

Klasa IIC 06 11 2020

**Temat: Wystawa piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w piłce siatkowej**

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

Część główna:

**Technika odbicia sposobem górnym:**



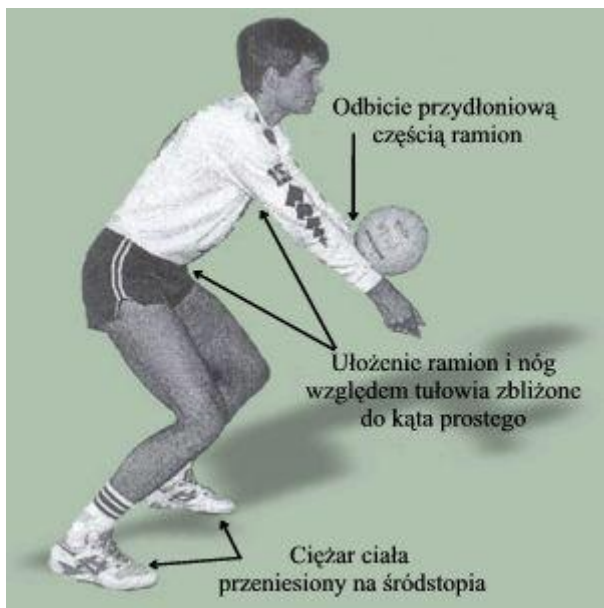
Ćwiczący staje przodem do ściany w bliskiej odległości, układa palce na piłce

1. Przetacza wielokrotnie w dół, odginając nadgarstki do tyłu
2. W pozycji odchylonych nadgarstków rzuca i chwytą piłkę
3. Przechodzimy stopniowo do odbić

**UWAGA:**

W trakcie ćwiczenia zwracamy uwagę na prawidłowe ułożenie palców i „sprężynowanie” nadgarstków. Do ćwiczeń stosuje się dowolną piłkę o obwodzie zbliżonym do piłki do siatkowej. To samo ćwiczenie należy wykonywać z piłką do gry( jeśli mamy ) stopniowo odchodząc od ściany.

4. W kolejnych wariantach dodajemy odbicie nad sobą – ćwiczymy to kilka minut

**Technika odbicia sposobem górnym:**

Do tego zadania należy wykorzystać siostrę, matkę, tatę lub kolegę (partnera )

Partner pomagający stoi na podwyższeniu i puszcza piłkę na ręce odbijającego ( Twoje ręce )  
Ustawiony jesteś, w postawie gotowości (z ugiętymi nogami i rękami wyciągniętymi do przodu), obserwujesz dłonie trzymającego piłkę. Gdy piłka zostanie wypuszczona powolnym ruchem łączysz dłonie i jednocześnie prostujesz nogi do odbicia. W trakcie tego ruchu następuje przeniesienie ciężaru ciała do przodu.

**UWAGA:**

W kolejnych ćwiczeniach stopniowo należy zwiększać dystans pomiędzy odbijającym i rzucającym.

Wystaw kilka piłek sposobem górnym i dolnym partnerowi – ćwiczenie można realizować bez siatki – możecie zamontować sznurem między drzewami ( dowolność )

Cześć końcowa – ćwiczenia rozciągające

**Pozdrawiam Dawid Florian**