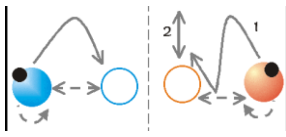
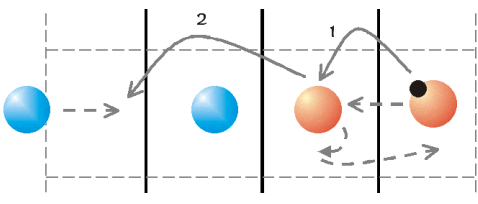


Tok	3-17. Odbicia górne w tył Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	57-1. Zabawa naśladowcza: "gęsia mama". Dzieci przemieszczają się "gęsiego" po sali. "Gęsia mama" (pierwszy w rzędzie) proponuje ćwiczenie z piłką, które powtarzają pozostali w jego rzędzie. Na sygnał - po wykonaniu ćwiczenia - "gęsia mama" przebiega na koniec rzędu, a jej rolę przejmuje następny w rzędzie.	Każdy z piłką. Dwa rzędy. W rzędzie 2m odstępy.
7'	57-2. Ćwiczenia rozgrzewające, koordynacja. - W truchcie, przerzucanie piłki z ręki do ręki. Obszerny, boczny zamach ramienia z piłką. - W truchcie, na przemian: krążenie piłką wokół bioder i zamach oburącz z przodu za głowę i z powrotem w przód. - Krok dostawny, co dwa kroki przeskok ze zmianą nogi kierunkowej, jednocześnie kozłowanie oburącz. - W rozkroku, poprzez skłon rzut piłki pomiędzy nogami do góry, obrót i chwyt piłki. - W truchcie podskoki z nogi na nogę, kozłowanie jedną ręką, druga ręka wykonuje zamachy w górę i w dół. - Piłka między stopami, poprzez podskok podrzucenie piłki nogami i chwyt oburącz. Podrzuty kolejno: -z przodu, -za plecami nad barkiem z prawej i z lewej strony.	Każdy z piłką. W "rozsypance".  Ćwiczenia w formie ściślej i zabawowej, np.: - kto potrafi bez błędów? - kto zrobi bez błędów 6x pod rząd?
ćwiczenia analityczne 8'	57-3. Odbicia oburącz górne w tył. - Z linii bocznej, z własnego podrzutu odbij piłkę w tył na 2-3m za siebie. Obróć się, dobiegnij do piłki złap. Wróć na linię boczną. - Odbij w tył, dotknij ręką do parkietu, obróć się i złap po kozłie. - Odbij dolnym nad głowę, odbij górnym do tyłu, obróć się i po kozłie powtórz w drugą stronę. Złap piłkę. - Z siadu prostego odbij do tyłu, obróć się do leżenia przodem. Wstań i odbij po kozłie: dolnym nad siebie i górnym do tyłu. Złap piłkę, wróć na linię boczną. - W swojej strefie, ćwicz w cyklu: podrzut nad siebie, górne na 1-2m do przodu, dolne nad głowę, górne w tył 1-2m za siebie, chwyt piłki. Bezpieczeństwo: - rozpoczynaj ćwiczenie po tym, jak kolega z przeciwka złapie swoją piłkę.	 Każdy z piłką. Ustawienie w strefach o szerokości 3x4,5m równoległe do siatki.
ćwiczenia syntetyczne 8'	57-4. Odbicia do tyłu nad siatką.  - W obronie. Złap piłkę i z własnego podrzutu dograj do kolegi przy siatce. - Przy siatce. Dograną piłkę przebij nad siatką odbiciem w tył tak, żeby trafiła do obrońcy po drugiej stronie. Obróć się i popatrz czy trafiłeś. - Zamieńcie się miejscami po każdym przebicciu piłki. W kolejnych seriach powtórzeń, obrońca przed złapaniem piłki przyjmuje pozycję startową na linii końcowej (5m): -stepowanie, -przysiad podparty, -leżenie przodem, -leżenie tyłem. W formie zabawowej: - obrońca zamiast złapać musi odbić piłkę nad sobą i w drugim odbiciu dograć do siatki.	Zastępy 4-osobowe w strefach 3x5m.  Jedna piłka na zastęp. Dwójkami po dwóch stronach siatki.  W formie zabawowej: - który zastęp wykona najwięcej odbić nad siatką w jednej akcji? - który zastęp wygra "z niezdarcą"?
ćwiczenia globalne 10'	57-5. Gra szkolna: "deble" na dwa odbicia. - Grajcie w ustawieniu: jeden bliżej siatki, drugi w obronie. - Każda drużyna jeden raz podczas całej akcji możecie przebić na jedno odbicie. - Pozostałe piłki musicie rozgrywać na dwa odbicia.	Boiska 3x4,5m.  Mecze "z boiskiem mistrza".

część końcowa 2'	57-6. Ćwiczenia korekcyjne. <ul style="list-style-type: none"><li>- Leżenie przodem, ramiona proste z przodu - ponad głową.</li><li>- Podnieś nad parkiet jedno ramię i jednocześnie przeciwną nogę, policz od 121 do 123.</li><li>- Podnieś tylko oba ramiona w górę.</li><li>- Podnieś tylko obie nogi.</li></ul>	
------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--