

06.04.2020

Temat 1: Odbicia górne - ćwiczenia z siatką.

1. Zapoznaj się z ćwiczeniami doskonalącymi technikę odbić piłki sposobem górnym - Lekcja II 03

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLqy0aAySzWf\\_LJQuS0rKU4HtgbaY\\_c437](https://www.youtube.com/playlist?list=PLqy0aAySzWf_LJQuS0rKU4HtgbaY_c437)

Zwróć uwagę podczas ćwiczeń na prawidłową postawę siatkarską przy odbiciu górnym - ustawienie nóg w lekkim rozkroku, na śródstopiu z piętami lekko uniesionymi do góry, kolana ugięte, biodra wysunięte do przodu, dłonie na wysokości czoła, łokcie i przedramiona tworzące trójkąt, kciuki lekko odchyłone w tył, z kolei palce wskazujące do siebie. Zaznaczenie kolejności prostowania części ciała przy prawidłowym odbiciu (kolana, tułów, łokcie, kciuki idące z piłką). Podczas przebijania piłki przez siatkę zwrócenie na pracę nóg, przyjmowanie pozycji do odbicia górnego. 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