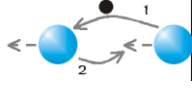
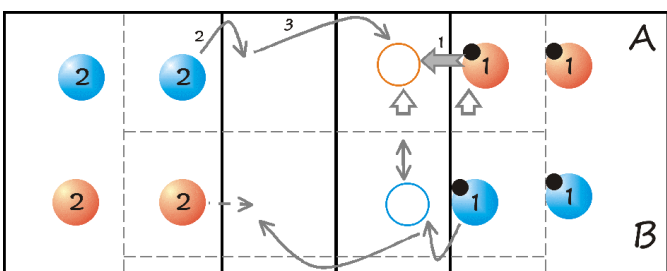


Tok	3-03. Wahadło Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	<p>43-1. Zabawa bieżna: "chronić plecy".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obrońca koźtuje piłkę i chroni własne plecy przed dotknięciem. - Myśliwy "poluje" - próbuje dotknąć w plecy "obcych" koźtujących. - Koźtujący może również polować, a myśliwy bronić pleców kolegi z dwójki. - Przemieszczajcie się wyłącznie krokiem dostawnym. 	<p>Dwójkami, piłka na dwójkę. W dwójce podział na "obrońcę" z piłką i "myśliwego" bez piłki.</p>
5'	<p>43-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Dzieci przemieszczają się przodem do siebie - jeden przodem drugi tyłem, od jednej linii bocznej do drugiej (wahadłowo). W trakcie przemieszczania wykonują rzuty i chwytory oraz zadania dodatkowe.</p> <p>Przykładowe rzuty: -oburącz sprzed klatki piersiowej, -oburącz zza głowy, -oburącz koźtem sprzed bioder, -poprzez skłon tułowia, oburącz od parkietu, -oburącz zza pleców, -jednorącz zza głowy, -jednorącz po parkiecie itp.</p> <p>Przykładowe zadania dodatkowe wykonywane po rzucie: -dotknięcie dłonią do parkietu, -obróć wokół własnej osi, -przysiad podparty, -doskok do postawy siatkarskiej w bok i z powrotem, -stepowanie w rozkroku, -podskoki z nogi na nogę, -podskoki obunóż ze skrętami bioder.</p>	 <p>Dwójkami, naprzeciwko siebie w odległości około 3m. Ustawienie: równoległe do siatki - między liniami bocznymi. Dzieci powinny zapamiętywać ćwiczenia dodatkowe.</p>
ćwiczenia analityczne 10'	<p>43-3. Odbicia oburącz dolne i górne po przemieszczeniu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wykonujcie ćwiczenia z piłką zadane przez trenera. - Dodatkowo wykonujcie zadania dodatkowe, które zapamiętaliście z ćwiczenia poprzedniego. Jeden decyduje - wykonuje ćwiczenie, a drugi naśladuje kolegę. Zmiana "lidera" razem ze zmianą zadania z piłką. - Po dojściu do przeciwnej linii bocznej zmieńcie role i zmieńcie też ćwiczenie bez piłki. <p>Przykładowe ćwiczenia z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - złap i odbij z własnego podrzutu, - odbij nad siebie, złap i podrzuc do kolegi, - odbij nad siebie, poczekaj na koźtoł i odbij do kolegi, - odbij dwukrotnie: najpierw nad głowę i później do przodu, - odbij nad siebie, złap w wyskoku, rzuć zza głowy koźtem do kolegi. 	<p>Dwójkami.</p> <p>Ustawienie: równoległe do siatki - w odległości 5-6m od siebie.</p> <p>Dzieci mogą wprowadzać zadania dodatkowe własnego pomysłu. Najciekawsze powinny być nagrodzone wyróżnieniem - wykonuje je cała grupa.</p>
ćwiczenia syntetyczne 10'	<p>43-4. Odbicia piłki oburącz górne i dolne nad siatką.</p>  <p>ćw. A.</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Zza linii ataku, z własnego podrzutu odbij oburącz w wyskoku. Ustaw się w obronie i złap przebijaną piłkę - najlepiej w wyskoku. Wycofaj się za linię końcową swojego boiska (5m). - (2) Ustaw się w polu obrony. Przebijaną piłkę najpierw odbij nad siebie i na metr do przodu. W następnym odbiciu przebij nad siatką tak, aby kolega mógł złapać w wyskoku. Wycofaj się. <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> - (1) Z siadu prostego na linii ataku, podrzuc piłkę do góry. Szybko wstań i odbij nad siatką. Przebijaną piłkę odbij nad siebie, usiądź i złap w siadzie. Wycofaj się. - (2) Z leżenia przodem w polu obrony, wstań razem z kolegą po drugiej stronie siatki. W pierwszym odbiciu - od razu - przebij do kolegi. Wycofaj się. 	<p>Dwójki połączone w zastępy 4-osobowe, jedna piłka na zastęp.</p> <p>Dwójkami po przeciwnych stronach siatki.</p> <p>Zmiany na sygnał trenera co 10-12 akcji.</p> <p>Najpierw w formie ścisłej później w zabawowej, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - który zastęp zdobędzie najwięcej punktów za bezbłędne wykonanie w 15 akcjach?

<p>ćwiczenia globalne 10'</p>	<p>43-5. Zabawa: "najdłuższa akcja" na dwa odbicia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odbij piłkę nad siatką tak, aby ułatwić odbicie koledze po drugiej stronie - współpracujecie. Po przebiciu nad siatką wycofaj się za plecy kolegi po swojej stronie. - Zawsze każdy może odbić piłkę dwukrotnie - nieobowiązkowo, pod warunkiem, że drugie odbicie musi być inne niż pierwsze, np.: jeśli pierwsze było "dolne", to drugie musi być "górne". - Liczcie odbicia nad siatką w jednej serii - do błędu. Po błędzie nową serię liczcie od zera. 	<p>Dwójki w zastępach 4-osobowych.</p> <p>W kolejnych rundach zabawy dwójki łączone w inne zastępy wg systemu: "każdy z każdym".</p>
<p>część końcowa 2'</p>	<p>43-6. Ćwiczenia rozciągające. Siad rozkroczny, kolana proste, ramiona w górze. Skłon boczny, z podparciem ręki kierunkowej na parkiecie.</p>	