

Klasa IA i B (gr 1)

Temat: Zagrywka piłka sposobem górnym i dolnym w wybrane miejsce – piłka siatkowa

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód (oburącz)
- krążenia ramion w tył (oburącz)
- **skrętoskłony (prawa ręka dotyka lewej nogi)**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka)
- skipping A i C – wykonać dwa razy

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

DO TEGO ĆWICZENIA NAJLEPSZA BĘDZIE PIŁKA DO SIATKÓWI ALE RÓWNIE DOBRZE MOŻNA ĆWICZYĆ INNĄ DOWOLNĄ LEKKĄ PIŁKĄ

Część główna:

Zagrywka sposobem górnym, ćwiczenie proszę wykonywać etapami:

1. Lewa noga z przodu nakrycie piłki całą dłonią, pamiętajcie łokieć powyżej barku
2. Podrzut piłki nad prawy bark – piłka koźtuje przy lewej stopie
3. Chwyć piłki w największym zasięgu ręki – pamiętaj o wspięciu na palce
4. Uderzenie piłki i chwyt na wyprostowanej ręce (można wykorzystać do tego ćwiczenia ścianę)
5. Zagrywka na odległość z różną siłą uderzenia – można wykorzystać do ćwiczeń brata lub siostrę, mamę lub tatę, lub po prostu uderzać piłkę do dowolnego celu **PAMIĘTAJ O NAKRYCIU NADGARSTKIEM PIŁKI**

Zagrywka sposobem dolnym:

Pod tym linkiem https://www.youtube.com/watch?v=SAcdrVcS_Lo znajduje się bardzo dokładny film edukacyjny – zagrywka sposobem dolnym. Należy pamiętać o 3 najważniejszych rzeczach:

1. Ustawienie równoległe stóp w kierunku zagrywania
2. Ustawienie stóp przeciwie do ręki zagrywającej
3. Wahadłowa praca dłoni

Zagrywkę doskonalimy poprzez uderzenia piłki do partnera, kogoś z rodziny lub jakiegoś celu.

Pamiętajcie może to być dowolna lekka piłka – doskonalimy technikę uderzenia.

Część końcowa – ćwiczenia rozciągające

Pozdrawiam Dawid Florian