

Scenariusz zajęć z mini piłki siatkowej.

Temat: Nauka zagrywki tenisowej.

Zadanie główne: - nauka zagrywki tenisowej;

Zadania szczegółowe: - doskonalenie odbicia górnego i dolnego;
- Ćwiczenia ukierunkowane przygotowujące do nauczania ataku;

Czas trwania 45 min.

Przybory- piłki do mini siatkówki, mini koszykówki.

Część wstępna:

- 1) Bieg (bieg wahadłowy na dyst. 5m) , marsz, wypady po obwodzie sali, z dodatkowymi ćwiczeniami ramion i tułowia (wymachy jednorącz, oburącz, skłony w przód itp.), przyjmowanie postawy siatkarskiej na sygnał.
- 2) Ćwiczenia rzutów jednorącz do celu oraz oburącz zza głowy, z wyskoku ponad siatką (z 2-3 kroków, w rytmie rozbiegu do zbicia).
- 3) Zabawa ożywiająca berek z szarfą.

Część główna:

- 1) Odbicia sposobem górnym w dwójkach w postawie obniżonej, piłka podawana jest płasko (aktywna praca nóg).
- 2) Odbicia w dwójkach. Jeden ćwiczący znajduje się w klęku i odbija sposobem dolnym oburącz (wysokim łukiem), drugi w postawie wysokiej odbija sposobem górnym po torze płaskim. Dzieci ustanawiają własne rekordy. Liczą się odbicia ćwiczącego znajdującego się w pozycji klęcznej.
- 3) Tak samo jak wyżej. Jedno z dzieci w siadzie skrzyżnym, następnie w leżeniu przodem i tyłem.
- 4) Dzieci ustawione w odległości 1- 1,5 m od ściany z wyciągniętej ręki przed sobą (mniej więcej na wysokości barków) wykonują podrzuty piłki prostopadle do ściany.

- 5) Dzieci ustawione w odległości 3-4m od ściany w pozycji wykroczonej lewą nogą, wykonują zagrywkę do ściany, ponad zaznaczoną na wysokości 2- 2,5m linię.
- 6) Dzieci w dwójkach. Jedno wykonuje próbną zagrywkę, drugie przyjmuje sposobem oburącz górnym.
- 7) W ustawieniu w dwójkach po obydwu stronach siatki (zawieszanej nie wyżej jak 2m) w odległości 3m od środkowej linii boiska, wykonują zagrywkę tenisową. Gra 2:2 lub 3:3 na trzy odbicia. Każde drugie odbicie zastąpione chwytem i podaniem oburącz sprzed piersi, z tego miejsca gdzie piłka zostanie złapana. Pierwsze i drugie odbicie może być wykonywane odbiciem dolnym i górnym. Wysokość siatki do dwóch metrów. Wymiary boiska 3m x 4m. Gra na czas 3-5min lub do 5-7min. Zagrywka do wyboru- sposobem tenisowym lub odbiciem górnym oburącz.

Część końcowa:

- 1) Podsumowanie zajęć.
- 2) Zabawa uspokajająca Dzień-Noc.
- 3) Ogłoszenie wyników.
- 4) Uporządkowanie Sali.

Opracowanie:
Agnieszka Zawadzka