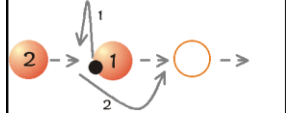
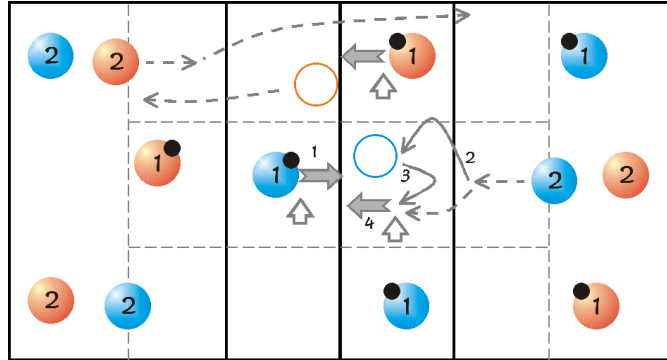


Tok	2-18. Szybki jak "Gato" Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	38-1. Zabawa naśladowcza: "czy wiesz jak?". Trener wywołuje nazwy różnych zwierząt, gdy dzieci usłyszą nazwę ptaka poruszają ramionami jak skrzydłami, nazwę ssaka przemieszczają się na czworakach, węża "pełzają" po parkiecie.	Trucht w "rozsypanie".
8'	38-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające: <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki po parkiecie prawą i lewą nogą, - kozłowanie prawą i lewą ręką, - przerzuty przodem z ręki do ręki, - przerzuty łukiem nad głową, - krążenia piłki wokół bioder, - przechwytywanie piłki pod uniesionym prawym i lewym kolaniem, - toczenie piłki po parkiecie i w truchcie zbieranie jej - podnoszenie, - uderzenie piłki trzymanej tak, aby odbiła się od parkietu, - kozłowanie oburącz w rytm podskoków. 	Każdy z piłką.
ćwiczenia analityczne 7'	38-3. Odbicia oburącz górne i dolne po przemieszczeniu. <ul style="list-style-type: none"> - (1) Podrzucić piłkę pionowo tak, aby kolega mógł ją odbić. Wycofaj się 3 kroki. Złap piłkę odbitą przez kolegę. - (2) W pozycji startowej poczekaj aż kolega zacznie podrzut. Wystartuj i odbij piłkę do przodu. - Powtórzcie 3x w jedną stronę. Zamieńcie się rolami. <p>Przykładowe pozycje startowe: -stepowanie jak "Fred", -bieg w miejscu (skipping), -"żuczek", -"sprinter w blokach" (wypad podparty), -"placek", -"pajac w podskokach".</p> <p>W ostatniej serii ćwiczeń dzieci same wymyślają i podają pozycje startowe dla kolegi.</p>	 <p>Dwójkami, piłka na dwójkę.</p> <p>Dwójka ćwiczy w strefie między liniami bocznymi.</p> <p>W odległości 3m od siebie.</p>
ćwiczenia syntetyczne 10'	38-4. Rozegraj akcję w trzech odbiciach.  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z piłką. Z własnego podrzutu, w wyskoku przebij "górnym" w pole obrony. Przejdź pod siatką i wystaw tak, żeby kolega mógł odbić w wyskoku. Przejdź na obronę. - (2) W obronie. Przyjmij pozycję startową na linii końcowej. Wystartuj w momencie kiedy kolega wyskakuje do odbicia. Dograj piłkę do kolegi i po jego wystawie przebij w wyskoku. Przejdź pod siatką za piłką. 	<p>Dwójkami, jeden z piłką w polu ataku, drugi po drugiej stronie siatki na linii obrony.</p> <p>Na boisku 3x5m ćwiczą dwie dwójki na zmianę.</p> <p>Dolny naciąg siatki odpięty.</p> <p>Najpierw w formie ściślej, później w zabawowej. Rywalizacja między dwójkami lub między boiskami - zastępami.</p>
ćwiczenia globalne 10'	38-5. Gra uproszczona: "dwójki", akcja na dwa lub trzy odbicia. <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka w wyskoku zza linii ataku lub z miejsca zza linii końcowej. - Jeśli rozegracie akcję na jedno odbicie, przeciwnik ma prawo przerwać i powtórzyć akcję. 	Boiska 3x5m.
część końcowa 2'	38-6. Ćwiczenia rozciągające. Z leżenia tyłem do leżenia przewrotnego. Ramiona podparte z boku, nogi stopy przenoszone za prawy i za lewy bark.	