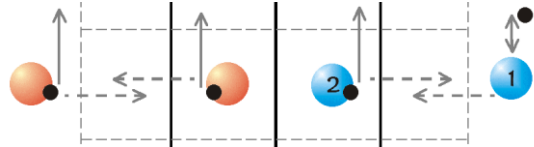
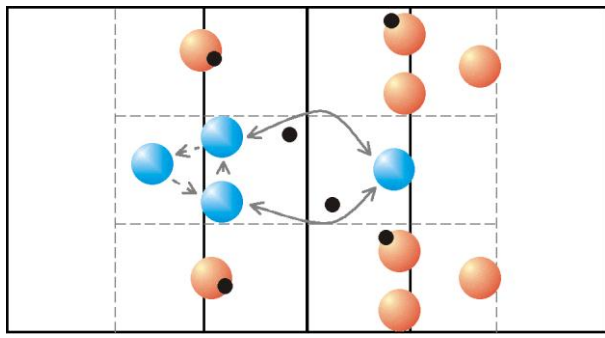


Tok	2-17. "Na dwie piłki", koordynacja Treść	Uwagi
rozgrzewka 4'	37-1. Zabawa orientacyjna: "poznaj boisko" Dzieci poruszają się w dowolnych kierunkach. Co kilkanaście sekund trener podaje nową strefę i rodzaj ćwiczenia, np.: -kożłowanie po liniach bocznych i linii ataku, -podrzuty w polu obrony, -kożłowanie w siadzie w polu ataku, -podskoki z zamachami piłki na linii końcowej itp.	Każdy z piłką.
6'	37-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. - Pionowe podrzuty piłki oburącz od dołu, chwyt na różnej wysokości: nad głową, przed klatką piersiową, tuż nad parkietem. - Podrzuty piłki w bok i w przód, po dojściu krokiem dostawnym chwyt jednorącz. - Rzut piłki oburącz zza głowy w parkiet, po koźle i dojściu chwyt oburącz. - Uderzenie piłki trzymanej na wysokości pasa tak, aby odbiła się pionowo od parkietu, chwyt nad głową. - Podrzut pionowy chwyt w podskoku.	W "rozsypanie".
ćwiczenia analityczne 8'	37-3. Odbicia oburącz górne i dolne po przemieszczeniu.  - Jednocześnie, podrzucie swoje piłki pionowo i zamieńcie się miejscami. Poczekaj aż piłka podrzuczona przez kolegę zrobi kozioł i odbij ją nad sobą. Podrzuty z różnych pozycji: -z przysiadu, piłka od parkietu, -z siadu rozkrocznego, -z leżenia tyłem - (1) W polu obrony. Odbijaj piłkę nad sobą. (2) W polu ataku. Trzymaj piłkę. Na sygnał trenera: (1) odbij pionowo wyżej, a (2) podrzuc pionowo. Zamieńcie się miejscami i piłkami - piłki muszą wykonać jeden kozioł. Teraz (2) odbija, a jedynka przygotowuje się do podrzutu. W kolejnych powtórzeniach różne zadania odbić, np.: -tylko "górne", -tylko "dolne", -naprzemian "górne" i "dolne", itp.	Dwójkami, dwie piłki na dwójkę. Ustawienie: prostopadle do siatki. Dwójki ćwiczą w strefie o szerokości 3m. W odległości 6m od siebie. Każdy podrzut i zmiana na sygnał trenera.
ćwiczenia syntetyczne 10'	37-4. Doskonalenie w formach ściśtej i zabawowej.  - Kapitan. Chwytaj i przerzucaj obie piłki na przemian: jedną na lewo drugą na prawo. - W rzędzie: Odbij piłkę na lewym skrzydle, odbij na prawym i tyłem ponownie na lewe skrzydło. Przed ćwiczeniem, dzieci powinny wypróbować - nauczyć się odpowiedniej kolejności zmian rzucając piłkę (zamiast odbić). Przed zabawą (konkuresem) dzieci samodzielnie wyznaczają kapitana - dorzucającego.	Dwójki połączone w zastępy 4-osobowe. Dwie piłki na zastęp. Po jednej stronie siatki kapitan dorzuca piłki, po drugiej stronie pozostali odbijają do kapitana. Najpierw w formie ściśtej, później w zabawowej: - Który zastęp wykona najdłuższą serię bez błędu? - Który zastęp będzie odbijał najdłużej bez upadku piłki?
ćwiczenia globalne 10'	37-5. Gra szkolna: "single" na dwa odbicia. - Jeżeli przebijasz odbiciem "dolnym", to możesz trafiać w całe boisko przeciwnika. - Odbiciem górnym musisz przebić w pole obrony. Jeśli "górnym" przebijesz w pole ataku, to przeciwnik może zażądać powtórzenia akcji.	Boiska 3x5m.
część końcowa 2'	37-6. Ćwiczenia rozciągające. W niewielkim wyroku. Skłon w przód, chwyt za kostkę i skręt do nogi wykroczonej.	