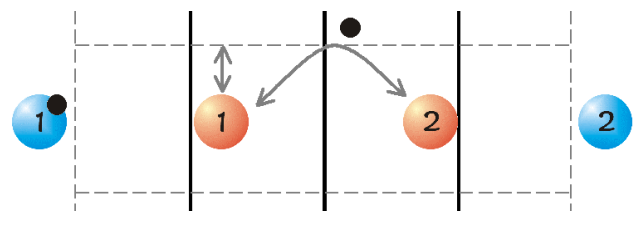
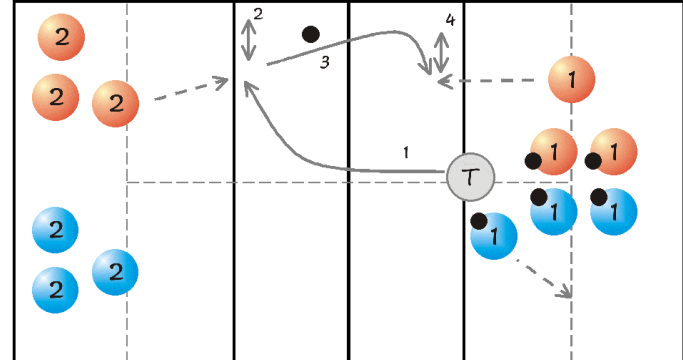


1-19. Współpraca w parach		
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	19-1. Zabawa bieżna: "wiatraczki" Na hasło: "wiatraczki", dzieci wykonują krążenia ramion: w przód, w tył, jedno ramie w przód drugie w tył; obroty wokół osi ciała, krążenia bioder i kolan. Zabawę powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem zmiana rodzaju "krążeń"	W "rozsypanie". W truchcie i w postawie.
7'	19-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Dwójki przemieszczają się środkiem wzdłuż boiska, krokiem dostawnym, utrzymując piłkę: -w wyprostowanych ramionach przed sobą, -wysoko nad głową, -nisko, na wysokości kolan, -między czołami, -między plecami. Powrót przy liniach bocznych.	Dwójkami, jedna piłka na dwójkę. Forma organizacyjna: "strumień".
ćwiczenia analityczne 8'	19-3. Odbicia nad siatką po przemieszczeniu. - (1) Przerzucić piłkę nad siatką tak, żeby łagodnym łukiem spadała na 3m od siatki. Po przebieciu kolegi złap piłkę i wycofaj się na linię końcową. Poczekaj aż ćwiczenie zrobi druga para. - (2) Ustaw się w pozycji startowej na linii końcowej (5m). Wystartuj kiedy kolega przerzuci piłkę. Odbij nad siebie i w drugim odbiciu przebij nad siatką, dokładnie do kolegi. Wycofaj się za linię końcową. Przykładowe pozycje startowe: -"libero" (postawa siatkarska), -"Fred Aster" (stepowanie w rozkroku), -"żuczek" (przysiad podparty), -"sprinter w blokach", -"placpek" (leżenie przodem).	Dwie pary w jednej strefie o szerokości 3m, wykonują ćwiczenia na zmianę. W seriach po 6 powtórzeń. Wszystkie przerzuty z jednej strony siatki, a odbicia po stronie drugiej.
ćwiczenia syntetyczne 10'	19-4. Forma zabawowa. Odbicia na siatką.  - (1) Zawsze odbij nad sobą, a w drugim odbiciu przebij nad siatką do kolegi. - (2) Zawsze w jednym odbiciu przebijaj nad siatką. - Liczcie ile razy przebijecie nad siatką zanim popełnicie błąd: upadek lub złapanie piłki. - Zmiana par przy siatce po każdej akcji.	Dwójkami. Ustawienie jak wyżej. Rywalizacja między parami ćwiczącymi w tej samej strefie (na tym samym boisku). Po kilku próbach pary zmieniają boisko tak, żeby w tej samej strefie ćwiczyły dwójki o zbliżonych wynikach.
ćwiczenia globalne 10'	19-5. Gra: mecz "z pomocą trenera", zadania w parach.  - (1) Podaj piłkę trenerowi i ustaw się na linii końcowej (5m) w pozycji startowej jaką po drugiej stronie przyjmie twój kolega. Wystartuj w momencie kiedy kolega będzie przebijał nad siatką. Odbij piłkę na siebie i złap. Wróć na koniec kolejki. - (2) Ustaw się na linii końcowej (5m) w pozycji startowej. Dobiegaj do przerzuconej piłki. Odbij nad siebie i w drugim odbiciu przebij dokładnie do kolegi. Wróć za linię końcową.	Drużyny podzielone na pary. Jeden z pary po stronie trenera z piłką, drugi bez piłki po drugiej stronie siatki. Pozycje startowe ("libero", "Fred", "żuczek" itd.) podaje najpierw trener, a później dzieci decydują samodzielnie. Sety do 15pkt. Zmiana ról po secie.
część końcowa 2'	19-6. Ćwiczenia rozciągające. - Wypad w przód na lewą nogę. Stopę ustaw przed kolanem. Obie dłonie oparte na parkiecie. Obniżaj pozycję - dociskaj stopniowo prawe biodro w dół. W wypadzie na prawą nogę to samo. - "Koci grzbiet" (w klęku podpartym).	