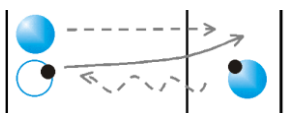
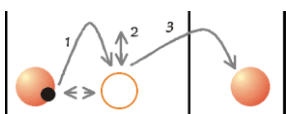
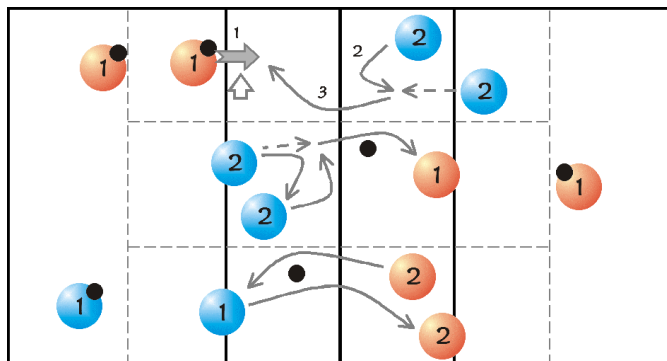


Tok	2-20. Zabawa i współpraca	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>40-1. Zabawa orientacyjna: "polowanie na komary w dwójkach". Na hasło: "polowanie na komary na linii końcowej", dzieci dobierają się w pary i na linii końcowej wykonują dowolną kombinację klaśnień o dłonie partnera i o swoje uda. Zabawę powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem zmieniają się dwójki i miejsce "polowania na komary".</p>	<p>W "rozsypance", trucht w różnych kierunkach.</p>
7'	<p>40-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z piłką. Przemieszczaj się od siatki w kierunku linii końcowej i wykonuj ćwiczenia z piłką. Na linii końcowej rzuć do kolegi przy siatce. - Bez piłki. Przemieszczaj się od linii końcowej do siatki i wykonuj ćwiczenia rozgrzewające. <p>Przykładowe ćwiczenia z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - niskie (na wysokości kolana) kozłowanie piłki, - w podskokach z nogi na nogę przerzuty piłki przodem z ręki do ręki, - w truchcie przerzuty piłki łukiem nad głową, - w rytm podskoków z nogi na nogę przenoszenie piłki pod kolaniem, - uderzenie - z bicie piłki trzymanej tak, aby odbiła się kozłem do przodu, szybki bieg i chwyt piłki, - w rytm "rock and roll"-owych podskoków i "kick"-ów, zginanie i prostowanie ramion z piłką w różnych kierunkach (w górę, w przód, w dół, w bok). <p>Przykładowe ćwiczenia rozgrzewające bez piłki: -krok dostawny z krążeniami ramion, -krok skrzyżny ("przeplatanka"), -skip lekkoatletyczny, -z przysiadu i z podporu przodem szybki start - 3-4 kroki i hamowanie od linii ataku do siatki, -podskoki z nogi na nogę połączone z obustronnymi krążeniami ramion w tył.</p>	 <p>Dwójkami, jedna piłka na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: prostopadłe do siatki. Każda dwójka ćwiczy między siatką a linią końcową, w strefie o szerokości 3m.</p>
ćwiczenia analityczne 7'	<p>40-3. Chwyty i odbicia z własnego podrzutu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podrzuć piłkę na 3m do przodu. Pobiegnij za piłką i odbij dwa razy: pierwszy nad głowę, drugi do kolegi. Wróć na swoją pozycję. - Rzuć piłkę zza głowy kozłem w parkiet tak, żeby spadała 3-4m przed tobą. Dobiegnij i odbij do kolegi. - Z własnego podrzutu odbij w wyskoku do kolegi. Wyląduj miękko - na ugięte nogi i wróć na pozycję. 	 <p>Dwójkami, jedna piłka na dwójkę. Jeden przy siatce, drugi przy linii końcowej.</p>
ćwiczenia syntetyczne 10'	<p>40-4. Rozegraj akcję. Dwóch na jednego.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z własnego podrzutu odbij piłkę w wyskoku oburącz nad siatką. Ustaw się w obronie i w jednym odbiciu przebijaj do kolegów po drugiej stronie tak, żeby mogli rozgrywać kolejne akcje. Po błędzie idź po piłkę i ustaw się za boiskiem. - (2) Rozgrywajcie piłkę w dwóch lub w trzech odbiciach. Przebijajcie dokładnie do kolegi po drugiej stronie siatki. - Obie strony muszą współpracować - odbijajcie nad siatką tak, żeby wasze akcje trwały ja najdłużej. <p>Najpierw w formie ścistej, później w zabawowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Który zastęp wykona najdłuższą akcję? Liczcie przebicia nad siatką w jednej akcji? 	<p>Dwójki połączone w zastępy 4-osobowe, dwie piłki na zastęp.</p> <p>Zastępy ćwiczą na boiskach 3x5m.</p> <p>Dwójki współpracują ze sobą.</p> <p>Zmiana stron na sygnał trenera, np. co około 6-10 akcji. W kolejnych rundach zabawy należy zmieniać współpracujące pary.</p>

ćwiczenia globalne 10'	40-5. Zabawa: rozegraj najdłuższą akcję. – Rozgrywajcie piłkę na dwa lub na trzy odbicia. Współpracujcie, odbijajcie nad siatką dokładnie do kolegów po drugiej stronie siatki. – Liczcie odbicia nad siatką - przebicia w każdej akcji. Zapamiętajcie najdłuższą serię.	Zastępy 4-osobowe, jedna piłka na zastęp. Dwójki współpracują, aby wykonać jak najdłuższą akcję.
część końcowa 3'	40-6. Ćwiczenia korekcyjne. Leżenie przodem, ramiona z przodu, wyprostowane. Jednoczesne podnoszenie ramienia i przeciwległej nogi ponad parkiet. Kilkusekundowe statyczne napięcia mięśni.	