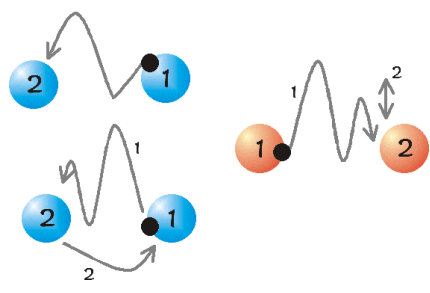


Tok	1-06. Odbicia górne, zabawy Treść	Uwagi
rozgrzewka 10'	06-1. Zabawa: "marmurki". Dzieci przemieszczają po sali wykonując z piłką dowolne ćwiczenia: podrzuty, kożłowanie, krążenia wokół bioder, Na hasło: "marmurki", wszyscy zatrzymują się w postawie siatkarskiej z piłką gotową do odbicia obręcz górnego. Później do odbicia obręcz dolnego.	Każdy z piłką.
	06-2. Ćwiczenia przygotowujące. - Przerzuty piłki z ręki do ręki. - Krążenia piłki wokół bioder. Pionowy rzut piłki zza głowy w parkiet: - po koźle chwyt, - przed chwytem dotknięcie parkietu, kolejno: prawą dłoń, lewą dłoń, obiema dłońmi, - przed chwytem dwa przysiady, - przed chwytem podpór przodem.	W "rozsypanie".
ćwiczenia analityczne 7'	06-3. Ćwiczenia przygotowujące i nauczające: - rzuty i chwyt, - podania piłki po parkiecie prostymi, złączonymi RR (jak do odbicia obręcz dolnego), - z własnego podrzutu odbicie obręcz górne do kolegi, - z własnego podrzutu odbicie obręcz dolne.	Dwójki naprzeciwko, około 3m od siebie. Piłka na dwójkę.
ćwiczenia syntetyczne 10'	06-4. Odbicia obręcz górne i dolne po koźle:  - (1) rzut piłki obręcz zza głowy w parkiet do kolegi, (2) chwyt, - (1) podrzut piłki, (2) po koźle odbicie obręcz górne nad siebie, chwyt, - (1) podrzut piłki, (2) po koźle odbicie obręcz górne do kolegi, (w seriach po 6 powtórzeń), - (1) podrzut piłki, (2) po koźle odbicie obręcz dolne nad siebie, chwyt, - (1) podrzut piłki, (2) po koźle odbicie obręcz dolne do partnera, (w seriach po 6 powtórzeń).	Ustawienie jak poprzednio.
	06-5. Konkurs uderzeń piłki w parkiet: "kto mocniej" - Rzuć piłkę obręcz zza głowy w parkiet tak, aby odbiła się jak najwyżej, - Punkty zdobywasz za odbicie piłki ponad taśmę. - Kto zgromadzi największą liczbę punktów?	Dwie równoliczne grupy po obu stronach siatki. Każdy z piłką.
ćwiczenia globalne 8'	06-6. Rzucanka: "kto szybciej". - Na sygnał, przerzucacie piłki na stronę drużyny przeciwnej. - Dozwolony jest upadek piłki na parkiet. - Set dla drużyny, która po 30 sekundach, będzie miała mniej piłek na swoim boisku. - Gramy do 3 wygranych setów. - To samo, ale teraz rzucajcie zza głowy koźłem - w parkiet.	Ustawienie jak poprzednio.
część końcowa 5'	06-7. Ćwiczenia korekcyjne z piłką. - marsz na palcach, piłka w prostych ramionach nad głową, - marsz na ugiętych nogach (półprzysiad), piłka z tyłu na wysokości pośladków	Marsz "gęsiego" po odwodzie kota