

13.05

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

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c> – odbicia sposobem górnym i dolnym

<https://www.youtube.com/watch?v=BgYzpTOSKHM> - poruszanie się

- 10-20 razy podrzucić i złapać piłkę w koszyczek siatkarski

- odbicia oburącz nad głową

- odbicia w postawie siedzącej

- odbicia w postawie klęcznej

- odbicia ze ścianą

Napisz ile razy udało ci się odbić sposobem górnym ze ścianą odległość od ściany 1,5m. Jakiego mamy podstawowe odbicia w piłce siatkowej.

Wiadomości proszę wysyłać na – eela_buk@o2.pl lub przez dziennik.

Pozdrawiam