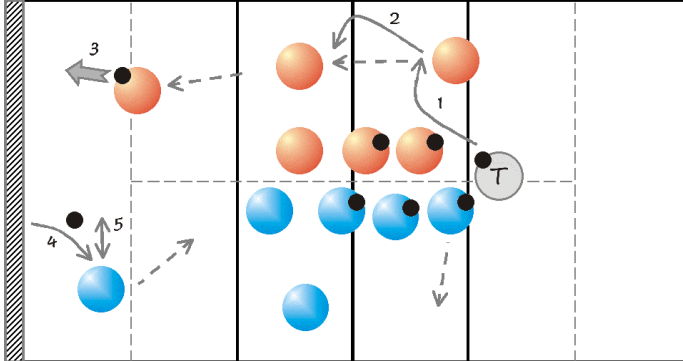


Tok	2-06. Gry ze ścianą Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	26-1. Zabawa naśladowcza: "lustro". Dzieci przemieszczają się po sali parami - blisko siebie. Jeden - z piłką - wykonuje ćwiczenia własnego pomysłu. Drugi naśladuje ruchy kolegi - jak w lustrze.	Dwójki, piłka na dwójkę. Zmiany na sygnał trenera.
7'	26-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. - Rzut oburącz piłki po parkiecie w kierunku ściany. Po odbiciu "od ściany" chwyt: -w siadzie rozkrocznym, -w leżeniu przodem, -w rozkroku tyłem do ściany. - Rzut oburącz zza głowy koźłem do ściany. Po odbiciu "od ściany" chwyt: -w siadzie rozkrocznym, -tyłem do ściany nad sobą, -tyłem do ściany w rozkroku pomiędzy nogami, -w wysoku.	Dwójkami, ustawienie jeden za drugim w odległości około 3m od ściany. Dzieci ćwiczą na przemian.
ćwiczenia analityczne 8'	26-3. Odbicia oburącz górne i oburącz dolne "od ściany". - Rzuć piłkę w ścianę tak, aby "od ściany" odbić nad siebie. Odbij dość wysoko i odsuń się spod piłki, bo twój kolega musi złapać piłkę. Wycofaj się i przygotuj do złapania piłki odbitej przez kolegę. - Rzuć piłkę zza głowy koźłem w kierunku ściany. Tak jak poprzednio odbij nad siebie.	Zwiększać trudność zadania wprowadzając dodatkowe odbicie, np. w kierunku ściany.
ćwiczenia syntetyczne 10'	26-4. Mecz "z niezdarcą", odbicia o ścianę. - Zadanie jak w ćwiczeniu poprzednim. Liczcie punkty we dwójkę - jako jedna drużyna. - Obserwuj akcję kolegi, jeśli ma kłopoty z opanowaniem piłki podpowiedz mu co powinien zrobić. Jeśli kolega ćwiczy bezbłędnie, zapytaj go: -jak ty to robisz?	Nastawienie na współpracę, pomoc i wymianę informacji w parze.
ćwiczenia globalne 10'	26-5. Mecz "z pomocą trenera".  - Podaj piłkę trenerowi przejdź w bok i podrzuconą przeze mnie piłkę odbij nad siatką do czekającego kolegi. Przejdź pod siatką na jego miejsce. Złap piłkę przebijaną przez następnego kolegi. Pobiegnij przed ścianę i zrób ćwiczenie dodatkowe - rzuć i odbij "od ściany". Podaj piłkę pierwszemu w kolejce, który nie ma piłki. - Punkt do wyniku zespołu dodaj "głośno", jeśli prawidłowo złapiesz piłkę po przebiciu kolegi.	Dwie drużyny. Ustawienie jak na rysunku. Taśma zamiast siatki albo dolny naciąg siatki odpięty, a dolna taśma przerzucona nad górną, żeby zwiększyć przestrzeń pod siatką. Trener kontroluje punkty i jeśli trzeba głośno koryguje wynik meczu. Sety do 25pkt.
część końcowa 2'	26-6. Ćwiczenia korekcyjne na ławeczce gimnastycznej. - Przejście równoważne po ławeczce, ramiona w bok. - Przeskoki zawrotne (ramiona podparte na ławeczce). - "Stonoga" na plecach (przesuwanie z pomocą rąk i nóg).	Kolejka w siadzie skrzyżnym za ławeczką.