

08.05

Temat: Ćwiczenie - technika mini piłki siatkowej – odbicia piłki sposobem obręcz górne.

Krótką rozgrzewką : pajacyki, krążenia- głowy ,tułowia, bioder, przysiady, w rozkroku skłony -do prawej nogi, lewej nogi, w rozkroku – przysiad na nodze prawej , nodze lewej, przysiady . Skib- A,B,C.

- postawa siatkarska, koszyczek siatkarski, ćw. – odbicia piłki sposobem górnym

<https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY&t=84s>

Doskonalimy odbicia piłki sposobem obręcz górnym i postawę .**Jeśli możesz te ćwiczenia wykonaj na podwórku.**

- 10-20 razy podrzuć i złap piłkę w koszyczek siatkarski
- podrzuć piłkę odbij piłkę nad głową trzy razy , złap piłkę – 6-10 razy
- odbijaj jak najdłuższą piłką nad głową np. 6-10 – (piłka na wysokość 1m-1,5m)
- odbicia ze ścianą jak najwięcej.
- odbicia w parach – poproś brata , siostrę , rodziców – odbijacie razem .

Przepisy: piłkę zawodnicy mogą odbić **tylko trzy razy** w akcji –

Czyli: **I- przyjęcie** piłki , - **II rozegranie** ( wystawienie )piłki, **III – przebiecie** (zbiecie) piłki na pole przeciwnika.

**Napisz ile razy udało się odbić w parach –**

**Do ilu gramy seta- 5 decydującego – informacje z ostatniej lekcji**

Wiadomości proszę wysyłać na – eela\_buk@o2.pl lub przez dziennik.

**Pozdrawiam**