

Temat lekcji 1: Doskonalenie odbić z bekhendu w tenisie stołowym.

### Backhand

Jak już na pewno wiecie, jest to **typ uderzenia**. Wykonuje się go tak jakby przed klatką piersiową, ze zgiętą ręką.

Podczas tego odbicia należy stanąć w lekkim **rozkroku** i lekko **zgiętymi nogami**, aby lepiej widzieć reakcję po uderzeniu piłeczki przez przeciwnika. Nie jest to uderzenie dobre na atak, bardziej na samo **rozwińnięcie rozgrywki** oraz **obronę**.



Tak właściwie nie ma co tu opisywać. Jeżeli chcecie zobaczyć backhand w akcji, to zapraszam na ten **film**, w którym są zawarte porady jak go wykonać:

<https://www.youtube.com/watch?v=JQ1LUnRgI9Q>

Poniżej znajdziecie link do ćwiczeń które możecie wykonać w warunkach domowych.

Proszę o zachowanie bezpieczeństwa i dostosowanie intensywności ćwiczeń do własnych możliwości.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=8dLjUd87QRfcBop3ty0tAi4jinyrYV4eoEmumvqwBo4tefzyuZ>

Pozdrawiam serdecznie☺

**Temat lekcji 2 : Przepisy gry w piłkę siatkową - test.**

**Witam serdecznie. Bardzo proszę o rozwiązanie poniższego testu i przesłanie odpowiedzi na pocztę elektroniczną do nauczyciela prowadzącego zajęcia ( [wdobosz78@interia.pl](mailto:wdobosz78@interia.pl) )**

#### **TEST Z WIEDZY O PRZEPISACH GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ**

**Piłka siatkowa jest grą rozgrywaną przez dwa zespoły na boisku przedzielonym siatką:**

- a. o wymiarach 9 na 9 metrów
- b. o wymiarach 9 na 18 metrów
- c. o wymiarach 18 na 18 metrów

**2. Wszystkie linie na boisku do piłki siatkowej mają szerokość:**

- a. 8 cm
- b. 10 cm
- c. 5 cm

**3. Linia środkowa to linia:**

- a. której szerokość wynosi 20 cm
- b. która dzieli boisko na dwa równe pola o wymiarach 9 na 9 m
- c. która wyznacza środek boiska i ma grubość 10 cm

**4. Wysokość siatki dla kobiet wynosi:**

- a. 2,24 m
- b. 2,23 m
- c. 2,25 m

**5. Wysokość siatki dla mężczyzn wynosi:**

- a. 2,40 m
- b. 2,43 m
- c. 2,22 m

**6. Za ławką każdego zespołu znajduje się pole kar, którego wymiary wynoszą:**

- a. 1 na 1m
- b. 1,5 na 1,5 m
- c. 2 na 2m

**7. Obwód piłki siatkowej wynosi:**

- a. 65 - 67 cm
- b. 50 - 55 cm
- c. 60 - 65 cm

**8. Ciężar piłki siatkowej wynosi:**

- a. 260 - 280 gramów
- b. 250 - 360 gramów
- c. 150 - 180 gramów

**9. Zespół siatkarski może składać się maksymalnie z:**

- a. 12 zawodników
- b. 10 zawodników
- c. 13 zawodników

**10. Koszulki zawodników muszą być ponumerowane:**

- a. od 1 do 20
- b. od 1 do 18
- c. od 1 do 15

**11. W czasie gry, gdy piłka jest poza grą do rozmowy z sędziami upoważniony jest wyłącznie:**

- a. trener
- b. każdy zawodnik
- c. kapitan

**12. Czy zawodnik libero może być kapitanem:**

- a. tak
- b. nie

**13. Zawodnik libero to:**

- a. zawodnik linii ataku

- b. zawodnik linii obrony
- c. kapitan zespołu

**14. Na jednej stronie boiska może przebywać:**

- a. 5 zawodników
- b. 6 zawodników
- c. 7 zawodników

**15. Czy każdy zawodnik może być kapitanem?**

- a. tak
- b. nie

**16. Trener w ciągu seta może wziąć:**

- a. 3 czasy
- b. 2 czasy
- c. 4 czasy

**17. Seta wygrywa zespół (z wyjątkiem seta decydującego 5), który pierwszy uzyska:**

- a. 25 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- b. 15 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- c. 20 punktów z różnicą minimum 2 punktów

**18. W przypadku równości wygranych setów (np. 1:1, 2:2) decydującego seta (3 lub 5) wygrywa zespół, który pierwszy uzyska:**

- a. 25 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- b. 20 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- c. 15 punktów z różnicą minimum 2 punktów

**19. Zespół, który nie stawia się na spotkanie (przegrywa mecz walkowerem):**

- a. przegrywa wynikiem 3:0
- b. może spotkanie powtórzyć w innym terminie
- c. przegrywa wynikiem 0:0

**20. Czy zespół może grać w zdekompletowanym składzie:**

- a. tak
- b. nie

**21. Zespół może w jednym secie dokonać maksymalnie:**

- a. 5 zmian
- b. 6 zmian
- c. 2 zmian

**22. Zawodnik libero:**

- a. nosi taki sam ubiór jak każdy inny zawodnik
- b. musi nosić ubiór innego koloru, aby odróżnić się od pozostałych członków zespołu
- c. może być ubrany jak chce

**23. Każdy zespół ma prawo do maksimum:**

- a. trzech odbić piłki (plus dotknięcie piłki przez blok)
- b. czterech odbić piłki
- c. trzech odbić piłki

**24. Piłkę można odbić:**

- a. tylko palcami
- b. każdą częścią ciała
- c. tylko palcami i nogą

**25. Czy zawodnik może blokować zagrywkę?**

- a. tak
- b. Nie

Życzę powodzenia 😊