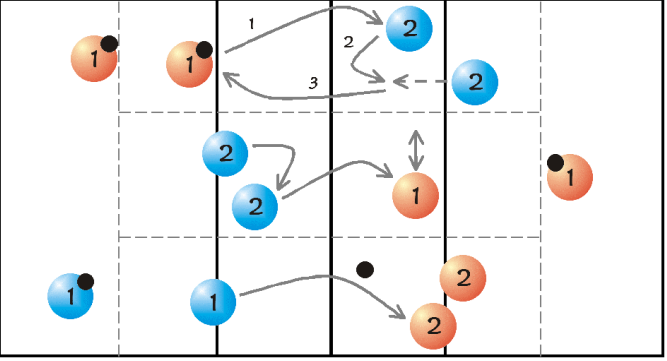


Tok	2-09. "Wyćwicz" kolegów Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	29-1. Zabawa naśladowcza; "cień". – Z piłką. Kozłuj, przemieszczaj się i wykonuj ćwiczenia wolną ręką. – Bez piłki. Za plecami kolegi naśladowuj jego ruchy jak cień.	Dwójkami, piłka na dwójkę. Zmiana na sygnał trenera.
5'	29-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Tyłem do siebie, w rozkroku. Przekazywanie piłki: -nad głową, -między nogami, -na wysokości pasa i klatki piersiowej przez skręty tułowia. Przodem do siebie: zapasy - piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, przepychanie kolegi. Zabawa. "Kozłowanie - wybijanie". Jeden kozłuje i zastania piłkę. Drugi próbuje przejąć - wybić piłkę. Atak na piłkę od dołu, aby nie uderzyć w rękę kozłującego.	Ćwiczenia w miejscu, przeplatane zabawą "kozłowanie-wybijanie".
ćwiczenia analityczne 10'	29-3. Odbicia po przemieszczeniu w przód i w bok. – Przy siatce. Łap i dorzucaj piłkę do obrońcy. Przed rzutem zadaj koledze pozycję startową. Wywołaj kierunek i odległość rzutu: "prawa", "lewo", "skrót", "dalej". Dorzucaj łagodnym łukiem - daj obrońcy "szansę". – W obronie. Z pozycji startowej przed linią końcową (9m) dobiegnij do piłki, zatrzymaj się i odbij do kolegi - dograj w kierunku do siatki. Wróc na linię końcową. Przyjmij pozycję startową jaką zadał ci kolega. Przykładowe pozycje startowe: -"żuczek", -"sprinter", -"placek", -"Fred Aster", "most", -"leżak".	Dwójkami, piłka na dwójkę. Ustawienie: prostopadle do siatki - jeden przy siatce, drugi w obronie. Zmiany co 6 odbić.
ćwiczenia syntetyczne 10'	29-4. Rozegranie akcji, dwóch na jednego.  – (1) Z piłką. Rozpocznij akcję odbiciem nad siatką. Odbij dokładnie do jednego z kolegów po drugiej stronie. Przebij przez nich piłkę odbij nad siebie i w drugim odbiciu ponownie przebij na ich stronę. – (2) Rozegrajcie akcję na dwa lub na trzy odbicia. Przebijajcie piłkę jak najdokładniej do kolegi po drugiej stronie siatki. – (1) i (2) Współpracujcie, aby rozgrywać akcję jak najdłużej - bez błędu przebić piłkę nad siatką.	Na boiskach 3x5m. Jedna dwójka z piłkami, druga po przeciwnej stronie siatki bez piłek. Współpraca między ćwiczącymi aby utrzymać piłkę w grze jak najdłużej. Najpierw w formie ściste później w zabawowej: – Który zespół wykona najdłuższą akcję? - wykona najwięcej przebić nad siatką w jednej akcji.
ćwiczenia globalne 10'	29-5. Gra szkolna: "dwóch na jednego". – Rozgrywajcie akcję tak jak w ćwiczeniu poprzednim. Tym razem starajcie się ograć przeciwnika. Przebijaj tak, żeby utrudnić przeciwnikowi odbicie. – Zagrywka zawsze po stronie (1). Zagrywaj odbiciem oburącz "górnym" zza linii ataku.	Boiska 3x5m.
część końcowa 3'	29-6. Ćwiczenia rozciągające. Siad rozkroczny przodem do siebie, chwyt za dłonie, kolana proste, stopy oparte o stopy kolegi. Jednocześnie: jeden cofa tułów do tyłu, drugi pochyla się do skłonu w przód.	Dwójkami.