
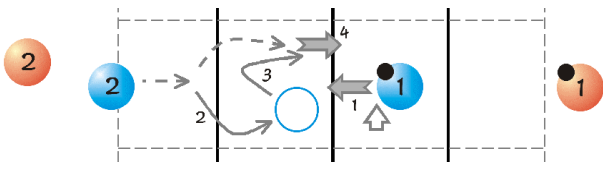


3-08. "Orientuj się"		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	48-1. Zabawa orientacyjna: "jeden, dwa, trzy". <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kozłuj piłkę i przemieszczaj się w dowolnych kierunkach.</li> <li>- Na gwizdek złap piłkę i zareaguj odpowiednio na wywołane przez trenera hasło: "jeden" - odbicia górne nad sobą, "dwa" - leżenie przodem w polu ataku, "trzy" - odbicia dolne nad sobą, "cztery" - siad rozkroczny w polu obrony.</li> </ul>	Każdy z piłką. W "rozszypce".
5'	48-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. <ul style="list-style-type: none"> <li>- W truchcie, przechwytyj i przerzucaj piłkę z ręki do ręki: przed sobą, za sobą, ponad głową, pod kolanem uniesionej nogi.</li> <li>- Przemieszczaj się krokiem dostawnym, zmieniaj kierunki co dwa kroki i kozłuj piłkę: oburącz, jednorącz lewą i prawą ręką.</li> <li>- W marszu, lewą ręką kozłuj piłkę (popychaj w kierunku parkietu), prawą ręką uderzaj w dół.</li> </ul>	Co kilkanaście sekund zmiana zadania, co kilkadziesiąt sekund sygnał i zadanie jak w zabawie poprzedniej.
ćwiczenia analityczne 10'	48-3. Odbić górne i dolne nad sobą. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odbijaj piłkę nad sobą. Na sygnał złap piłkę, potóż na parkiecie i zamień miejsce z kolegą. Jedną piłkę odbijacie górnym nad głową, drugą dolnym.</li> <li>- Wymyśl własną sekwencję-cykl odbić nad sobą: np. -dwa górne, jedno dolne lub -dolne, górne, kozioł piłki. Pokaż koledze co wymyśliłeś ale nie objaśniaj. Rozpocznijcie własne ćwiczenie. Na sygnał połóżcie piłki i zamieńcie się miejscami. Zróbcie ćwiczenie wymyślone przez kolegę.</li> <li>- Jeden odbija nad sobą w cyklu: dolne, górne, kozioł. Drugi wykonuje dowolne ćwiczenie z przechwytywaniem piłki. Odbijający, nie przerywając odbijania musi opisać ćwiczenie wykonywane przez kolegę. Zmiany na sygnał.</li> </ul>	 <p>Dwójkami, dwie piłki na dwójkę.</p> <p>Ustawienie: równoległe do siatki - między liniami bocznymi w odległości 6-7m od siebie.</p>
ćwiczenia syntetyczne 10'	48-4. Rozegraj akcję.  <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) Podrzucić piłkę nad siebie, jednocześnie wywołać "start". W wyskoku odbij nad siatką - do kolegi w obronie. Przejdź pod siatką i dograną piłkę odbij do góry - wystaw tak, aby kolega mógł ją przebić nad siatką. Przejdź na jego miejsce - do obrony.</li> <li>- (2) Na linii końcowej przyjmij pozycję startową tyłem do siatki. Na sygnał kolegi - "start" - szybko wstań, obróć się i dobiegnij do piłki. Dograj do siatki - do kolegi. Po jego wystawie przebij nad siatką w boisko przeciwne.</li> </ul> <p>Przykładowe pozycje startowe - tyłem do siatki: -postawa siatkarska, -stepowanie w rozkroku ("tancerz"), -przysiad podparty ("żuczek"), -leżenie przodem ("placek"), -leżenie tyłem ("leżak"), itp.</p>	<p>Dwójkami, po dwóch stronach siatki.</p> <p>Na jednym boisku (3x5m) ćwiczą dwie dwójki - na przemian.</p> <p>Dolny naciąg siatki odpięty.</p>
ćwiczenia globalne 10'	48-5. Gra uproszczona: "dwójki" przebijaj na zmianę. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Możecie rozgrywać akcję na 1, 2 lub 3 odbicia.</li> <li>- Rozgrywajcie piłkę tak, żeby za każdym razem ktoś inny z pary przebiął piłkę.</li> <li>- Ten sam przepis dotyczy zagrywki, np. jeśli ty jako ostatni przebiłeś piłkę w akcji, to zagrywać musi kolega.</li> </ul>	Boiska 3x5m.
część końcowa 2'	7. Ćwiczenia korekcyjne z piłką. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leżenie tyłem, ramiona proste, ułożone z boku wzdłuż tułowia.</li> <li>- Podnieś biodra opieraj się na piętach i łopatkach, pomagaj oparciem rąk. Wytrzymaj w górze.</li> </ul>	Podnoszenie i opuszczanie na sygnał trenera, w cyklach 5-8 sekund.