

	2-01. "Po koźle"	
Tok	Treść	Uwagi
rozgrzewka 3'	21-1. Zabawa orientacyjna: "powódź". Dzieci przemieszczają się w dowolnych kierunkach i jednocześnie wykonują zadane przez trenera ćwiczenia rozgrzewające. Na hasło "powódź" zajmują bezpieczne miejsce na boisku. Zabawa powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem inna forma przemieszczania i inna strefa bezpieczna.	Bezpieczne miejsca to np.: linia ataku, pole obrony, linia końcowa, linia boczna, pole ataku, pole zagrywki.
8'	21-2. Ćwiczenia przygotowujące i rozgrzewające. – W truchcie, kozłuj piłkę na przemian prawą i lewą ręką. – W marszu, unoś nogi do góry i kozłuj pod uniesionym kolaniem. – Oburącz zza głowy rzuć piłkę pionowo kozłem w parkiet. Złap po drugim koźle. Przed chwytem zrób zadanie dodatkowe. Przykładowe zadania dodatkowe: -obrót o 360 stopni, -przysiad, -leżenie przodem, - dwa "pajacyki" (podskoki z bocznymi zamachami ramion).	Każdy z piłką. W "rozsypance".
ćwiczenia analityczne 7'	21-3. Odbicia oburącz górne i dolne z zadaniem dodatkowym. – Oburącz zza głowy rzuć piłkę pionowo kozłem w parkiet. Po koźle odbij dwukrotnie nad sobą - raz "dolnym" i raz "górnym". Zrób zadanie dodatkowe. Złap piłkę po koźle. Przykładowe zadania dodatkowe: -obrót o 360 stopni, -przysiad, -podpór przodem, -skipping, -pajacyk.	Ćwiczenia wykonywane w swoich strefach o szerokości 3m - od linii bocznej do środka boiska.
ćwiczenia syntetyczne 10'	21-4. Forma zabawowa: konkurs odbić oburącz górnych i dolnych po koźle. – Odbijaj nad sobą po koźle. Zawsze odbij dwa razy nad sobą: jedno odbicie musi być "dolne", drugie "górne". – Licz wszystkie odbicia w akcji - od początku do popełnienia błędu. Zapamiętaj swój rekord. – Błędy to: złapanie piłki, podwójny kozioł między odbiciami, powtórzenie odbicia, np. dwa "dolne" jedno po drugim. – Kto w 3 próbach będzie miał w sumie najwięcej odbić? – Kto pobije najlepszą serię z poprzedniego konkursu?	Jeśli ktoś wejdzie w strefę sąsiada i przeszkodzi w odbiciach, to można kontynuować liczenie tak, jakby błędu nie było.
ćwiczenia globalne 10'	21-5. Gra uproszczona: "single" na dwa odbicia. – Zagrywka zza linii ataku odbiciem oburącz górnym. – Zawsze możesz wykorzystać dwa odbicia, ale nieobowiązkowo.	Boiska 3x5m. Mecze "na zmianę".
część końcowa 2'	21-6. Ćwiczenia korekcyjne na ławeczce gimnastycznej. – Przeciąganie oburącz na brzuchu, – Przeciąganie oburącz na plecach (kolana ugięte, przy klatce piersiowej)	Kolejka do ćwiczenia w siadzie skrzyżnym na parkiecie, wzdłuż ławeczki.