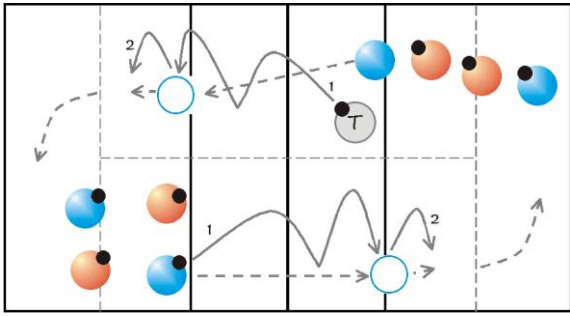


3-01. "Zwinny" jak kot		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	41-1. Zabawa bieżna: "chroń swoją piłkę". <ul style="list-style-type: none"> - Kozłuj piłkę i przemieszczaj się w różnych kierunkach. - Wolną ręką - nie-kozlującą - próbuj wygarnąć piłkę innemu koledze. Uważaj, żeby ktoś nie dotknął twojej piłki - chroń ją ciałem, zwodami i ucieczką. - Wygarniaj piłkę od dołu tak, żeby nie uderzyć w rękę kozłującego kolegi. - Przyznaj sobie punkt za dotknięcie obcej piłki. Odejmij punkt od swojego wyniku, jeśli ktoś dotknie twojej piłki. 	Każdy z piłką.
5'	41-2. Rozgrzewka i sprawność. Podrzuty piłki do góry, później rzuty zza głowy kozłem w parkiet i chwyt piłki po kozle. Pomiędzy rzutem a chwytaniem piłki zadania dodatkowe: <ul style="list-style-type: none"> - dotknij dłońmi do parkietu, z postawy siatkarskiej zrób pełny obrót, - zrób krok dostawny i krok skrzyżny pod kozłującą piłką, - usiądź na parkiecie i złap piłkę po kozle w siadzie rozkrocznym, - usiądź na parkiecie, obróć się do leżenia przodem i wstań, - z przysiadu podpartego wyskocz i złap piłkę w wyskoku. 	W "rozsypance". W formie ścisłej i zabawowej - konkurs, np.: <ul style="list-style-type: none"> - kto wykona 6 kolejnych powtórzeń bez błędów?
ćwiczenia analityczne 10'	41-3. Odbicia oburącz górne i dolne nad sobą. Wielokrotne odbicia nad sobą. Zadania odbić przeplatane zabawą z pierwszej części zajęć: "chroń swoją piłkę" lub ćwiczeniami koordynacyjnymi z piłką. Przykładowe zadania odbić: <ul style="list-style-type: none"> - odbijaj w cyklu: "dolnym" nisko, "górnym" wyżej, zrób pół obrotu, - powtarzaj cykl: "dolnym" wyżej, "górnym" w wyskoku, poczekaj na kozioł piłki, - na przemian: "dolne" nisko, czołem nisko, "górne" wyżej, - powtarzaj: "dolnym" nisko, "górne" wyżej, usiądź w rozkroku, poczekaj na kozioł piłki, szybko wstań. Przykładowe ćwiczenia koordynacyjne z piłką: <ul style="list-style-type: none"> - w podskokach z nogi na nogę przenoszenie piłki pod kolanem podniesionej nogi, - żonglerka nogami (piłkarskie "kapkowanie") z kozłem i bez kozła, - podzucanie piłki trzymanej między stopami, przed sobą i za plecami. 	W jednej serii co najwyżej 25-30 odbić nad sobą.
ćwiczenia syntetyczne 10'	41-4. Odbicia po przemieszczeniu.  <ul style="list-style-type: none"> - Z linii ataku odbij piłkę wysoko nad siatką. Przyjmij pozycję startową i szybko wystartuj. Przebiegnij pod siatką i po jednym kozle piłki odbij "dolnym" lub "górnym" nad siebie. Złap i ustaw się w kolejce na drugim boisku. - Ćwiczenie rozpoczynaj zawsze na prawym skrzydle dużego boiska. Z jednej strony ćwiczcie samodzielnie z drugiej pomaga trener. Przykładowe pozycje startowe: -z postawy siatkarskiej, pełny obrót, -przysiad podparty, -siad rozkroczny, -z siadu rozkrocznego obrót do leżenia przodem.	Każdy z piłką. Forma organizacyjna: "strumień". Dolny naciąg siatki odpięty, dolna taśma przerzucona na górną tak, aby zwiększyć przestrzeń pod siatką.
ćwiczenia globalne 10'	41-5. Gra uproszczona: "single", na jedno odbicie. <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka zza linii końcowej odbiciem oburącz górnym. - Grajcie na jedno odbicie, za wyjątkiem przyjęcia zagrywki - wtedy możecie wykorzystać dwa odbicia. 	Boiska 3x5m. Mecze "na zmianę".
część końcowa 2'	41-6. Ćwiczenia rozciągające <ul style="list-style-type: none"> - Rozkrok na szerokość bioder. Skłon w przód do jednej nogi, chwyt za kostkę, przyciąganie brzucha do uda. - W niewielki wykrok, stopa wykroczna na pięcie. Skłon i chwyt za palce stopy wykrocznej. 	