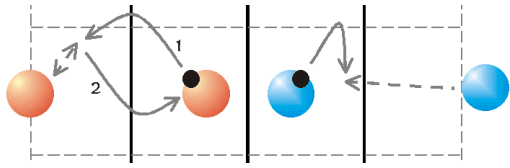


2-07. W lewo, w prawo, w przód i w tył		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	27-1. Zabawa orientacyjna: "magnes i szpilki". Trener dyskretnie wyznacza dziecko - "magnes", które przyjmuje nietypową postawę na linii boiska wskazanej przez trenera. Zadaniem dzieci jest zauważyć kto jest "magnesem" i na tej samej linii - także drugiego boiska, przyjąć postawę jak "magnes".	W "rozsypance", w marszu i truchcie dowolne ćwiczenia rozgrzewające.
6'	27-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. <ul style="list-style-type: none"> - przerzuty piłki z ręki do ręki z obszernym zamachem bocznym ramienia, - krążenia piłki wokół bioder, - przekładanie piłki pod uniesionym prawym i lewym kolaniem, - podbijanie piłki prawy i lewym kolaniem, - w wypadach w przód, przekładanie piłki pod prawym i lewym udem, - wyrzut piłki oburącz zza pleców ponad głowę, chwyt z przodu, - uderzenie piłki trzymanej na lewej dłoni tak, aby odbiła się od parkietu 	Każdy z piłką. W "rozsypance". Krok dostawny, trucht i marsz w dowolnych kierunkach.
ćwiczenia analityczne 9'	27-3. Odbicia oburącz górne i dolne po koźle z zadaniem dodatkowym. <ul style="list-style-type: none"> - Odbijaj po koźle. Zrób dwa odbicia oburącz nad sobą: pierwsze niskie, drugie wysokie. W czasie kiedy piłka koźluje wykonaj zadanie dodatkowe. - Odbijaj "górną" i "dolną" mniej więcej "po równo". Przykładowe zadania dodatkowe: -"żuczek" (przysiad), -"pajac" (podskok z ramionami w górę), -"pchła" (wyskok), -"stepowanie" itp.	W "rozsypance", każdy z piłką.
ćwiczenia syntetyczne 10'	27-4. Odbicia oburącz górne i dolne po dośrodku w przód i w bok - piłka dorzucana. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Przy siatce - podrzuty. Chwytaj i dorzucaj piłkę łagodnym łukiem. Ustawieniem tułowia pokaż kierunek podania. Możesz też dorzucić podanie krótsze, wtedy wywołaj wcześniej "skrót". - W obronie - odbicia piłki dorzuconej. Obserwuj ustawienie kolegi i słuchaj czy nie wywołał "skrót". Przemieszczaj się za piłką i odbijaj do kolegi. Zawsze wróć na pozycję wyjściową. 	Dwójkami, jedna piłka na dwójkę. Ustawienie: prostopadle do siatki. Pokaz trenera: jak zasugerować kierunek podania oraz jak ustawić się do odbicia piłki dorzuconej w bok.
ćwiczenia globalne 10'	27-5. Gra uproszczona: "single", "na dwa odbicia". <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka oburącz "górnym". - Aby przebić piłkę w akcji możesz wykorzystać, ale nie musisz, dwa odbicia. 	Boiska 3x3m. Mecze "na zmianę".
część końcowa 2'	27-6. Ćwiczenia rozciągające Kłęk podparty, sięganie dłońmi na parkiecie, jak najdalej w przód. Przysiad podparty z kolanami w bok, łokcie rozpychają kolana.	

