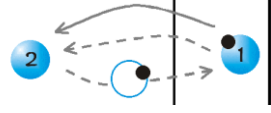
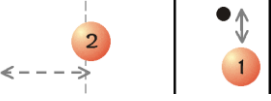
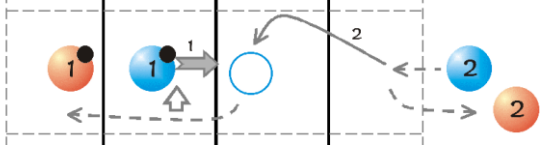


Tok	3-07. Zabawy i gry - dwójki Treść	Uwagi
rozgrzewka 4'	<p>47-1. Zabawa: "oberek i polka".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na hasło "polka", przemieszczajcie się przodem do siebie krokiem dostawnym. Jednocześnie podawajcie piłkę kozłem między sobą. - Na hasło "oberek", obaj złapcie piłkę oburącz i kręćcie się wokół piłki podskokami w bok. Trzymajcie piłkę tak mocno, żeby nie rozerwać chwytu. 	<p>Dwójkami, piłka na dwójkę.</p> <p>W "rozsypance".</p>
6'	<p>47-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające.</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Przy siatce. Rzuć piłkę w kierunku kolegi, zrób przysiad podparty i przemieszczaj się za podaniem. Po drodze wykonuj ćwiczenia bez piłki zadane przez trenera. - (2) W obronie. Złap piłkę i przemieszczaj się do siatki. Po drodze wykonuj ćwiczenia z piłką zadane przez trenera. <p>Przykładowe ćwiczenia dla (1):</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzuć kozłem przed klatki piersiowej, przebiegaj krokiem dostawnym, - rzuć jednorącz, przebiegaj krokiem dostawnym, - rzuć kozłem zza głowy, przebiegaj w podskokach z krążeniami ramion. <p>Ćwiczenia dla (2):</p> <ul style="list-style-type: none"> - kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w truchcie tyłem, - tocz piłkę po parkiecie, prawą i lewą dłońią, - kozłowanie w podskokach z nogi na nogę. 	 <p>Dwójkami, jedna piłka na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: prostopadle do siatki w odległości 6-7m od siebie.</p>
ćwiczenia analityczne 8'	<p>47-3. Odbicia oburącz górne i dolne nad sobą.</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Odbijaj piłkę nad 1m nad głowę 15-krotnie. Jeśli wykonasz serię 15 odbić bez błędów to zalicz sobie punkt. Jeśli popełnisz błąd, dokończ ćwiczenie - 15 odbić, ale punktu nie zdobędziesz. Przejdź na obronę - do ćwiczenia bez piłki. - (2) Zrób ćwiczenie bez piłki. Jeśli trzeba poczekaj, aż kolega skończy zadanie z piłką. Zamieńcie się miejscami. <p>Rywalizujcie, kto zdobędzie więcej punktów - wykona więcej bezbłędnych serii.</p> <p>Przykładowe ćwiczenia z piłką (1): -tylko odbicia górne, -tylko odbicia dolne, -odbicia górne i dolne na przemian, -cykl: dwa odbicia górne, jedno dolne, -cykl: dwa odbicia dolne, jedno górne.</p> <p>Ćwiczenia bez piłki (2), powtarzaj 4-krotnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z linii końcowej (9m) dobiegnij do linii ataku i wycofaj się krokiem dostawnym, - przemieszczaj się biegiem między liniami końcowymi 9m i 5m, na każdej linii zrób przysiad podparty i leżenie tyłem, - przemieszczaj się krokiem skrzyżnym między liniami, na każdej linii zrób leżenie przodem, - przemieszczaj się truchtem, na liniach zrób wyskok obunóż z zamachem ramion w górę. 	 <p>Ustawienie jak poprzednio.</p> <p>Rywalizacja w dwójce.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odbijaj tak, aby piłka wychodziła ponad siatkę, - nie spiesz się koncentruj się na dokładności.
ćwiczenia syntetyczne 10'	<p>47-4. Dogranie do siatki.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z piłką w polu ataku. Wywołaj pozycję startową dla kolegi w obronie. Z własnego podrzutu w wysoku odbij na linię końcową. Przejdź pod siatką i złap piłkę dograną przez koleżę. Z piłką wycofaj się na swoje boisko za linię ataku. - (2) Za linią końcową (5m) przyjmij pozycję startową wywołaną przez koleżę. W momencie przebicia ustaw się w obronie. Dograj łagodnym łukiem do siatki - dokładnie do kolegi. - Współpracujcie w dwójce - zagrajcie "z niezdara". <p>Przykładowe pozycje startowe: -"żuczek", -"most", -"tancerz", -"placek", -"leżak", -"pajac" itp.</p>	<p>Dolny naciąg siatki odpięty.</p> <p>Jeden z dwójki z piłką po jednej stronie siatki, drugi w obronie po stronie drugiej.</p> <p>Dwie dwójki ćwiczą na przemian na boisku 3x5m.</p> <p>Zmiany co 6-10 powtórzeń - na sygnał trenera.</p>

<p>ćwiczenia globalne 10'</p>	<p>47-5. Gra szkolna: "single" na dwa odbicia. – Zagrywaj oburącz zza linii końcowej. – W akcji zawsze możesz wykorzystać dwa odbicia. – Każda dwójka liczy punkty wspólnie - jak w jednym meczu.</p>	<p>Boiska 3x5m. W połowie czasu meczu zmiana przeciwników.</p>
<p>część końcowa 2'</p>	<p>47-6. Ćwiczenia korekcyjne. Z leżenia tyłem, kolana ugięte "brzuski" 8x. Później ćwiczenie rozciągające: z leżenia tyłem o nogach ugiętych podnoszenie bioder do góry. "Pół-pompki" (kolana na parkiecie) - 8x. Później klęk podparty, przesuwanie ramion po parkiecie daleko w przód.</p>	