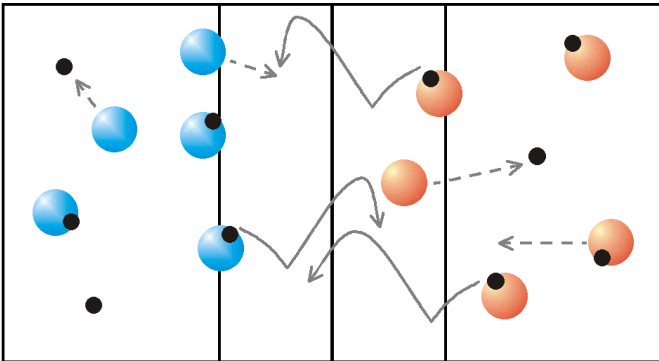
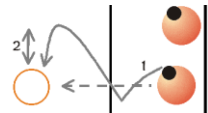
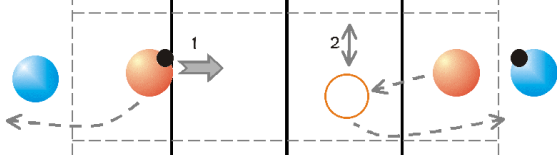


| Tok | 3-12. Uderzaj w piłkę "z wyczuciem" | Uwagi |
|---------------------------------|--|--|
| rozgrzewka 10' | <p>52-1. Zabawa rzućna: "rzucanka" kozłem nad siatką.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Na sygnał rzucacie piłkę oburącz zza głowy kozłem w parkiet tak, żeby po kozle piłka przeleciała nad siatką. Każdy z was po udanym rzucie zalicza sobie punkt. - Wynikiem drużyny będzie suma punktów indywidualnych zdobytych w czasie 30 sekund. Po każdym secie kapitan, z pomocą kolegów sumuje punkty swoich zawodników. | <p>Każdy z piłką.</p> <p>Równoliczne drużyny po dwóch stronach siatki. Wskazanie kapitanów drużyn.</p> <p>Kolejne etapy-sety zabawy rozgrywane między ćwiczeniami rozgrzewającymi.</p> |
| | <p>52-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Zadania z piłką podczas przemieszczania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trucht i kozłowanie piłki raz prawą, raz lewą ręką, - trucht w tył, kozłowanie jak poprzednio, - krok dostawny, kozłowanie oburącz, - marsz "defiladowy", kozłowanie piłki pod uniesioną nogą, - rzuty jednorącz w parkiet z obszernym zamachem ramienia zza głowy, - uderzanie - plasowanie jednorącz piłki trzymanej przed sobą na wysokości pasa - uderzaj otwartą dłońią "z wyczuciem" - niezbyt mocno, - na przemian: lewa ręka kozłuje, prawa plasuje "z wyczuciem" w parkiet, - kozłowanie piłki oburącz w rytmie podskoków obunóż. | <p>Każdy z piłką.</p> <p>Przemieszczanie w dowolnych kierunkach po boisku swojej drużyny.</p> <p>Ćwiczenia na zmianę z poprzednią zabawą w cyklu: 2-3 ćwiczenia, set "rzucanki" kozłem nad siatką.</p> |
| ćwiczenia analityczne 7' | <p>52-3. Ćwiczenia przygotowujące do plasowania i doskonalące odbicia oburącz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zaczynaj zawsze przy siatce. Rzuć piłkę zza głowy pionowo w parkiet. Dotknij dłońmi do parkietu i pobiegnij za piłką. Odbij nad sobą złap. Wróć z piłką do siatki. Poczekaj, aż kolega wykona swoje zadanie. - Trzymaj piłkę w lewej ręce z przodu na wysokości pasa. Prawą ręką zrób zamach za głowę i z powrotem - uderz piłkę w parkiet. Plasuj "z wyczuciem". Pobiegnij za piłką odbij nad sobą i złap. - Przygotuj prawą rękę - podnieś nad głowę. Lewą ręką zrób jeden kozioł. W momencie kiedy piłka uniesie się na wysokość pasa uderz prawą ręką. Uderzaj otwartą dłońią "z wyczuciem". Biegij za piłką, odbij i złap. - W siadzie rozkrocznym rzuć piłkę kozłem w parkiet. Szybko wstań pobiegnij za piłką i odbij nad sobą. |  <p>Każdy z piłką.</p> <p>Ustawienie: prostopadłe do siatki. W jednej strefie o szerokości 3m ćwiczy dwójka dzieci, w kierunku od siatki do linii końcowej.</p> |
| ćwiczenia syntetyczne 10' | <p>52-4. Ćwiczenia przygotowujące do plasowania i zagrywki tenisowej.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Z piłką. Ustaw się za linią ataku. Trzymaj piłkę w lewej ręce ponad głowę. Prawą rękę przygotuj w zamachu za głowę. Uderz piłkę "z ręki" (bez podrzutu) lub z niewysokiego podrzutu tak, aby przeleciała nad siatką do kolegi. Przejdź do tyłu - na linię końcową. | <p>Dwójkami, jedna piłka na dwójkę.</p> <p>Ustawienie po dwóch stronach siatki. Na jednym boisku 3x5m ćwiczą na przemian dwie dwójki.</p> <p>Najpierw w formie ściślej, później w zabawowej, np. mecz "z niezdarcą" lub</p> |

| | | |
|------------------------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Bez piłki. W polu obrony przyjmij postawę siatkarską. Jeśli trzeba, dobiegnij do uderzonej piłki. Odbij nad siebie i złap. Wycofaj się na linię końcową (5m). | <p>rywalizacja między dwójkami ćwiczącymi na tym samym boisku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - która dwójka zdobędzie więcej punktów? |
| ćwiczenia globalne 10' | <p>52-6. Gra szkolna: "single", zagrywka "z wyczuciem".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagrywka zza linii ataku uderzeniem "z wyczuciem" lub odbiciem oburącz zza linii końcowej. - Jeśli kolega zagrywał uderzeniem, to możesz rozegrać przyjęcie zagrywki w dwóch odbiciach. Jeśli zagrywał oburącz, to masz tylko jedno odbicie. - Pozostałe piłki w akcji musicie rozgrywać na jedno odbicie. | <p>Boiska 3x5m</p> <p>Mecze "na zmianę".</p> |
| część końcowa 3' | <p>52-7. Ćwiczenia korekcyjne.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z leżenia tyłem (na plecach), przenieś nogi ponad tułów - stopy ponad głowę (leżenie przewrotne). Podpieraj się rękami o parkiet. Podnieś biodra i nogi do pionu, wytrzymaj sekundę i powoli opuść nogi na parkiet. | <p>Podczas ćwiczenia, kolana lekko ugięte.</p> |