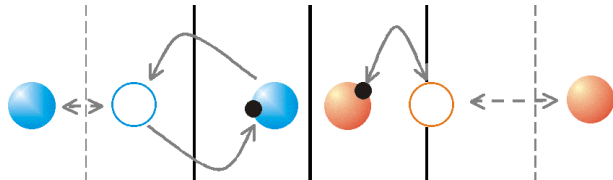
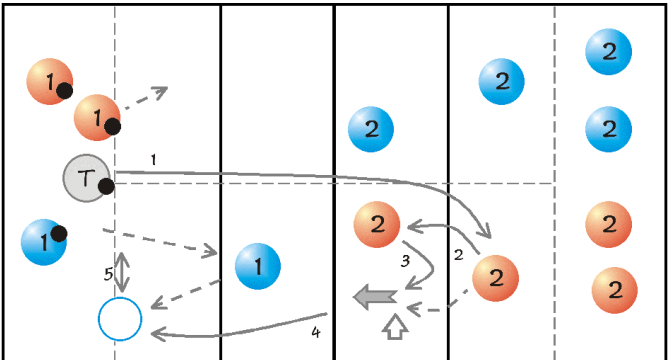
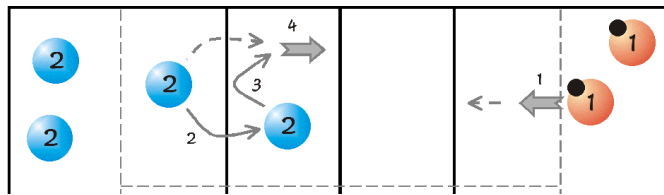


| Tok                          | 3-20. Gram taktycznie<br>Treść  | Uwagi  |
|------------------------------|---|--|
| rozgrzewka<br>5'             | <p>60-1. Zabawa rzutna: "rzucanka", koźłem jednorącz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rzucaj piłkę jednorącz w parkiet tak mocno, żeby po koźle przeleciała nad siatką.</li> <li>- Zalicz sobie punkt, jeśli po twoim rzucie piłka spadnie na boisko przeciwnika.</li> <li>- Jeśli nie masz piłki, to staraj się złapać piłkę rzuconą przez przeciwnika zanim spadnie na twoje boisko.</li> <li>- Po każdym secie będziecie sumować wyniki indywidualne w drużynie.</li> </ul>   | <p>Dwie równoliczne drużyny na boisku po obu stronach siatki. Liczba piłek o połowę mniejsza niż liczba dzieci.</p> <p>Do 3 wygranych setów, sety na czas - około 30-40 sekund.</p>  |
| 5'                           | <p>60-2. Ćwiczenia rozgrzewające.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przyjmij i podaj piłkę nogą, po podaniu wykonuj krążenia i zamachy ramion.</li> <li>- Z własnego podrzutu odbij piłkę oburącz do kolegi, podanie od niego przyjmij na piłkarską klatkę złap piłkę zanim spadnie.</li> <li>- Z własnego podrzutu podaj piłkarską główką, zrób przysiad poparty.</li> <li>- Odbijajcie do siebie "dolnym" po koźle, po każdym odbiciu wycofaj się i połóż się na parkiecie.</li> <li>- Rzuć piłkę pionowo w parkiet i po koźle w wyskoku odbij "górnym" do kolegi.</li> </ul>  | <p>Dwójkami, piłka na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: prostopadle do siatki, w odległości 6-7m od siebie.</p>   |
| ćwiczenia analityczne<br>8'  | <p>60-3. Doskonalenie odbić i plasowania.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przy siatce. Chwytaj piłkę i z własnego podrzutu odbijaj do obrońcy wg schematu: -odbiciem górnym podaj krótko, na linię ataku, -odbiciem dolnym podaj daleko, na linię końcową (5m), -plasuj "z wyczuciem" na środek pola obrony.</li> <li>- Obrońca. Po każdej obronie wycofaj się za linię końcową (5m). Obserwuj jakim sposobem podaje kolega. Przewiduj gdzie odbije piłkę i dostosuj swoje ustawienie do jego zamiaru.</li> </ul>  | <p>W seriach po 6-10 odbić.</p> <p>Zmiana na sygnał trenera.</p> <p>Po dwóch seriach zmiana schematu odbić: "górnym" - daleko, "dolnym" - blisko.</p>  |
| ćwiczenia syntetyczne<br>10' | <p>60-4. Gra "z pomocą trenera", rozegraj akcję taktycznie.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Z piłką. Podaj piłkę trenerowi i ustaw się w obronie. W momencie kiedy po drugiej stronie przeciwnik wystawia musisz ustawić się albo w polu obrony albo w polu ataku. Do przebijanej piłki dobiegnij, odbij nad siebie i złap.</li> <li>- (2) Rozegranie akcji. Rozegrajcie akcję na 3 odbicia. Przebijaj piłkę w wolną strefę - tam gdzie nie ma obrońcy. "Skróć" za siatkę, jeśli ustawił się dalej od siatki lub "lobuj" na linię końcową, jeśli stoi w polu ataku. Po każdej akcji zróbcie zmianę z drugą dwójką waszej drużyny.</li> <li>- Punkty dla drużyny mogą zdobywać zarówno atakujący jak i obrońcy.</li> </ul> | <p>Dwójkami w dwóch drużynach.</p> <p>Jedna dwójka każdej drużyny po stronie trenera, każdy z piłką.</p> <p>Pozostałe dwójki po drugiej stronie siatki, ustawione naprzeciwko dwójki przeciwników - jak na rysunku.</p> <p>Trener może narzucić obrońcy gdzie powinien się ustawić.</p> <p>Zmiana dwójek podających po każdym secie.</p> <p>Sety do 15pkt.</p> |

ćwiczenia  
globalne  
10'

60-5. Gra szkolna: "dwóch na jednego".



- Zagrywka zawsze po stronie singla.
- Singiel może rozgrywać piłkę w dwóch odbiciach. Dwójka rozgrywa dowolnie.
- Punkty liczone razem dla obu meczów.

Boiska 4,5x5m.

Mecze "na zmianę".

część  
końcowa  
2'

60-6. Ćwiczenia rozciągające.

Wypad poparty w przód, ramiona oparte na parkiecie w pobliżu stopy nogi wypadowej. Stopniowo obniżaj pozycję - kieruj biodra do parkietu.

Stopa nogi wypadowej  
wysunięta przed kolano.