

Rozgrzewka w parach z przyborem

1. Zabawa ożywiająca:

- Berek-podający – dwóch wyznaczonych berków ma za zadanie dotknąć jedną piłką uciekających. Nie mogą oni jednak kozłować, rzucać i biegać z piłką. Każdy złapany dołącza do goniących zwiększając liczbę berków. Wygrywa osoba, która zostanie złapana jako ostania.
- Berek-parami – ćwiczący dobrani są w pary, posiadają jedną piłkę lub dwie, trzymając się jedną ręką a drugą kozłują. Wybrana para goni pozostałych. Jeżeli kogoś dotknie ta para staje się berkiem. Po chwili zmiana rąk trzymających.

2. Ćwiczenia ramion:

- P.w. – postawa rozkroczna naprzeciw siebie podania piłki dowolnym sposobem, po podaniu krążenie ramion w przód i w tył.
- Podania piłki w parach w truchcie.

3. Ćwiczenia w skłonach w przód i w tył:

- Jedna piłka na parę. Stojąc tyłem do siebie skłon w przód i podanie piłki między nogami tak, aby piłka trafiła między nogi partnera.
- Jedna osoba z pary siad prosty rozkroczny. Druga stanie naprzeciw. Podanie do partnera, wykonanie skłonu w przód o odrzucenie piłki. Zmiana.

4. Ćwiczenia nóg:

- Stojąc na przeciwko siebie dowolne podania, po podaniu przysiad.
- Poruszając się krokiem odstawo-dostawnym podania w parach.

5. Ćwiczenia w skłonach w bok:

- W parach naprzeciw siebie stojąc bokiem. Podanie po partnera hakiem przez skłon boczny
- Podania w parach po podaniu dwa skłony boczne

6. Ćwiczenia równoważne:

- W parach naprzeciw siebie, waga przodem lub bokiem podania piłki do partnera.
- W parach naprzeciw siebie podania piłki dowolnym sposobem. Po podaniu wykonujemy stanie jednonóż przekładamy piłkę pod nogą.

7. Ćwiczenia mięśni grzbietu:

- P.w. – leżenie przodem naprzeciw siebie piłka na parę. Przetaczanie lub podania piłki do partnera przez wznos klatki piersiowej
- Jedna osoba z pary leżenie przodem. Partner narzucam piłkę, która przez wznos tułowia odrzuca współcwiczący.

8. Ćwiczenia mięśni brzucha:

- P.w. – siad równoważny. Podanie do partnera.
- P.w. – siad ugięty. Podanie do partnera, z piłką leżenie tyłem i przejście do siadu ugiętego. Podanie piłki.

9. Ćwiczenia w skrętach lub skrętoskłonach:

- P.w. – siad rozkroczny plecami do siebie. Przekazywanie piłki poprzez skręt tułowia.
- W parach naprzeciw siebie. Jedna osoba z pary staje tyłem. Chwyty i podanie następuje poprzez skręt tułowia. Zmiana w parze.

10. Ćwiczenia w podporach:

- P.w. – podpór leżąc przodem. Przetaczanie piłki do partnera.
- W parach naprzeciw siebie. Podanie do partnera, po podaniu partner wykonuje przysiad i wyrzuty i naprzemianstronne wyrzuty nóg w tył.

11. Ćwiczenia w podskokach:

- W parach naprzeciw siebie podania do partnera, tak aby partner musiał wykonać podskok i chwyt piłki.
- Jeden z partnerów koźluje piłki w dowolnym tempie. Drugi podskakuje w rytm odbijanej piłki.