

2-14. O ścianę i przez siatkę		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 4'	34-1. Zabawa: "marmurki odbijają". Dzieci przemieszczają się po sali wykonując z piłką dowolne ćwiczenia (podrzuty, kozłowanie, krążenia wokół bioder). Na hasło: "marmurki odbijają górą", zatrzymują się w postawie siatkarskiej i wykonują odbicia oburącz górne nad sobą. Zabawa powtarzana kilkakrotnie, za każdym zmianą hasła, np.: "marmurki odbijają dołem", "na przemian górą i dołem" itp.	Każdy z piłką. W "rozsypce".
6'	34-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. – Rzuć piłkę zza głowy kozłem w ścianę. "Od ściany" złap w podskoku. – Tyłem do ściany rzuć między nogami przez skłon w przód. Obróć się i złap "od ściany". – Podrzucić do ściany. Od ściany przeskocz w rozkroku nad kozłującą piłką. Wylądaj obróć się i złap. – W wysoku odbij oburącz do ściany. Wylądaj i "od ściany" odbij nad sobą.	Każdy z piłką. Ćwiczenia w strefach o szerokości 3m. Dzieci ćwiczą dwójkami w jednej strefie, na zmianę.
ćwiczenia analityczne 8'	34-3. Odbicia oburącz górne i dolne o ścianę. – Z własnego podrzutu odbij piłkę do ściany. "Od ściany" odbij nad sobą i odsuń się spod piłki - zrób miejsce dla kolegi, który musi złapać piłkę. Stań za kolegą i przygotuj się, żeby złapać piłkę po jego akcji. – Z własnego podrzutu odbij do ściany. "Od ściany" przeskocz w rozkroku nad kozłującą piłką. Kolega za tobą musi złapać piłkę. – Odbijaj do ściany po kozle. Nie łap piłki, staraj się wykonać jak najdłuższą serię odbić. Zmieniaj się z kolegą jeśli popełnisz błąd lub zrobisz serię 10 odbić.	Dwójkami, jedna piłka na dwójkę. Najpierw w formie ścistej, później w zabawowej, np. "mecz z niezdarą".
ćwiczenia syntetyczne 10'	34-4. Rywalizacja rzędów. ćw. A – Kapitan. Chwytaj i przrzucaj piłkę do kolegów rzędzie. – W rzędzie. Odbij piłkę nad siatką - do kapitana. Przebiegnij na koniec rzędu ćw. B – Kapitan. Złap lub odbij nad sobą, w drugim odbiciu przebij nad siatką - do rzędu. – W rzędzie. Odbij piłkę nad siatką - do kapitana. ćw. C – Kapitan. Złap piłkę. Z własnego podrzutu odbij oburącz w wysoku - przebij do rzędu. – W rzędzie. Odbij piłkę nad siatką - do kapitana. Najpierw w formie ścistej. Później dzieci wybierają kapitana, który najlepiej podaje lub odbija piłkę i rywalizują w formie zabawowej, np.: – Który zastęp wykona serię 15 przebić bez błędu? Nie spieszcie się, żeby nie popełniać błędów. To nie są wyścigi.	Dwójki połączone w zastępy 4-osobowe. Każdy zastęp ćwiczy w strefie o szerokości 3m. Po jednej stronie siatki kapitan, pozostałe dzieci w rzędzie po drugiej stronie siatki. Zmiany kapitana na sygnał trenera.
ćwiczenia globalne 10'	34-5. Gra: "single", przebicie odbiciem dolnym. – Zagrywka zza linii ataku odbiciem oburącz dolnym. – Przebijaj tylko odbiciem dolnym. Dozwolone są dwa odbicia.	Boisko 3x5m. Mecze "na zmianę".
część końcowa 2'	34-6. Ćwiczenia rozciągające. Rozkrok na szerokość bioder, tułów w opadzie, dłonie oparte na ugiętych kolanach. – Chowaj klatkę piersiową, wyginaj grzbiet i "ściągnij" łokcie do przodu.	