

Lekcja 24.04.2020r.

Temat: Piłka siatkowa - odbicia piłki

Na dzisiejszej lekcji kontynuujemy poznanie przepisów w piłce siatkowej.

Ale najpierw wykonaj następujące ćwiczenia:

Zestaw ćwiczeń do rozgrzewki:

1. Lekki trucht w miejscu przez 1 minutę.

2. Ćwiczenia w marszu:

- krążenia ramion (najpierw lewa potem prawa ręka do przodu, to samo tylko w tył, a następnie obie ręce razem w przód i w tył) 1 minuta

- skip A – 10 razy

- skip C – 10 razy

- krążenia bioder w prawą i w lewą stronę – po 10 razy

3. Ćwiczenia w leżeniu tyłem (po 10 powtórzeń każde ćwiczenie):

- krążenia w stawach kolanowych w przód i w tył – rowerek – po 10 razy

- naprzemienne opuszczanie nóg w leżeniu tyłem

4. Przysiad, po przysiadzie wyskok w górę – 15 razy.

A teraz zapoznaj się z następującymi przepisami:

Błędy odbicia piłki:

- CZTERY ODBICIA: zespół wykona cztery odbicia zanim przebije piłkę na stronę przeciwnika
- PIŁKA RZUCONA: piłka nie została odbita, lecz złapana lub rzucona
- ODBICIE Z POMOCĄ: zawodnik korzysta z pomocy partnera lub dowolnego przedmiotu w celu dosięgnięcia piłki wewnątrz pola gry
- PODWÓJNE ODBICIE: zawodnik odbija piłkę dwa razy bezpośrednio po sobie, lub piłka dotyka po kolei kilku części jego ciała.