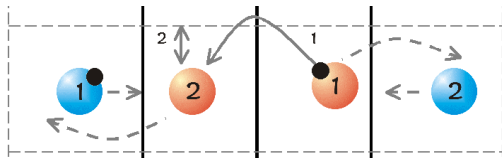


1-08. Odbicia oburącz, gry		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 4'	08-1. Zabawa bieżna: "berek z kozłowaniem". Berek musi biegać kozłując piłkę. Wolną ręką próbuje dotknąć uciekające dzieci.	Trzech berków z piłkami.
6'	08-2. Ćwiczenia przygotowujące: <ul style="list-style-type: none"> – prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, – toczenie piłki prawą i lewą dłonią, – uderzanie piętami o pośladki, piłka trzymana na wysokości klatki piersiowej, – unoszenie kolan do piłki, piłka trzymana oburącz na wysokości bioder, – przenoszenie piłki na brzuchu w podporze tyłem ("raczki"). 	Każdy z piłką. W "rozsypance".
ćwiczenia analityczne 8'	08-3. Odbicia oburącz górne i dolne w przód: <ul style="list-style-type: none"> – z własnego podrzutu odbicie oburącz górne w przód, – z własnego podrzutu odbicie oburącz dolne, – pionowy rzut piłki oburącz zza głowy w parkiet, po koźle odbicie oburącz górne, – pionowy rzut piłki oburącz zza głowy w parkiet, po koźle odbicie oburącz dolne. 	Dwójki, odległość ok. 4m, piłka na dwójkę.
ćwiczenia syntetyczne 5'	08-4. Rzuty, odbicia oburącz górne i dolne ponad siatką. <ul style="list-style-type: none"> – chwyt i rzuty oburącz przed klatki piersiowej, – (1) rzut piłki oburącz przed klatki piersiowej wysokim łukiem nad siatką, – (2) po koźle odbicie oburącz górne do kolegi (w seriach po 6 powtórzeń), – jw. bez kozła, – jw. odbicia oburącz dolne. 	Dwójkami po obu stronach siatki. W jednej strefie, szerokości 3m, ćwiczą dwie pary, na przemian - po jednym powtórzeniu.
8'	08-5. Gra "z niezdara" nad siatką.  <p>Mecz 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> – (1) Z własnego podrzutu odbiciem górnym przebij nad siatką do kolegi. – (2) Odbij nad sobą "górną" lub "dolną" i złap. – Zdobywacie punkt jeśli piłka nie spadnie. Jeśli popełnicie błąd punkt zdobędzie "niezdara". – Po akcji przejdźcie do tyłu. Akcję swojego meczu "z niezdara" rozegra druga para. <p>Mecz 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zamiast odbicia górnym rozpoczynacie odbiciem dolnym. 	Mecze "na zmianę".
ćwiczenia globalne 7'	08-6. Gra: "deszcz piłek". <ul style="list-style-type: none"> – Drużyna z piłkami. Na mój sygnał, z własnego podrzutu przebijcie piłkę nad siatką odbiciem górnym tak, żeby spadła w boisko przeciwnika. – Drużyna bez piłek. Aby zdobyć punkt musicie złapać wszystkie piłki. Jeżeli choćby jedna spadnie na wasze boisko, to punkt zdobędzie drużyna przeciwna. – W następnej akcji będzie zmiana ról. – Gramy do 15 pkt. 	W dwóch grupach po przeciwnych stronach siatki. Linia końcowa boiska - 5m. W drugim secie przebiecie odbiciem dolnym.
część końcowa 2'	08-7. Ćwiczenia korekcyjne z piłką. <ul style="list-style-type: none"> – Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy na parkiecie. Wyprostuj nogi do pionu. 	8 powtórzeń w wolnym tempie.