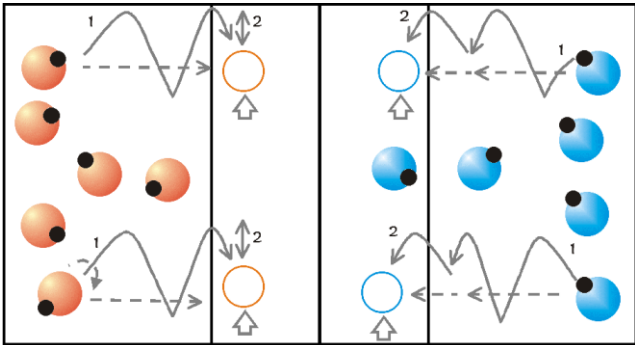
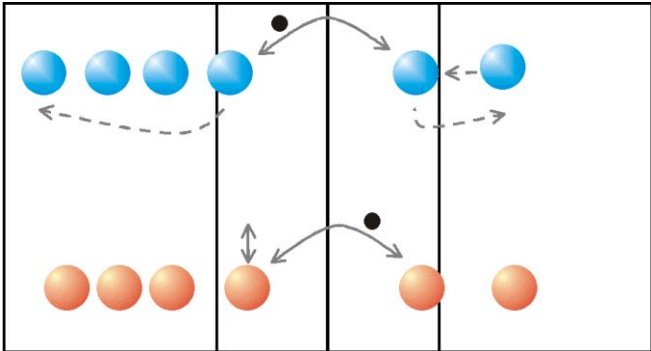


	3-05. Naśladuj mistrza	
Tok rozgrzewka 3'	Treść 45-1. Zabawa naśladowcza: "Ojciec Wirgiliusz" Dzieci przemieszczają się marszem po kole, trzymając piłkę oburącz lub kozłując w rytm śpiewanej piosenki: <i>"Ojciec Wirgiliusz uczył dzieci swoje, a miał ich wszystkich sto dwadzieścia troje hejże dzieci, hejże ha, róbcie wszystko to co ja"</i> Po czym trener wskazuje dziecko - Ojca Wirgiliusza, które wchodzi do środka koła i pokazuje ćwiczenie z piłką. Pozostałe dzieci naśladują.	Uwagi Každy z piłką. Zabawa powtarzana kilkakrotnie. Do pokazu należy wybierać dzieci wyróżniające się wzorową postawą na treningach.
7'	45-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. Podrzuty i chwytty piłki, z kozłem i bez kozła. Zadania dodatkowe między podrzutem i chwytem. Trener wskazuje "lidera" na każdym boisku. "Lider" wymyśla i pokazuje własne ćwiczenie. Dzieci naśladują "lidera" na swoim boisku. Trener może podpowiedzieć akcent ćwiczenia, np.: ramiona, tułów, nogi.	Každy z piłką. W "rozsypance" na dwóch boiskach.
ćwiczenia analityczne 8'	45-3. Odbicia oburącz górne i dolne po przemieszczeniu.  <ul style="list-style-type: none"> - Podrzucić piłkę wysoko na 5m do przodu. Zrób przysiad podparty wystartuj za piłką. Po koźle odbij nad siebie i złap w wyskoku. Łąduj do truchtu. Wróć w marszu - środkiem boiska. Ustaw się w kolejce przy drugiej linii bocznej. - Z ustawienia tyłem w rozkroku, poprzez skon w przód rzuć piłkę pomiędzy nogami w górę na 4-5m od siebie. Obróć się, pobiegnij za piłką. Po koźle odbij nad siebie i złap w wyskoku. - Rzuć zza głowy kozłem w parkiet tak, aby piłka odbiła się do przodu na 4-5m. Pobiegnij za nią, odbij do przodu i złap w wyskoku. - Z siadu prostego podrzucić piłkę w górę i na 3-4m do przodu, obróć się do leżenia przodem i pobiegnij za piłką. Odbij do przodu po jednym koźle i złap w wyskoku. 	Každy z piłką. Dzieci ćwiczą w strefach przy liniach bocznych - od linii końcowej w kierunku siatki, wracają środkiem boiska. Ćwiczenia demonstrują "liderzy".
ćwiczenia syntetyczne 10'	45-4. Zabawa: "kto dłużej utrzyma piłkę w akcji"  <ul style="list-style-type: none"> - Odbijaj ponad siatką do pierwszego w rzędzie po drugiej stronie. Po odbiciu przejdź na koniec własnego rzędu. - W trudnych sytuacjach możesz wykorzystać odbicie dwukrotne: pierwsze nad siebie, a drugie nad siatką. Nie wolno łąpać piłki. - Oba zastępy zaczynają równocześnie. Seta wygrywa zastęp, który nie popełni błędu. - "Lider", do kolejnych setów będzie zapraszał następnych kolegów z zastępu. 	Ustawienie jak na rysunku, jedna piłka na zastęp 6-osobowy. "Lider" wybiera kolegę ze swojej drużyny i staje z nim po jednej stronie siatki. Pozostali ustawiają się w rzędzie po drugiej stronie. Do seta decydującego lider może powtórzyć zaproszenie dla kolegi, z którym zastęp osiągnął najlepszy wynik.

ćwiczenia globalne 10	45-5. Gra uproszczona: "dwóch na jednego". – Dwójka gra przeciwko liderowi. – Zagrywka zza linii końcowej (5m). – Dwójka może rozgrywać piłkę nawet w trzech odbiciach. "Lider" ma co najwyżej dwa odbicia na rozegranie piłki.	Boiska 3x4,5m Mecze "na zmianę". 4 liderów (2 na każdym boisku).
część końcowa 2'	45-6. Ćwiczenia rozciągające. Postawa w rozkroku - stopy na szerokość bioder. Skłon w przód do jednej nogi. Noga prosta, oparta na pięcie, palce skierowane do góry. Druga noga lekko zgięta.	