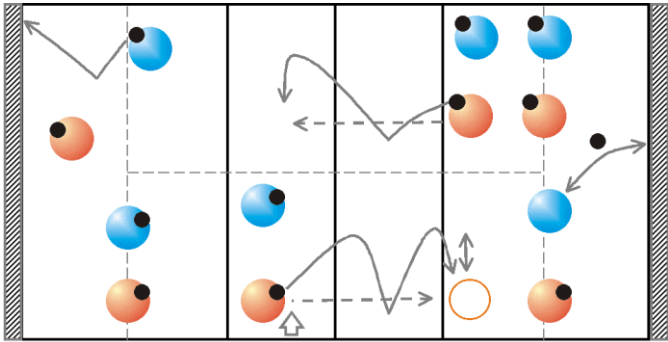


Tok	3-09. "Na własne konto" - każdy z piłką	Uwagi
rozgrzewka 3'	Treść 49-1. Zabawa orientacyjna: "śnieżynki z piłkami". Trener klaszcze głośno i rytmicznie. "Śnieżynki fruwać" - biegają, podskakują, podrzucają piłki nad siebie i łapią. Na gwizdek "śnieżynki opadają" - w pozycji na czworakach toczą piłkę głową.	Każdy z piłką.
7'	49-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Dzieci przemieszczają się w dowolnych kierunkach i wykonują ćwiczenia z piłką: - trucht i prowadzenie piłki nogą, - krok dostawny, kozłowanie piłki oburącz, - skip - uderzenia piętami o pośladki, krążenia piłki wokół bioder, - skip - podnoszenie kolan do piłki trzymanej na wysokości bioder, - na czworakach, toczenie piłki głową.	W "rozsypance".
ćwiczenia analityczne 8'	49-3. Doskonalenie odbić górnych i dolnych. Odbicia oburącz nad sobą i po koźle w cyklu: dolne, górne, kozioł. Po odbiciu górnym, w czasie kiedy piłka kozłuje, dzieci wykonują zadania dodatkowe: - odskok w tył do postawy i doskok pod piłkę, - odskok w tył do przysiadu podpartego, - krok dostawny i doskok w bok, powrót pod piłkę, - krok skrzyżny i doskok w bok, - przysiad podparty i podpór przodem. - przenieś nogę nad kozłującą piłką.	Po koźle można złapać i nowy cykl rozpocząć z własnego podrzutu. Najpierw w formie ściśtej, później zabawowej, np.: - kto potrafi 3x bez złapania piłki?
ćwiczenia syntetyczne 10'	49-4. Wysoki i przemieszczanie.  - Wykonaj zadanie przy siatce. - Później wykonaj zadanie przy ścianie. Przejdź do kolejki na drugim boisku. Przykładowe ćwiczenia przy siatce: - z pola obrony, rzuć w wyskoku zza głowy koźłem w parkiet tak, aby piłka przeleciała nad siatką, przejdź pod siatką, pobiegnij za piłką, złap ją po jednym koźle, - z własnego podrzutu przebij w wyskoku, po drugiej stronie, po jednym koźle piłkę odbij nad siebie i złap. - z siadu rozkrocznego odbij nad siatką, szybko wstań i po jednym koźle odbij nad siebie. Przykładowe ćwiczenia przy ścianie: - rzuć jednorącz w ścianę, "od ściany" odbij nad siebie i złap, - rzuć koźłem o ścianę, "od ściany" odbij ponownie do ściany i złap, - w wyskoku rzuć zza głowy koźłem o ścianę, "od ściany" odbij znowu do ściany.	Dolny naciąg siatki odpięty. Dolna taśma przerzucona na górną, aby zwiększyć przestrzeń pod siatką. Forma organizacyjna: "strumień" na prawym skrzydle. Dwa rzędy w każdym kierunku. Forma ściśta i zabawowa, np.: - ten kto zrobi bezbłędnie, kolejno dwa zadania: 1. przy siatce i 2. przy ścianie, ten zdobywa punkt.
ćwiczenia globalne 10'	49-5. Gra szkolna: "single", przebij "górnym". - Zagrywka odbiciem górnym zza linii końcowej. - Nad siatką musisz przebić odbiciem górnym, zawsze dozwolone są dwa odbicia na rozegranie piłki.	Boiska 3x5m. Mecze "na zmianę".
część końcowa 2'	49-6. Ćwiczenia korekcyjne z piłką, Leżenie przodem, ramiona proste rozstawione w bok. Przetaczanie piłki z prawej ręki do lewej poprzez uniesienia tułowia. Po 8 powtórzeniach rozciąganie grzbietu w kłuku podpartym - "koci grzbiet".	Każdy z piłką.