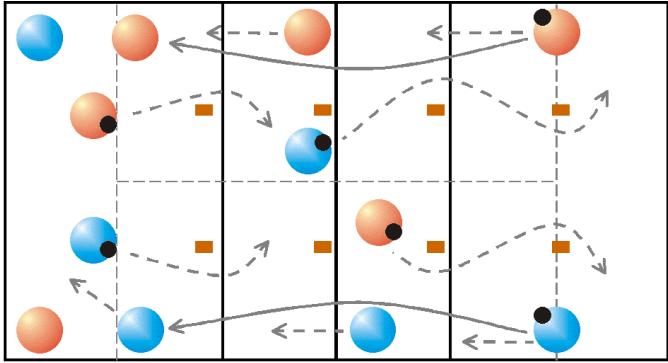
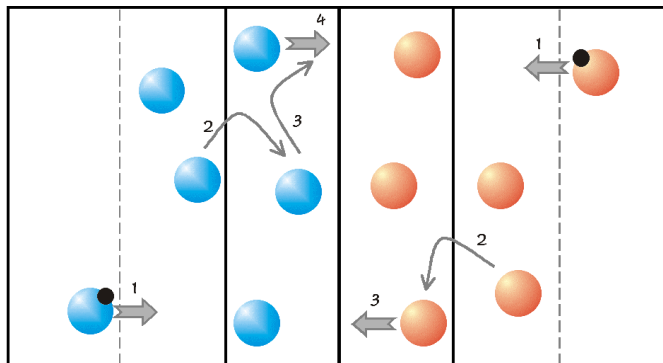


| Tok | 3-16. "Oczy dookoła głowy", koordynacja | Uwagi |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| rozgrzewka 3' | <p>56-1. Zabawa: "nie upuść przyboru".</p> <ul style="list-style-type: none"> Przemieszczajcie się w dowolnych kierunkach, ale w dwójkach trzymajcie się blisko siebie. Jednocześnie wykonujcie dowolne ćwiczenia z piłką i z woreczkiem. Na sygnał trenera podrzuć swój przybór (piłkę lub woreczek) a złap przybór kolegi z pary. Jeśli ani piłka, ani woreczek nie spadnie na parkiet, to dwójka może zaliczyć sobie punkt. | Dwójkami, piłka i woreczek gimnastyczny na dwójkę. |
| 7' | <p>56-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające.</p>  <ul style="list-style-type: none"> Z piłką zrób slalom między woreczkami. Rzuć piłkę nad siatką do swojego kolegi z pary. Wróć do kolejki wykonując zadanie dodatkowe. Przykładowe zadania podczas slalomu: -prowadzenie nogą, -krok dostawny i kozłowanie oburącz, -truchł i kozłowanie ręką dalszą, -krok skrzyżny z doskokiem do postawy siatkarskiej i przyłożeniem piłki do parkietu, -kozłowanie między woreczkami i doskoki do postawy z chwytem piłki. Zadania dodatkowe - w drodze powrotnej: -krok dostawny i obustronne krążenia ramion, -w truchcie asymetryczne krążenia ramion (lewa w przód, prawa w tył), -w podskokach z nogi na nogę naprzemiennie zamachy ramion, -w podskokach obustronne krążenia ramion. | <p>Woreczki ułożone na parkiecie w dwóch rzędach odległych o 4m. Odstępy między woreczkami 3m.</p> <p>Dolny naciąg siatki odpięty. Dolna taśma przerucona nad górną.</p> |
| ćwiczenia analityczne 10' | <p>56-3. Odbicia oburącz, koordynacja.</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> Z piłką. Złap piłkę i z własnego podrzutu odbij do kolegi. Z woreczkiem. Ósemka pod kolanem podniesionej nogi lewej i prawej. W momencie kiedy kolega odbije piłkę do Ciebie, rzuć do niego woreczek po parkiecie <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> Z piłką. Złap piłkę. Odbij wysoko nad siebie, poczekaj na kozioł i odbij do kolegi. Z woreczkiem. W postawie siatkarskiej podrzuć woreczek, zrób pełny obrót i złap. Podaj do kolegi rzutem od dołu - łagodnym torem lotu. <p>ćw. C</p> <ul style="list-style-type: none"> Z piłką. Odbijaj piłkę nad głową 2 lub 3-krotnie i odbij do kolegi. W momencie odbicia w kierunku kolegi wywołaj "rzuć". Z woreczkiem. Przygotuj się do rzutu w postawie siatkarskiej. Poczekaj aż kolega odbije do Ciebie, wtedy rzuć do niego woreczek. Piłkę spróbuj od razu odbić nad siebie - bez łapania. | <p>Dwójkami, piłka i woreczek gimnastyczny na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: równolegle do siatki - między liniami bocznymi w odległości 5-6m od siebie.</p> <p>Wszystkie ćwiczenia najpierw w formie ścisłej później zabawowej, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> która dwójka poda 6x bez błędów? kto wygra "z niezdarcą"? |

ćwiczenia
syntetyczne
8'

56-4. Forma zabawowa. Rozegraj akcję - na dwie piłki.



- Obie drużyny współpracują, aby osiągnąć jak najlepszy wynik - jak największą liczbę odbić nad siatką w jednej akcji (od zagrywki do błędu).
- Waszym zadaniem jest rozegrać każdą piłkę na dwa lub trzy odbicia i przebić nad siatką do drugiej drużyny. Przebijajcie dokładnie tak, żeby koledzy z drugiej strony mieli ułatwione zadanie.
- Piłkę przebijaną z drugiej strony można najpierw złapać i z własnego podrzutu odbić do kolegi.
- Każdą nową akcję rozpoczynajcie na sygnał - gwizdek trenera. Zagrywka odbiciem obręcz z za linii końcowej (5m).
- W każdej następnej akcji starajcie się pobić dotychczasowy rekord.

W zadaniu z dwiema piłkami, zagrywka jednocześnie z obu stron.

Boiska: szerokość 9m
długość 5m.

Podział na dwie
drużyny.
Drużyny współpracują.

Najpierw akcje z jedną
piłką, później z dwiema.

Co 3-4 akcje rotacja:
cała linia ataku
przechodzi do obrony,
a obrońcy do linii ataku.

Trener "na głos" liczy
dobre rozegrania -
podaje aktualny wynik
w trakcie trwania akcji.

ćwiczenia
globalne
10'

56-5. Gra uproszczona: na dwie piłki.

- Zasady zagrywki i rozegrania piłki jak w ćwiczeniu poprzednim, ale teraz drużyny rywalizują przeciwko sobie. Przebijajcie piłkę tak, żeby utrudnić zadania przeciwnikowi.
- Ciągle wolno złapać piłkę przebitą przez przeciwnika.

Boiska jak w ćwiczeniu
poprzednim.

Rotacje atak - obrona
co trzy akcje.

część
końcowa
2'

56-7. Ćwiczenia korekcyjne.

- W postawie. Podnieś swobodnie ugięte ramiona w górę. Opuść łokcie do wysokości barków.
- Symetrycznie ściągnij łokcie w kierunku: do tyłu i nieco w dół.