

2-03. Z kolegą: razem i przeciwko sobie		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	23-1. Zabawa bieżna: "wiatraczki w parach". Na hasło: "wiatraczki", dzieci dobierają się parami, chwytają za obie dłonie i obracają się w kółko. Po następnym sygnale tworzą inne pary, chwytają się za dłonie i obracają wokół swojej osi. Kolejny raz, plecami do siebie chwytają się pod łokcie i kręcą się w koło.	Między "wiatraczkami" trucht w dowolnych kierunkach.
7'	23-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. <ul style="list-style-type: none"> - Tyłem do siebie przekazywanie piłki nad głową, między nogami w rozkroku, przez skręt tułowia w prawo i w lewo. - Zapasy z rękami na piłce - przepychanie. Obaj trzymają piłkę na wysokości klatki piersiowej. - Podania w tył pomiędzy nogami w rozkroku: -przez skłon, -koźłem w rozkroku, -koźłem w podskoku. - "Wygarnianie" piłki koźlującym. Jeden koźtuje, drugi delikatnie wybija od dołu. 	Dwójki, piłka na dwójkę. - "Wygarniaj" piłkę od dołu tak, aby nie uderzyć w rękę kolegi.
ćwiczenia analityczne 8'	23-3. Odbicia obręcz dolne i górne piłki dorzucanej. <ul style="list-style-type: none"> - (1) Chwytaj i dorzucaj piłkę dokładnie do kolegi. W momencie podrzutu podpowiedz koledze jak odbić piłkę, wywołaj "góra" albo "dół". Dostosuj tor lotu piłki, żeby ułatwić koledze prawidłowe odbicie. - (2) Odbij wywołanym przez kolegę sposobem. Ale nie za wszelką cenę. Jeśli piłka będzie dorzucona inaczej - niewygodnie, dostosuj sposób odbicia do toru lotu piłki, żeby nie popełnić błędu. - Jeśli piłka wam spadnie, to musicie biegiem: dotknąć do linii końcowej (9m) i wrócić na swoje pozycje. <p>Później (1) zamiast dorzucać, odbija z własnego podrzutu.</p>	Dwójkami, piłka na dwójkę. Ustawienie: prostopadłe do siatki. Odległości 4m od siebie. Zmiany ról na sygnał trenera co kilkanaście odbić.
ćwiczenia syntetyczne 10'	23-4. Odbicia obręcz górne i dolne nad siatką. <ul style="list-style-type: none"> - Z dwóch stron to samo. Musisz najpierw odbić nad siebie, a w drugim odbiciu przebić do kolegi. - Liczcie tylko podania ponad siatką do momentu popełnienia błędu. - Która z par w jednej strefie będzie miała lepszy rekord ta awansuje do wyższej ligi. 	Dwójkami, po dwóch stronach siatki. W jednej strefie ćwiczą dwie pary na zmianę. Każda strefa ćwiczeń to inna liga.
ćwiczenia globalne 10'	23-5. Gra uproszczona: "dwójki", na wiele odbić. <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka odbiciem obręcz górnym zza linii ataku. - Możecie wykorzystać dowolną liczbę odbić po swojej stronie: możesz odbijać nad sobą, możesz też podać do kolegi. - Nie wolno łąpać piłki. 	Boiska 3x5m. Przeciwnicy dobrani wg wyników gier ligowych z poprzedniego ćwiczenia.
część końcowa 2'	23-6. Ćwiczenia korekcyjne. <ul style="list-style-type: none"> - Tyłem do siebie, chwyt pod łokcie. Jednoczesny, spokojny przysiad i powrót do postawy. Utrzymuj równowagę opierając się o plecy kolegi. 	