

## Temat lekcji 2 : Doskonalenie wykonania zagrywki w piłce siatkowej.

**Zagrywka** to nic innego, jak wprowadzenie piłki do gry (zza końcowej linii), które ma na celu zdobycie punktu, bądź utrudnić przyjęcie przeciwnej drużynie.

### Zagrywający powinien trzymać się przepisów wprowadzania piłki do gry:

1. Piłka uderzana jest dłonią, czy dowolną częścią ręki, po podrzucie w górę lub opuszczeniu jej w dół z dłoni.
2. Piłkę przed serwisem można kozłować, przekładać z ręki do ręki, ale po jednym podrzucie lub opuszczeniu piłki niedopuszczalna jest powtórka.
3. W chwili wykonywania zagrywki, zawodnik nie może dotknąć linii i wejść w pole gry, dopiero po jej wykonaniu może opaść na linię, bądź w pole gry.
4. Czas na wykonanie zagrywki to 8 sekund, po sygnale sędziego.
5. Jeśli zawodnik wykona zagrywkę przed gwizdkiem, musi ją powtórzyć.

Aby nie popełnić błędu zagrywki należy przestrzegać powyższych przepisów.



## ZAGRYWKA GÓRNA – tenisowa

Odpowiednie uderzenie piłki w maksymalnym zasięgu, w celu nadania piłce agresywnego charakteru lotu piłki.

### Rotacja piłki:

- a) postępująca – tzn. bardzo mało jest czasu na jej odbiór przez przyjmujących przeciwników
- b) wsteczna – tzn. ma inny charakter lotu, utrudnia antycypowanie i odbiór piłki.
- c) boczna – uzyskujemy różny kierunek
- d) bezrotacyjna – **bardzo trudna w odbiorze**

### Kierunek:

- a) po prostej – równoległe do linii bocznej, stopy ustawione są również równoległe
- b) po skosie – pod kątem do linii bocznej, czyli po przekątnej, stopy ustawione pod kątem

### Miejsce:

- a) w które miejsce chcę zagrać – tuż za siatkę, daleko, blisko.
- b) miejsce określa się strefami

### **Prędkość piłki:**

- a) zawodnik dokonuje pełnej kontroli wzrokowej
- b) zagrywający wykonać może – mocniejsze, słabsze, maksymalne i w wysoku uderzenie
- c) serwujący nadaje piłce możliwie maksymalną prędkość (choć nie jest to normą)

### **Podrzut:**

- a) musi być odpowiedni, równoczesny, z zamachem ramienia uderzającego
- b) podrzut musi być optymalny tzn. umożliwiający zrealizowania założenia przy max. zasięgu
- c) podrzut może być wykonany: oburącz, jednorącz, z rotacją, bez rotacji
- d) serwujący dokonuje pełnej kontroli wzrokowej
- e) piłka musi być uderzona przed sobą – nie może zakłócać kryterium stabilności

Prawidłowe wykonanie zagrywki sposobem górnym:

<https://www.youtube.com/watch?v=wtfysyJVE4E>

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=teZ2WY4j1V9yXqVuPRx3hwKmNfnVTo8h4LqSYZbVw9yaMJ24fD>

Dziękuję za uwagę . Pozdrawiam serdecznie☺

### **Temat lekcji 3: Wykorzystywanie terenu naturalnego do aktywności fizycznej.**



### **TRENING W POMIESZCZENIACH ZAMKNIĘTYCH – NEGATYWNE SKUTKI:**

- pozbawia korzyści wynikających z oddziaływania promieni słonecznych (należą do nich m.in. działanie bakteriobójcze, przeciwzakrzepowe – wit. D, poprawa samopoczucia psychicznego),
- pozbawia korzyści związanych z hartowaniem organizmu (działanie czynników termicznych, jak: temperatura, wilgotność, wiatr),
- pozbawia korzyści związanych z ujemnym zjonizowaniem powietrza (poprawiającym samopoczucie).

Aktywność w miejscu zamkniętym to przede wszystkim działanie jednostajnych bodźców. Przyczyniają się one do zaniku ważnych dla zdrowego stylu życia nawyków, jak: nawyk orientacji w przestrzeni, nawyk właściwej reakcji organizmu na zmienne podłoże, nawyk obronnej reakcji na nagły bodziec typu przeszkoda czy obniżenie terenu.

Trening ogólnorozwojowy w środowisku naturalnym – przygotowanie motoryczne dla każdej dyscypliny sportu (propozycje ćwiczeń)

#### **Teren leśny – płaski**

- Zwinność – slalom między drzewami (częsta zmiana kierunku) 5 × 1 min
- Marsz w terenie o nierównym podłożu + skok nad każdą napotkaną przeszkodą (np. gałęzią, korzeniem) 5 min
- Bieg w tempie umiarkowanym 5 min + skłon z dotknięciem pnia każdego drzewa
- Marsz A, B, wypady z obciążeniem – konarem drzewa na ramionach, np. 20 wznosów. Marsz A + 20 wznosów. Marsz B + 10 wypadów (×3)

**Zadanie domowe:** Proszę opracować 10 ćwiczeń ogólnorozwojowych ,które można wykonać tylko w środowisku naturalnym ( mile widziane zdjęcia do ćwiczeń☺). Pracę proszę przesłać na adres e-mail nauczyciela prowadzącego zajęcia [wdobosz78@interia.pl](mailto:wdobosz78@interia.pl)

Dziękuję za uwagę. Pozdrawiam serdecznie☺