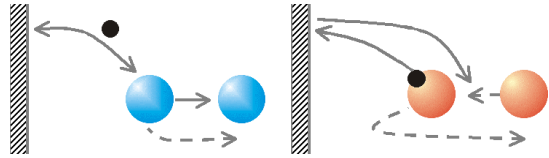

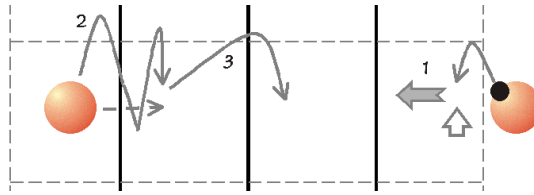


Tok	2-19. Siatkarski tenis i squash	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>39-1. Zabawa orientacyjna: "znajdź coś wspólnego".</p> <p>Dzieci przemieszczają się po sali zadaniem przez trenera sposobem, np.: truchtem, krokiem dostawnym, uderzając piętami o pośladki itp.</p> <p>Na sygnał muszą szybko dobrać się parami według wspólnego łącznika, np.: koloru spodenek, wzrostu, długości włosów, sposobu uczesania itp.</p>	
5'	<p>39-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające.</p>  <p>Rzuty piłki do ściany i chwytaki wykonywane na przemian.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rzuć piłkę oburącz po parkiecie do ściany. "Od ściany" złap i podaj koledze. Przejdź do tyłu - za plecy kolegi. - Tyłem do ściany w rozkroku, poprzez skłon w przód rzuć piłkę między nogami do ściany. Obróć się i "od ściany" złap oburącz. - Rzuć jednorącz do ściany nad linię. "Od ściany" łapie kolega. - Podrzuć do ściany nad linię. Przeskocz nad kozłującą piłką. Po koźle łapie kolega. - Rzuć piłki oburącz zza głowy kozłem w ścianę. "Od ściany" łapie kolega. 	<p>Dwójkami, piłka na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: każda dwójka w swojej strefie o szerokości 3-4m, w odległości 3m o ścianę.</p>
ćwiczenia analityczne 10'	<p>39-3. Odbicia oburącz górne i dolne o ścianę.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odbij dwa razy: "od ściany" pierwsze po koźle nad głowę, drugie do ściany nad wyznaczoną linię tak, aby kolega mógł później łatwo odbić po koźle. Wycofaj się - zrób miejsce dla kolegi. - Odbijajcie po koźle do ściany nad wyznaczoną linię, na przemian - raz jeden raz drugi. Po każdym odbiciu do ściany przemieszczaj się najpierw w bok, a później do tyłu tak, aby nie zderzać się z kolegą. - Odbij dwa razy: "od ściany" pierwsze nad głowę, drugie do ściany nad linię. Złap, wycofaj się za linię 3m i rzuć zza głowy kozłem do ściany tak, aby kolega łatwo mógł odbić nad siebie. Wycofaj się. 	<p>Ustawienie jak wyżej.</p> <p>Na ścianie wyznaczona linia na wysokości około 2m.</p> <p>Dzieci wykonują zadanie na przemian, starają się zachować ciągłość ćwiczenia - współpracują.</p>
ćwiczenia syntetyczne i globalne 20'	<p>39-4. Gra uproszczona.</p>  <p>ćw. A. "Squash siatkarski".</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Każdą akcję zaczynasz zza linii 3m od ściany rzutem piłki zza głowy w parkiet do ściany. Piłka "od ściany" musi spadać za linię 3m. Jeśli piłka spadnie przed linią 3m punkt zdobywa przeciwnik (2) i to on rozpocznie następną akcję rzutem. - (2) Piłkę "od ściany" - po rzucie (1) - musisz odbić dwa razy: pierwsze nad siebie, drugie do ściany nad linię. "Od ściany" złap i wycofaj się za linię 3m, aby rozpocząć nową akcję. Jeśli wykonasz zadanie poprawnie to zalicz sobie punkt. Jeśli popełnisz błąd, to punkt zdobywa przeciwnik. - Wynik liczcie jako różnicę punktów, np.: jednym prowadzi (1). 	<p>Podział na dwie grupy: pierwsza grupa gra dwójkami przy ścianie (ćw. A), druga grupa gra przy siatce (ćw. B) na boiskach 3x5m.</p> <p>Dzieci rywalizują między sobą w dwójkach.</p> <p>Zmiana na sygnał trenera, np. co 5 min.</p>



ćw. B. "Tenis siatkarski".

- Zagrywka: za linii końcowej (5m) podrzucić piłkę do przodu i w wysoku, z pola obrony odbij oburącz "górnym".
- W akcji grajcie na dwa odbicia. Zawsze dozwolony jest jeden kozioł piłki: przed lub między odbiciami.

część
końcowa
2'

39-6. Ćwiczenia rozciągające.

- W siadzie rozkrocznym, ugnij kolana i złap oburącz za kostkę jednej nogi.
- Przyciągnij brzuch do uda i powoli wyprostuj nogę. Nie zwalnij chwytu za kostkę.