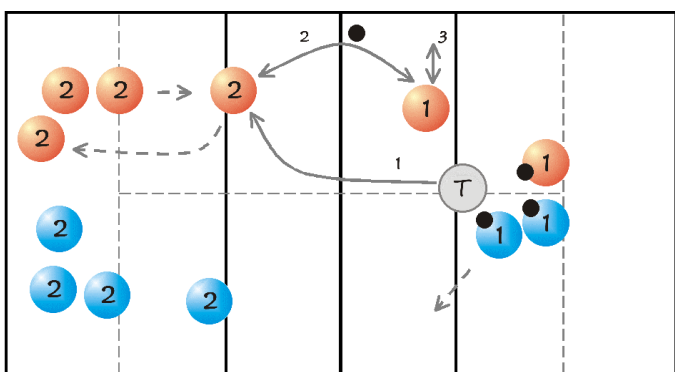


Tok	1-20. Odbicia, doskonalenie	Uwagi
rozgrzewka 2'	20-1. Zabawa: "oblicz różnicę". Dzieci odliczają do sześciu. Trener podaje dwie liczby, ich różnica daje numer od 1 do 6 (np. 12 i 10). Dzieci oznaczone obliczoną liczbą - wynik odejmowania - zamieniają się miejscami. Przemieszczają się krokiem dostawnym na zewnątrz koła.	Na odwodzie koła, w postawie siatkarskiej.
ćwiczenia analityczne 15'	20-2. Odbicia oburącz górne i dolne z zadaniami dodatkowymi. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Z własnego podrzutu odbij dwukrotnie "górnym": pierwsze odbicie nisko nad siebie, drugie wysoko, po koźle złap piłkę.</li> <li>- Z własnego podrzutu odbij dwukrotnie: pierwsze odbicie "dolne" nisko nad siebie, drugie "górne" wysoko, po koźle złap piłkę.</li> <li>- Słuchaj wskazówek trenera, nie spiesz się przy wykonywaniu ćwiczeń</li> </ul> Przykładowe ćwiczenia rozgrzewające na zmianę z ćwiczeniami odbić oburącz. <ul style="list-style-type: none"> <li>- przerzuty piłki z ręki do ręki z obszernymi zamachami ramienia w bok</li> <li>- krążenia piłki wokół bioder,</li> <li>- przekładanie piłki pod uniesionym prawym i lewym kolaniem,</li> <li>- żonglerka piłki lewym i prawym kolaniem,</li> <li>- kozłowanie uderzeniami - uderzenia otwartą dłońią z zamachem ramienia.</li> <li>- kozłowanie oburącz z podskokami w rytmie kozłowania.</li> </ul>	Objaśnienie i korekta: odbicie górne <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbijaj znad czoła,</li> <li>- aby odbić wysoko - prostuj jednocześnie nogi ramiona.</li> </ul> odbicie dolne <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbijaj nisko nad siebie,</li> <li>- nie rób przesadnych zamachów ramionami.</li> </ul> Ćwiczenia odbić przeplatane ćwiczeniami rozgrzewającymi.
ćwiczenia syntetyczne 10'	20-3. Odbicia niskie i wysokie po koźle. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odbijacie piłkę pionowo po koźle, za zmianę - raz jeden raz drugi. Zawsze zrób dwa odbicia: pierwsze nisko nad siebie, drugie wysokie. Wycofaj się - następne dwa odbicia wykona kolega.</li> <li>- Naśladuj odbicia "lidera" pary. Jeśli on odbije dwa razy "górną", ty zrób tak samo.</li> </ul>	Dwójkami, jedna piłka na dwójkę. "Lider" w parze decyduje o formie pierwszego odbicia. Trener zmienia lidera co kilkanaście odbić.
	20-4. Odbicia do przodu. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odbij nad sobą a potem odbij do kolegi. Drugi robi tak samo.</li> <li>- Nie łapcie piłki, jak najdłużej utrzymajcie ciągłość podań.</li> <li>- Liczcie podania między wami w każdej serii. Zapamiętaj swój rekord.</li> </ul>	Dwójkami, w odległości 3m. Co 1min dzieci zmieniają partnerów w ćwiczeniu
ćwiczenia globalne 10'	20-5. Mecz "z pomocą trenera", odbicia do siebie nad siatką.  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Podaj piłkę trenerowi i przygotuj się do odbić z kolegami. Odbij nad siebie i w drugim odbiciu przebij nad siatką dokładnie do pierwszego w rzędzie. Odbijaj dopóki nie zrobicie zadania lub do popełnienia błędu. Idź po piłkę i wróć do kolejki.</li> <li>- (2) W pierwszym odbiciu przebij nad siatką - dokładnie do kolegi. Przebiegnij na koniec rzędu. Kolejne przebiecie wykona następny z rzędu.</li> <li>- Punkt zdobędziecie, jeśli drużyna wykona "pełne okrążenie" - odbiją wszyscy z rzędu nie popełniając błędu.</li> </ul>	Dwie drużyny, każda podzielona na dwa zastępy: 2-osobowy i wieloosobowy (4-5).  Trener "na głos" liczy punkty. Gra na czas lub maksymalnie do 25 pkt  Dwójka podających, wyznaczona przez trenera, powinna posiadać najwyższe umiejętności w drużynie.
część końcowa 3'	20-6. Ćwiczenia rozciągające. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leżenie przodem, dłonie oparte na parkiecie na wysokości klatki piersiowej. Prostowanie RR i podnoszenie tułowia do góry (biodra "przyklejone" do parkietu).</li> <li>- Leżenie przodem, czoło oparte na lewej dłoni: chwyt prawej stopy prawą dłońią, przyciąganie pięty do pośladka. Później druga strona tak samo.</li> </ul>	