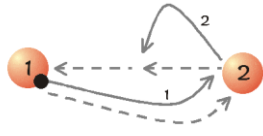
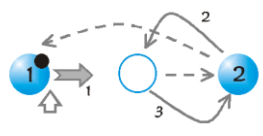
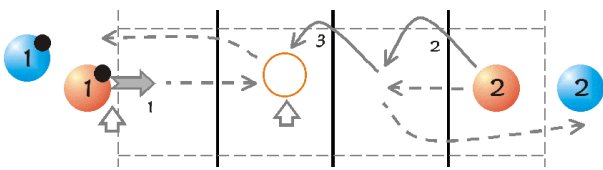


Tok	3-11. "Do utraty tchu"	Uwagi
rozgrzewka 2'	51-1. Zabawa naśladowcza: "lustro i cień". – Bez piłki. Przemieszczaj się różnymi sposobami w dowolnych kierunkach w takim tempie, żeby kolega z piłką mógł za tobą nadążyć. – Z piłką. Kozłuj piłkę i naśladuj kroki kolegi, jeśli jesteś przed nim - naśladuj jak w lustrze, jeśli za nim - naśladuj jak cień.	Dwójkami, piłka na dwójkę.
7'	51-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające w truchcie. – (1) Podrzucić piłkę do kolegi tak, żeby mógł ją odbić. Przemieszczaj się za podaniem i jednocześnie wykonuj ćwiczenia rozgrzewające. Ustaw się po drugiej stronie - do odbicia. – (2) Odbij piłkę na 3-4m do przodu. Dotknij ręką do parkietu. Pobiegnij za piłką i złap ją po jednym koźle lub, jeśli potrafiś, złap zanim spadnie. Ustaw się po drugiej stronie - do rzutu piłki. Przykładowe ćwiczenia rozgrzewające: -krok dostawny i obustronne krążenia ramion, -krok skrzyżny, -skip lekkoatletyczny, -krążenia ramion w podskokach z nogi na nogę itp.	 <p>Dwójkami w odległości 8m od siebie.</p> <p>Ustawienie: równoległe do siatki - między liniami bocznymi.</p>
ćwiczenia analityczne 8'	51-3. Doskonalenie odbić. – (1) Z własnego podrzutu, w wyskoku odbij do kolegi. Wbiegnij 2-3m do przodu. Po dognaniu kolegi odbij piłkę ponownie - wystaw - do niego. Przebiegnij za podaniem i wykonaj zadanie dodatkowe. – (2) Dograj piłkę do wbiegającego kolegi. Po jego wystawie złap piłkę w wyskoku i przebiegnij na drugą stronę. Przykładowe zadania dodatkowe dla (1): -podpór przodem, -leżenie tyłem, -z leżenia przodem obrót wokół własnej osi na plecy i z powrotem, -podskoki z zamachami ramion, -wyskok z półobrotem i lądowaniem na ugięte nogi itp.	 <p>Ustawienie jak w ćwiczeniu poprzednim.</p> <p>Najpierw w formie ścistej później w zabawowej, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kto "ogra niezdare" do zera?
ćwiczenia syntetyczne 10'	51-4. Przebijanie w wyskoku, dogranie do siatki.  <p>– (1) Zagrywaj w wyskoku odbiciem obręcz. Wbiegnij w pole ataku. Przebić przez kolegę piłkę złap w wyskoku. Wycofaj się na zagrywkę. – (2) Przyjmij zagrywkę odbiciem do przodu - dograj w pole ataku. Pobiegnij za piłką i odbij drugi raz nad siatką w pole ataku boiska przeciwnego. Wróć na obronę. W drugiej serii zagrywający w momencie zagrywki wywołują "górną" lub "dół". Obrońca musi wykonać pierwsze odbicie wskazanym sposobem.</p>	<p>W dwójce, po dwóch stronach siatki. Jeden z piłką w polu zagrywki, drugi w polu obrony.</p> <p>Na jednym boisku 3x5m ćwiczą dwie dwójki, na przemian.</p> <p>Zmiany na sygnał trenera, w seriach co 6-10 akcji.</p>
ćwiczenia globalne 10'	51-5. Gra uproszczona: "single" dwójkami. – Zagrywka obręcz w wyskoku zza linii końcowej. – W akcji musicie przebijać piłkę na zmianę. Na boisku jest tylko jeden z dwójki, po przebicciu piłki musisz zrobić miejsce dla kolegi z pary. – Możesz wykorzystać dwa odbicia.	Boisko 3x5m.
część końcowa 3'	51-6. Ćwiczenia rozciągające. Jeden w leżeniu przodem, ramiona proste ponad głowę, dłonie na parkiecie. Drugi staje między dłońmi kolegi i chwyta go za nadgarstki. Delikatnie podnosi ramiona leżącego do góry, aż usłyszy od niego informację "stop".	Dwójkami.