

15.04.2020

Temat: Piłka siatkowa - doskonalenie odbicia sposobem dolnym i górnym.

1. Zapoznaj się z ćwiczeniami doskonalącymi technikę odbić sposobem dolnym i górnym -

Lekcja II 05

https://www.youtube.com/playlist?list=PLqy0aAySzWf_LJQuS0rKU4HtgbaY_c437

Zwróć uwagę na ćwiczenia w dwójkach przez siatkę na 3 metrze: przerzut piłki przez siatkę, dobiegnięcie, piłka po koźle, odbicie nad sobą, złapanie oburącz, powrót na 3m, przerzut do partnera; przerzut piłki przez siatkę, przyjęcie dołem z odbiciem nad sobą, a następnie odbicie górne do partnera na drugą stronę siatki - 1,5m od niej; przerzut piłki przez siatkę, granie bez kozła z bezpośrednim przyjęciem dolnym, odbiciem nad sobą i odbiciem górnym na drugą stronę siatki do partnera.

Podczas wykonywania ćwiczeń odbić dolnych i górnych należy zwrócić uwagę na szybkie przyjmowanie pozycji siatkarskiej, na pracę nóg, przygotowanie do odbicia dolnego, a następnie wykonanie odbicia górnego. Jeżeli posiadasz piłkę lub nawet balon postaraj się niektóre elementy ćwiczenia selekcyjnie wybrać i w miarę poprawnie powtórzyć.

2. Ćwiczenia obwodowe – wykonaj 2 obwody ćwiczeń poświęcając na każde ćwiczenie 30s:
 - pajacyki – wykonane zarówno z ramionami zgiętymi jak i wyprostowanymi,
 - pompka – odpychanie się od podłogi opierając się na dłoniach i palcach stóp, utrzymując cały czas prosty tułów,
 - przysiad – maksymalne zejście biodrami poniżej linii kolan, z utrzymaniem wyprostowanych pleców,
 - burpees – tzw. padnij-powstań,
 - deska – podpór przodem na przedramionach z wyprostowanym ciałem,
 - pompki tricepsowe – uginanie ramion w podporze tyłem z dłońmi umieszczonymi na podwyższeniu, np. na krześle lub krawędzi łóżka,
 - mostek – unoszenie bioder w leżeniu tyłem,
 - odwrócone hollow body – trzymywanie pozycji w leżeniu przodem z uniesioną klatką piersiową, napiętymi plecami, pośladkami i nogami,
 - rowerek – naprzemianstronne przyciąganie kolana i łokcia w leżeniu na plechach,
 - brzuszki – nie odrywanie całych pleców od podłogi i nie podnoszenie rękami głowy – spinanie mięśni brzucha,

- bieg w miejscu - unoszenie nóg ze z mocnym zgięciem nóg, przesuwanie rąk w przód i w tył w tempie jak najszybszym,
- nożyce poziome – nogi wyprostowane, na tej samej wysokości, krzyżowane naprzemiennie.

3. Elementy uzupełniające ćwiczenia:

- ogranicz słodyczne
- pij ok. 1,5l wody
- jedz regularnie
- wyznaczaj sobie dodatkowe cele m. in. sprawności fizycznej, psychicznej