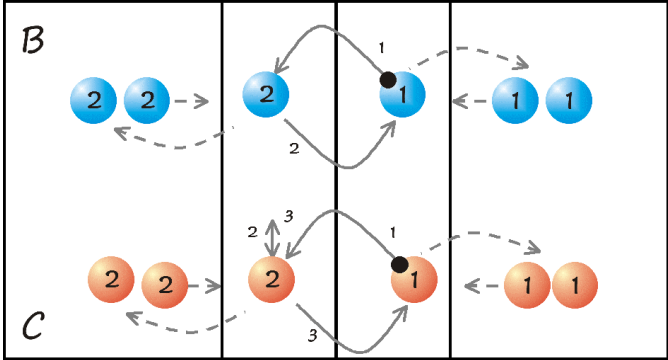


Tok	1-12. Odbicia po przemieszczeniu, zabawy Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	12-1. Zabawa ze śpiewem: "ojciec Wirgiliusz" Dzieci trzymając się za ręce i krążą w koło, w rytm piosenki: "ojciec Wirgiliusz uczył dzieci swoje, a miał ich wszystkich sto dwadzieścia troje, hejże dzieci, hejże ha, róbcie wszystko to co ja" "ojciec Wirgiliusz " demonstruje ćwiczenia: -krok dostawny, -skipping, -stepowanie siatkarskie.	Na odwodzie koła, w środku "ociec Wirgiliusz"
5'	12-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Łączenie przemieszczania i zadań z piłkami: - trucht i prowadzenie piłki nogą, - krok dostawny i kozłowanie piłki, - piętami o pośladki i przed sobą przerzucanie z ręki do ręki, na czworakach i toczenie piłki głową.	W "rozsypance", każdy z piłką.
ćwiczenia analityczne 10'	12-3. Odbicia piłki oburącz górne i dolne. - Z własnego podrzutu odbicie oburącz górne, po koźle odbicie oburącz dolne. - Z własnego podrzutu dwa odbicia: pierwsze oburącz górne, drugie dolne. - Seria odbić na przemian: górne i dolne - do błędu. - Pionowy rzut piłki w parkiet, po koźle odbicia jak wyżej.	
ćwiczenia syntetyczne 10'	12-4. Rywalizacja rzędów.  ćw. A - Rzuć dokładnie nad siatką do pierwszego w rzędzie po drugiej stronie. Przebiegnij na koniec swojego rzędu. ćw. B - (1) Złap i przerzuć dokładnie do pierwszego w przeciwnym rzędzie. - (2) Odbij nad siatką do przeciwnego rzędu. ćw. C - (1) Złap i z własnego podrzutu przebij do przeciwnego rzędu. - (2) Odbij nad siebie i w drugim odbiciu przebij nad siatką. Rywalizacja do dwóch wygranych setów.	Drużyny 6 osobowe, w rzędach, trzech po jednej i trzech po drugiej stronie siatki.  W ćwiczenia B i C zmiana ról po każdym secie.  Konkurs: - która drużyna jako pierwsza wykona 25 dobrych akcji?
ćwiczenia globalne 7'	12-5. Gra uproszczona: "rzucanka", "single". - Rozpoczynaj akcję z za linii ataku (3m), odbiciem oburącz górnym nad siatką. - W czasie akcji łap i przerzucaj piłkę. Zamiast rzutu możesz zrobić odbicie z własnego podrzutu lub odbić bez tapania piłki.	Boiska 3x5m. Mecze "na zmianę". Przypomnienie przepisów o aucie i piłce w boisku.
część końcowa 3'	12-6. Ćwiczenia korekcyjne. 8 "brzuszków" (z leżenia tyłem, kolana ugięte). Rozciąganie: pozycja jak wyżej, pośladki do góry - mostek na łopatkach. 8 pół-pompek (kolana na parkiecie). Rozciąganie: klęk obunóż, ramiona wyciągnięte do przodu proste i oparte na parkiecie. 8 "grzbietów" (w leżeniu przodem). Rozciąganie: "koci grzbiet".	