

16.04.2020 r.

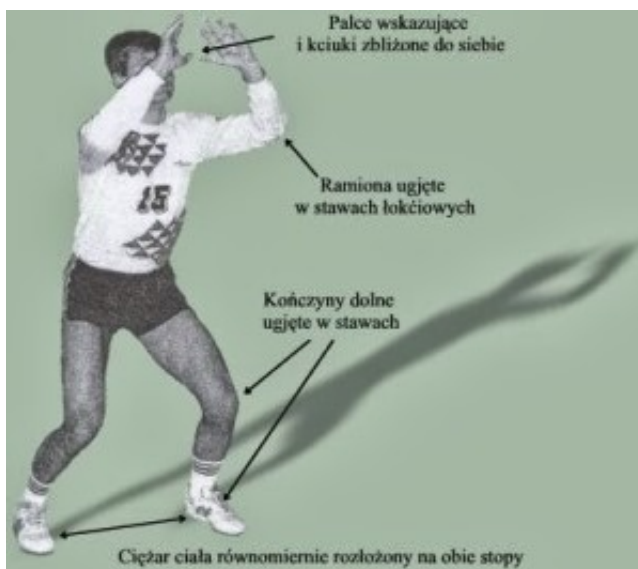
1b +2b PP

Temat: POSTAWA SIATKARSKA W ODBICIU PIŁKI SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM- OGÓLNA

CHARAKTERYSTYKA.

**Palce rąk**– Odpowiednio ułożone **palce rąk** na obwodzie piłki, **palce** zapewniają stabilizację piłki, występuje amortyzacja.

- **Stawy nadgarstkowe** – większa część amortyzacji, zachowany kąt między powierzchnią grzbietową ręki, a przedramieniem pomaga w sterowaniu odbiciem.
- **Stawy łokciowe** – zasadnicza funkcja w sterowaniu piłką (czyli odległość, wysokość, prędkość odbicia).
- Ustawienie **stóp, nóg, stawy kolanowe, stawy biodrowe** – postawa przy odbiciu oburącz górnym, praca nóg jest niesamowicie ważna w grze i odbijaniu piłki. To z nóg wychodzi całe odbicie.



**OD CZEGO ZACZĄĆ NAUKĘ ODBIĆ SPOSOBEM GÓRNYM?**

Przede wszystkim trzeba chcieć! Zaczynamy od łatwego, po opanowaniu przechodzimy do zadań trudniejszych. Ale do sedna, oto kilka przykładowych ćwiczeń:

1. Układanie dłoni na piłce:
  - a) na leżącej piłce – ćwiczący przenosi ciężar ciała na piłce
  - b) w klęku podpartym – przenosi ciężar ciała, uginają się i prostują ramiona
  - c) w pozycji siatkarskiej górnej – trzymamy piłkę wysoko, wykonujemy podrzut w górę i chwyt siatkarski.
2. Odbicia piłki od podłoża:
  - a) w klęku
  - b) w klęku jednoonóż
  - c) w siadzie (skrzyżnym, prostym, rozkrocznym)

3. Układanie dłoni na piłce z pomocą współwiczającego – partner oporuje.

4. Odbicia piłki o ścianę.

5. Podrzuty i chwyt piłki:

a) w siadzie

b) w klęku

c) w pozycji stojącej

· Pojedynczo

· W dwójkach

6. Odbicia piłki po koźle od podłoża.

a) pojedynczo

b) w dwójkach

7. Odbicia piłki nad sobą.

8. Odbicia piłki – raz nad siebie, raz do współwiczającego.

9. Odbicia piłki w parach + zadania dodatkowe- pajacyk.

10. Odbicia piłki w dójkach z podaniem lub toceniem piłki po podłożu.

11. Zabawy z piłką.