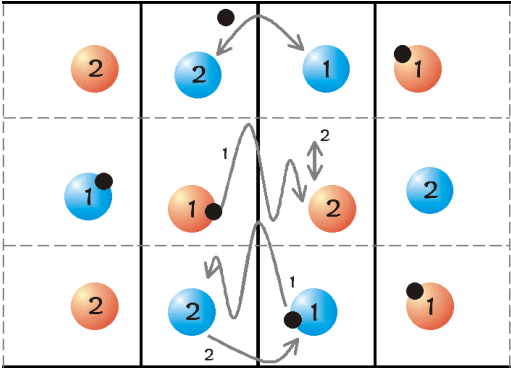
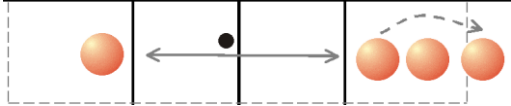
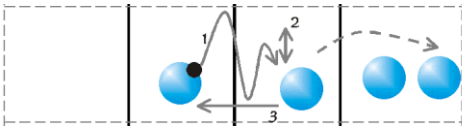


Tok	1-07. Odbicia dolne, zabawy	Uwagi
rozgrzewka 10'	<p>07-1. Zabawa orientacyjna: "gra w kolory".</p> <p>Jedno dziecko w środku koła rzuca piłkę do kolegi na obwodzie wywołując jednocześnie nazwę koloru. Dziecko, które łapie piłkę musi zignorować rzut z hasłem "czerwony". Jeśli złapie "czerwoną" piłkę, klęka na jedno kolano, po kolejnym błędzie siada, następny błąd - leży tyłem (na plecach). Prawidłowy chwyt (nie "czerwony") umożliwia powrót o jedną pozycję "w górę".</p>	Na odwodzie koła.
	<p>07-2. Ćwiczenia przygotowujące.</p> <ul style="list-style-type: none"> – podanie piłki po parkiecie prostymi, złączonymi ramionami (jak do odbicia obręcz dolnego), – rzut piłki obręcz od dołu wysokim łukiem, chwyt obręcz na wysokości głowy, – z jednej strony, podanie piłki po parkiecie prostymi ramionami, z drugiej strony rzut obręcz od dołu wysokim łukiem. 	Dwójkami naprzeciwko, około 3m od siebie. Piłka na dwójkę
ćwiczenia analityczne 7'	<p>07-3. Odbicia obręcz górne i dolne po rzucie kolegi.</p> <ul style="list-style-type: none"> – (1) Rzuć piłkę obręcz od dołu. (2) Odbij obręcz górnym nad siebie i złap. – Rzuć piłkę obręcz od dołu. Odbij obręcz górnym do kolegi (w seriach po 6 powtórzeń), – Rzuć piłkę obręcz od dołu. Odbij obręcz dolnym nad siebie i złap. – Rzuć piłkę obręcz od dołu. Odbij obręcz dolnym do kolegi, złap (w seriach po 6 powtórzeń). 	Ustawienie jak poprzednio.
ćwiczenia syntetyczne 8'	<p>07-4. Rzuty i odbicia obręcz górne i dolne nad siatką.</p>  <ul style="list-style-type: none"> – chwyt i rzuty obręcz sprzed klatki piersiowej, – rzut piłki obręcz od dołu wysokim łukiem nad siatką, po koźle odbicie obręcz górne nad siebie, chwyt. – rzut piłki obręcz od dołu wysokim łukiem nad siatką, po koźle odbicie obręcz górne do kolegi, (w seriach po 6 powtórzeń), – jak poprzednio, odbicia obręcz dolne. 	Dwójki po obu stronach siatki. Strefa ćwiczeń o szerokości 3m. W jednej strefie ćwiczą dwie pary "na zmianę".
ćwiczenia globalne 10'	<p>07-5. Forma zabawowa - wyścigi rzędów.</p>  <ul style="list-style-type: none"> – Na sygnał kapitan podaje piłkę po parkiecie do pierwszego w rzędzie. – Pierwszy w rzędzie podaje piłkę z powrotem - po parkiecie do kapitana. Potem przebiega na koniec własnego rzędu. – Który zespół jako pierwszy wykona zadanie? 	Trzy drużyny w rzędach. Kapitanowie po drugiej stronie siatki. Piłka u kapitana.

	<p>07-6. Odbicia oburącz górne i dolne, rywalizacja zastępów.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Na sygnał, kapitan rzuca piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej, nad siatką do pierwszego w rzędzie. - Pierwszy z rzędu po koźle odbija oburącz nad siebie i łapie. Podaje po parkiecie do kapitana i przebiega na koniec własnego rzędu. - Który zespół wykona zadanie bezbłądnie? 	<p>Ustawienie jak poprzednio.</p> <p>W kolejnych konkursach najpierw odbicie górne, później dolne.</p>
<p>część końcowa 5'</p>	<p>07-7. Ćwiczenia korekcyjne z piłką Leżenie tyłem, nogi złączone, piłka pod piętami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - naciskanie piętami na piłkę z równoczesnym unoszeniem pośladków nad parkiet, - powtórz 8 razy, każdy w swoim tempie. 	<p>W "rozsypance", każdy z piłką.</p>

