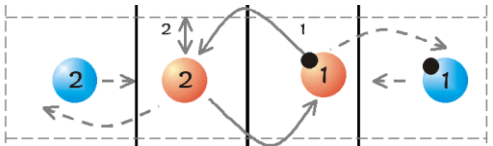


1-10. Odbicia dolne, doskonalenie		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	10-1. Zabawa bieżna: "berek z szarfami." Dzieci przemieszczają się po sali krokiem dostawnym - uciekają przed berkiem. Berek również biega krokiem dostawnym.	Kilku berków. Berek oznaczony szarfą.
7'	10-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające: <ul style="list-style-type: none"> - przerzuty piłki z ręki do ręki, - krążenia piłki wokół bioder, - pionowy podrzut piłki, po koźle chwyty nisko nad parkietem, - jw., przed chwytem dotknięcie dłońmi parkietu, - jw., przed chwytem dwa przysiady, - jw., przed chwytem przysiad podparty i podpór przodem. 	Każdy z piłką. W "rozsypance".
ćwiczenia analityczne 7'	10-3. Odbicia piłki oburącz górne i dolne. Odbicia po koźle, w cyklu - na przemian: oburącz dolne, oburącz górne, kozioł piłki. Jak wyżej bez kozła.	Najpierw w formie ścisłej później w zabawowej: - kto wykonał największą liczbę odbić?
ćwiczenia syntetyczne 8'	10-5. Rzuty, odbicia oburącz górne i dolne ponad siatką.  Naprzemienne chwyt i rzuty oburącz sprzed klatki piersiowej: <ul style="list-style-type: none"> - (1) chwyt i rzut piłki oburącz sprzed klatki piersiowej nad siatką, - (2) dwa odbicia: pierwsze oburącz górne nad sobą, drugie dowolne do partnera. Jak wyżej, (2) pierwsze odbicie wykonuje oburącz "dołem".	Ustawienie w dwójkach po przeciwnych stronach siatki. Piłka na dwójkę. Ćwiczenia w strefie szerokości 3m, na zamianę z drugą parą. W seriach po 6 odbić.
ćwiczenia globalne 10'	10-6. Mecz "z niezdara". <ul style="list-style-type: none"> - (1) z własnego podrzutu odbij "dolnym" nad siatką. - (2) odbij nad siebie dowolnie - "górną" lub "dołem" i złap piłkę. - Zróbcie miejsce przy siatce dla drugiej dwójki. 	Rywalizacja dwójek.
część końcowa 3'	10-7. Ćwiczenia rozciągające z piłką. Siad rozkroczny, kolana proste: <ul style="list-style-type: none"> - przefaczenie piłki przed prawą i lewą stopą, - przesuwanie piłki (między nogami) po parkiecie jak najdalej w przód. 	Każdy z piłką.

