad sobą w rytmie podskoków.	Każdy z piłką w swoim kole.
ćwiczenia syntetyczne 10'	42-4. Odbicia piłki dorzucanej.  - (1) W kole dorzucania. Dorzucz piłkę łagodnym łukiem do środka sąsiedniego koła i chwytaj po odbiciu kolegi. (2) W kole odbijania. Odbij piłkę do kolegi w sąsiednim kole i wykonaj zadanie dodatkowe. Zadania w kole z odbiciami: - odbijaj do kolegi na przemian: raz w postawie siatkarskiej, raz w siadzie, - odbijaj do kolegi "dolnym", między odbiciami wychodź z koła i wracaj do środka, kolejno: do przodu, do tyłu, w lewo, w prawo, - odbijaj "górnym", między odbiciami wyjdź z koła w bok i krokiem dostawnym przemieszczaj się po obwodzie półokręgu (najpierw w przód, później w tył). - odbijaj na przemian: raz "dolnym", raz "górnym", po każdym odbiciu wycofaj się za koło i wskocz do środka, - odbijaj "górnym" lub "dolnym" - dostosuj do wywołania kolegi; (1) przed dorzuceniem piłki wywołaj "górnym" lub "dół".	Dwójkami, piłka na parę. Każdy w kole. Zmiany miejsc i zmiany ról na sygnał trenera, co 6-10 powtórzeń. Objaśnienia i korekta: - każdy podrzut piłki kieruj do środka koła, - jeśli chcesz odbić "dolnym", to wycofaj się na tył swojego koła, - jeśli chcesz odbić "górnym" podejź na przód swojego koła.
ćwiczenia globalne 10'	42-5. Gra: "single" na dwa odbicia. - Zagrywka w wysoku zza linii ataku. - Możesz wykorzystać dwa odbicia, pod warunkiem, że pierwsze będzie inne od drugiego, np. jeśli najpierw odbijesz "dołem", to przebijając musisz "górnym".	Boiska 3x5m. Mecze na zmianę.
część końcowa 2'	42-6. Zabawa: "balonik". "Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i trach"	W dużym kole, dzieci trzymając się za ręce realizują ruchowo treść rymowanki.