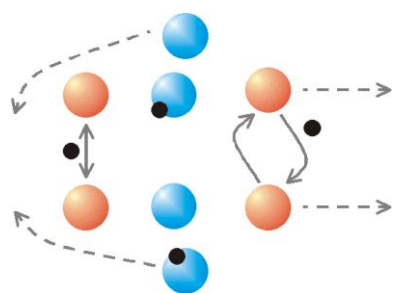
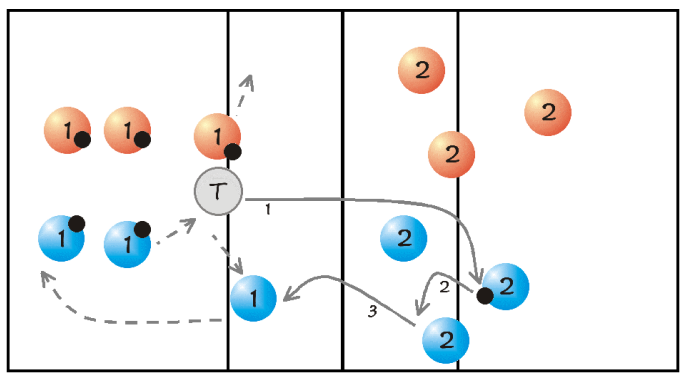


Tok	1-15. Odbicia i przemieszczanie, ćwiczenia w parach	Uwagi
rozgrzewka 2'	15-1. Zabawa: "pojedynek szermierzy". – Dotknij kolegę z pary w tułów prawą dłonią, lewą rękę trzymaj za sobą. – Przemieszczaj się krokiem dostawnym i doskokami. – Uważaj na zderzenie głowami.	Dwójkami.
6'	15-2. Ćwiczenie przygotowujące. Pionowy podrzut piłki oburącz od dołu lub wyrzut znad głowy, chwyt po koźle. Między podrzutem i chwycem ćwiczenia dodatkowe: -krążenia ramion w tył, -skręty tułowia z półobrotom w prawo i w lewo, -z przysiadu podskok w górę, -odbicie głową, chwyt w wyskoku itp.	Każdy z piłką. W "rozsypance".
ćwiczenia analityczne 10'	15-3. Odbicia oburącz górne i dolne w parach z przemieszczaniem.  Dwójki przemieszczają się środkiem, wzdłuż sali, wykonując jednocześnie: – trucht i rzuty do siebie, – krok dostawny, rzuty oburącz sprzed klatki piersiowej, – krok dostawny, chwyt i z własnego podrzutu odbicia oburącz górne, – krok dostawny, z własnego podrzutu odbicia oburącz dolne.	Dwójkami, w odległości około 3m. Piłka na dwójkę. Forma organizacyjna: "strumień". Dolny naciąg siatki odpięty. Dolna taśma przerzucona nad górną, aby zwiększyć przestrzeń pod siatką.
ćwiczenia syntetyczne 10'	15-4. Forma zabawowa. Zadania jak w ćwiczeniu poprzednim, przemieszczanie wzdłuż siatki. Podania i odbicia ponad siatką. – Czy wszystkie pary potrafią zrobić ćwiczenie bez błędu? – Jeśli ktoś popełni błąd, to musi powtórzyć ćwiczenie. Pozostali będą czekać, aż para wykona zadanie.	Każda para, pokonując dystans, wykonuje przynajmniej cztery podania nad siatką.
ćwiczenia globalne 10'	15-5. Gra uproszczona: "meczek z pomocą trenera".  – (1) Przekaż mi piłkę z ręki do ręki. Ustaw się w obronie - na linii ataku. Złap piłkę przebijaną przez kolegów z drugiej strony. – (2) Piłkę, którą przerzucę musicie złapać. Ten kto złapał podrzuci piłkę do góry, tak, aby ktoś inny z waszego zespołu mógł ją odbić nad siatką. Przebijaj dokładnie do kolegi, który już czeka na to podanie. Nie możecie upuścić piłki. – Za prawidłową akcję drużyna zdobywa punkt. Za błąd w akcji - np. upadek piłki, punktu nie będzie. – Następną akcję wykonam z drugą drużyną.	Dwie drużyny, każda podzielona na dwa podzespoły. Podzespoły zajmują miejsce naprzeciwko siebie - przez siatkę. Jak na rysunku. Trener liczy punkty i podaje aktualny wynik po każdej akcji. Set do 15pkt. Po zakończeniu seta zmiana podzespołów. Meczek do dwóch wygranych setów.
część końcowa 2'	15-6. Ćwiczenia korekcyjne. – Marsz "wysoko" na palcach, ramiona proste ponad głową. – Marsz zwykły, dłonie zahaczone za głowę, "odciągaj" łokcie do tyłu.	Marsz jeden za drugim po obwodzie koła.