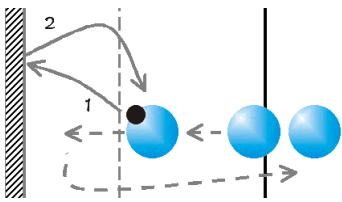


Tok	1-17. Ściana - twój trener Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	17-1. Zabawa orientacyjna: "znajdź coś wspólnego" – Biegajcie po sali: truchtem, krokiem dostawnym, skrzyżnym, przeskokami, itp. – Na sygnał: dobierzcie się w pary według wspólnego łącznika, np: koloru spodenek, wzrostu, długości włosów, sposobu uczesania itp. Po kilku powtórzeniach dzieci ustawiają się trójkami wg tego samego schematu.	
7'	17-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Pionowy podrzut i chwyt, zadania dodatkowe między podrzutem a chwytem: – klaśnij w dłonie, raz z przodu raz z tyłu, – klaśnij pod uniesionym kolaniem raz prawym i raz lewym, – dotknij dłonią do parkietu, raz prawą raz lewą.	Każdy z piłką.
ćwiczenia analityczne 8'	17-3. Odbicia oburącz górne i oburącz dolne z zadaniami dodatkowymi. – Z własnego podrzutu odbij piłkę nad sobą najpierw "dolnym" później "górnym". Poczekał na kozioł i powtórz odbicia. – Ćwicz jak poprzednio ale w czasie kiedy piłka robi kozioł wykonaj zadanie dodatkowe - klaskanie i dotykanie ręką do parkietu.	Najpierw w formie ścistej, później w zabawowej: – czy potrafi wykonać kolejno 6 akcji bez błędu? – kto pobije rekord 6 akcji? – czy poprawisz swój rekord z poprzedniego ćwiczenia?
ćwiczenia syntetyczne 10'	17-4. Odbicia górne i dolne o ścianę z zadaniem dodatkowym. – Rzuć piłkę zza głowy w ścianę tak, żeby "od ściany" odbić ją nad siebie i złapać. – Z własnego podrzutu "górnym" odbij piłkę do ściany. "Od ściany" odbij "dolnym" nad siebie i złapać. – Rzuć piłkę zza głowy kozłem w ścianę tak, żeby "od ściany" odbić nad sobą i złapać.	Każdy z piłką. W odległości około 3m od ściany. Jeśli za mało stanowisk, to ćwiczenia w parach na przemian.
	17-5. Gra "z niezdarą", odbicia o ścianę. – Zadania z poprzedniego ćwiczenia punktowane w meczu "z niezdarą". – Mecze do 15 pkt. od wyniku 5:5.	Jeśli na jednym stanowisku dzieci ćwiczą parami, mogą zagrać przeciwko sobie - jak "z niezdarą".
ćwiczenia globalne 10'	17-6. Rywalizacja rzędów.  – Rzuć piłkę w ścianę i zrób miejsce tak, żeby kolega za tobą mógł podejść i odbić "od ściany" nad siebie i złapać piłkę. Przejdź na koniec swojego rzędu. – Jeśli piłka upadnie na parkiet musicie zrobić ćwiczenie dodatkowe: 4 przysiady. – Który rząd jako pierwszy wykona 15 dobrych akcji? W kolejnych zabawach zamiast rzutu w ścianę akcją rozpoczyna: -odbięcie górne z własnego podrzutu, -odbięcie dolne, -rzut kozłem o ścianę.	Trzy lub cztery rzędy, co najmniej 3 osobowe. Jedna piłka w drużynie. Ustawienie: w rzędach 3m przed ścianą
część końcowa 2'	17-8. Ćwiczenia uspokajające. Dzieci maszerują upodabniając go do opisu: "przeszło stado słońi, a za nimi koni, przeszła pani w szpilkach, pada drobny deszczyk, jedzie pociąg po szynach, cicho jak kot" itp.	