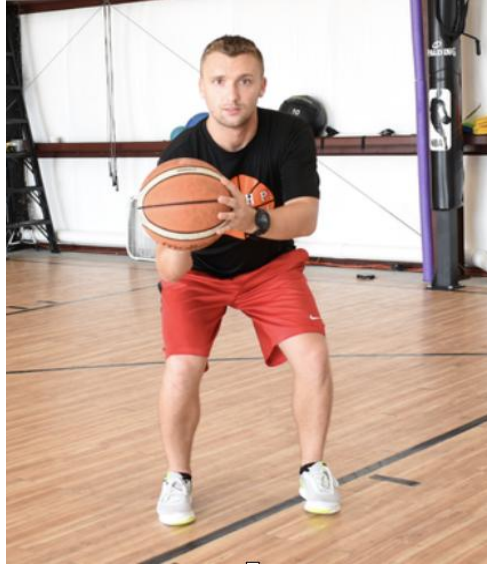


## Temat lekcji 1: Doskonalenie techniki rzutu do kosza.

### Prawidłowy rzut do kosza - opis



#### POZYCJA RZUTOWA.

1. Stopy rozstawione na szerokość bioder.
2. Palce stóp skierowane w kierunku kosza.
3. Biodra ugięte
4. Stopy ustawione płasko na podłożu.  
Bardzo ważnym jest, aby w trakcie uginania bioder pięty nie unosiły się. Pomaga to w utrzymaniu równowagi.
5. Piłka trzymana oburącz na wysokości brzucha
6. Ręka rzucająca z tyłu piłki, ręka prowadząca z boku. Palce ręki rzucającej szeroko rozstawione, ułożone płasko na piłce. Przestrzeń między palcem wskazującym a środkowym na środku piłki. Dłoń ustawiona pod kątem 90 stopni w stosunku do przedramienia. Staw łokciowy zgięty pod kątem 90 stopni. Łokieć przywiedziony do ciała.

Poniższy filmik pokazuje prawidłową technikę wykonania rzutu

[https://www.youtube.com/watch?v=IzDTkdIz\\_XY](https://www.youtube.com/watch?v=IzDTkdIz_XY)

Link do lekcji

<https://ewf.h1.pl/student/?token=GtMaD7jNjDGrqVplj5lic371J3MHCmg0OS02wH6WykLyPiVGwj>

Bardzo proszę o zachowanie bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń .

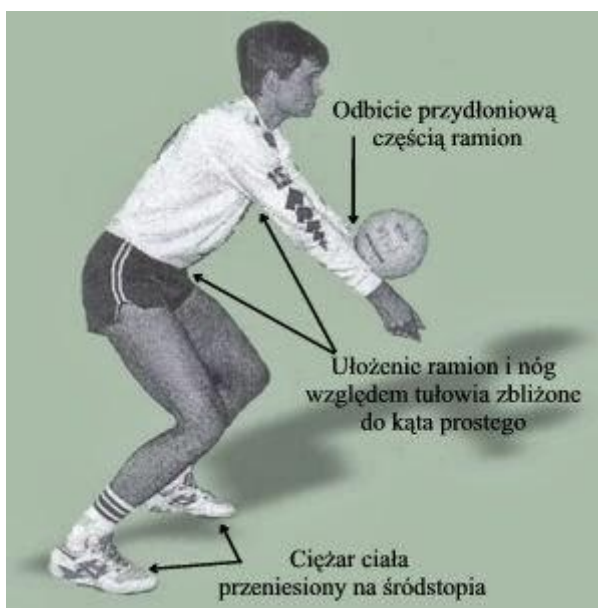
Pozdrawiam serdecznie 😊

## Temat lekcji 2 : Odbicie piłki obręcz sposobem dolnym – technika i ćwiczenia

Podstawową umiejętnością podczas gry w siatkówkę jest odbicie piłki obręcz sposobem dolnym. Odbicie to sprawia szczególną trudność na początku nauki. Dlaczego? Dlatego, że jest to typowo techniczne odbicie. Nie ma w nim naturalnych ruchów, jak np. w kozłowaniu piłki (koszykówka), czy podania (piłka ręczna).

### KONTAKT Z PIŁKĄ

Odbicie piłki obręcz dolnej – kontakt z piłką to obydwie przedramiona, część przedramion tuż za nadgarstkami. Kontakt ten jest bardzo krótki. Ogranicza nam on manipulację piłką. Niesamowicie ważna jest **aktywność nóg**. Odbicie 'idzie' tak naprawdę z nóg. Chcąc sterować piłką ustawiamy nogi szerzej niż do odbicia piłki obręcz sposobem górnym.



### ĆWICZENIA:

Przykładowe ćwiczenia:

- Zaczynamy od ustawienia pozycji do odbicia piłki obręcz sposobem dolnym
- Poprawiamy natychmiast błędy

1. Toczenie piłki w dwójkach.

- Należy zwrócić uwagę na wyprostowane ręce w łokciach przy wytaczaniu piłki.
- Toczenie piłki ze zmianą miejsc.

2. Trzymanie piłki na wyprostowanych ramionach.

- Ze współwyczącym poprzez oporowanie

3. W dwójkach z obręczą.

- Jedna osoba trzyma obręcz na wyprostowanych ramionach, dłonie na zewnątrz. Współwyczący

wykonuje wyrzut piłki z wysokiej pozycji siatkarskiej do obręczy. Ćwiczący, który trzyma obręcz musi pokierować nią tak, by piłki wpadła w jej światło – oczywiście na wyprostowanych rękach.

4. W dwójkach przy drabinkach/ ścianie.

– Ćwiczący staje przy drabince, obniża pozycję (jakby chciał usiąść na krześle), ręce wyprostowane. Współćwiczący rzuca łagodnym łukiem piłkę do ćwiczącego stojącego przy drabinkach na przedramiona. Ćwiczący wykonuje minimalny ruch rąk i wstaje z pozycji niskiej (praca nóg).

5. Odbicia piłki od podłoża i odbicia sposobem oburącz dolnym.

6. Odbicia piłki nad sobą.

7. Odbicia piłki o ścianę.

8. Odbicia piłki w dwójkach.

– Jedna osoba odbija piłkę oburącz sposobem górnym, druga dolnym.

9. W trójkach na wprost ze zmianą miejsc.

10. W trójkach – po trójkącie.

11. Po rzucie w siatkę.

Są to tylko przykładowe ćwiczenia. Zacząć trzeba od prostych ćwiczeń i po opanowaniu ich przechodzić stopniowo do trudniejszych.

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=0wDZLyLvZNmu8j5tcVn9TFqLmS77J43Wv4AmVbZGvdfwf0KTBa>

Pozdrawiam serdecznie ☺