

08.04.2020

Temat 1: Odbicia dolne - ćwiczenia z siatką.

1. Zapoznaj się z ćwiczeniami doskonalącymi technikę odbić piłki sposobem górnym - Lekcja II 04

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

Zwróć uwagę podczas ćwiczeń na prawidłową postawę siatkarską przy odbiciu dolnym - przyjęcie pozycji siatkarskiej, nisko na nogach, łokcie ugięte, złączenie nadgarstków ze sobą i delikatne odgięcie ich ku tyłowi, poprzez ruch bioder w przód odbijanie częścią wewnętrzną przedramienia, ruch wejścia w piłkę - wchodzenie w piłkę z energią wychodzącą z nóg.

Podczas wykonywania ćwiczeń odbić dolnych zwrócić uwagi na ciągłe przyjmowanie pozycji siatkarskiej, na pracę nóg, przygotowania do odbicia dolnego. Jeżeli posiadasz piłkę lub nawet balon postaraj się niektóre elementy ćwiczenia selekcyjnie wybrać i w miarę poprawnie powtórzyć.

2. Wykonaj domowe ćwiczenia:

a) rozgrzewka

- krążenia głową - 10 - 15 powtórzeń
- krążenia ramion - przód i tył / 10 - 15 powtórzeń
- skłony tułowia - do prawej i lewej nogi / 10 powtórzeń
- krążenia bioder - w prawo i lewo / 10 powtórzeń
- wymachy nóg - prawa i lewa noga / 10 powtórzeń
- krążenia stopą - prawa i lewa noga / 10 powtórzeń
- pajacyki - 15 powtórzeń
- bieg w miejscu 1 x 20 sekund

b) trening właściwy

- pompki - 2 serie po 10 pompek
- przysiady - 3 serie po 10 przysiadów
- wykroki - 4 serie x po 5 wykroków na każdą nogę
- deska - 3 serie x po 15s
- brzuszki - 3 serie x po 20 brzuszków
- pieski - 3 serie x po 16 powtórzeń na każdą nogę
- skakanka - 3 serie x 1 minuta
- bieg bokserski 3 serie po 1 minuta

c) elementy uzupełniające ćwiczenia

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