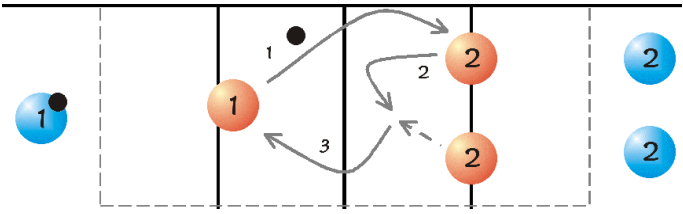


Tok	2-05. Rozegraj akcję	Uwagi
rozgrzewka 3'	25-1. Zabawa orientacyjna: "polowanie na komary". Dzieci biegają po boisku klaszcząc: przed klatką piersiową, za plecami, nad głową, pod kolanem uniesionej nogi itp. Co kilkanaście sekund, na sygnał nauczyciela wykonują inne zadanie w określonym miejscu sali, np. -przysiady na linii końcowej, -krążenia ramion w kole na środku boiska, -podpór przodem na linii środkowej, -podskoki obunóż w rozsypce, itp.	W "rozsypce".
7'	25-2. Ćwiczenia przygotowujące. Pionowy podrzut oburącz od dołu i chwyt. Między podrzutem zadanie dodatkowe: <ul style="list-style-type: none"> - klaskanie w dłonie, maksymalną liczbę razy, - klaskanie pod uniesionym prawym i lewym kolanem, - klaskanie pod uniesionym prawym i lewym kolanem, w podskokach, - dotknięcie dłońmi parkietu, - podrzut z podskokiem i chwyt w wysoku. 	Każdy z piłką. <ul style="list-style-type: none"> - Zapamiętaj kolejność ćwiczeń.
ćwiczenia analityczne 8	25-3. Odbicia oburącz górne i oburącz dolne. Z własnego podrzutu odbicie oburącz górne nad siebie, później odbicie dolne nad siebie i chwyt piłki. Zadanie dodatkowe między odbiciem a chwyt jak poprzednio.	<ul style="list-style-type: none"> - Kto zapamiętał jakie będzie następne zadanie dodatkowe?
ćwiczenia syntetyczne 10'	25-4. Nauczanie. Rozegraj akcję "na dwa" odbicia.  <ul style="list-style-type: none"> - (1) Przebiecie. Z własnego podrzutu odbij piłkę nad siatką, dokładnie do kolegów po drugiej stronie. Odbij ją przez nich i wycofaj się za linię końcową (5m). - (2) Rozegranie akcji. Odbij piłkę tak, aby twój kolega mógł ją przebić. Po akcji wycofajcie się za linię końcową (5m). - Obserwujcie akcję drugiej trójki. Uczcie się na ich sukcesach i błędach. 	Trójkami, jedna piłka na trójkę. Ustawienie "przez siatkę". W jednej strefie o szerokości 4m ćwicz dwie trójki na przemian. Zmiana na sygnał trenera
ćwiczenia globalne 10'	25-5. Mecz z "niezdarą". Rozegraj akcję na dwa lub trzy odbicia. <ul style="list-style-type: none"> - Zadania jak w ćwiczeniu poprzednim. Podczas rozegrania akcji możecie wykorzystać dodatkowe - trzecie odbicie, aby przebić nad siatką. <p>Najpierw trójki rozgrywają swoje mecze osobno. Później dwie trójki z tej samej strefy liczą punkty wspólnie w meczu "z niezdarą".</p>	Trójkami, ustawienie jak poprzednio. Akcje trójek na zmianę. Zmiany przebijającego na sygnał trenera.
część końcowa 2'	25-6. Ćwiczenia korekcyjne. <ul style="list-style-type: none"> - Na hasło "małe plecy", zatrzymaj się, opuść ramiona złącz dłonie za plecami. - Na hasło "broda", opuść ramiona swobodnie, wyprostuj plecy i lekko przyciągnij brodę do szyi. - Na hasło "bramka", ramiona w bok, stopy w rozkroku. 	Marsz po odwodzie koła na palcach, RR proste w górze.