

Witajcie drodzy uczniowie!

Przesyłam Wam zestaw ćwiczeń do pracy w domu na najbliższy czas. Tym razem będą to ćwiczenia z **Piłki Siatkowej**. Jeżeli nie posiadacie odpowiedniej piłki, możecie korzystać z innych lekkich piłek, również ze zwykłego balonu. Pamiętajcie o zachowaniu bezpieczeństwa przy wykonywaniu ćwiczeń. Jeżeli będziecie mieć przy którymś z ćwiczeń problemy, albo Wasze warunki nie pozwalają na ich wykonanie, nie martwcie się, rozwiążemy problemy po powrocie do Szkoły.

Pozdrawiam i życzę udanej pracy!

Ćwiczenie 1

Siad prosty, piłkę trzymamy stopami, następnie kładziemy się na plecach. Ręce są przedłożeniem naszego ciała. Angażujemy mięśnie brzucha i ściskając piłkę przenosimy ją do dłoni leżących na ziemi, następnie przechodzimy na siadu rozkrocznego wykonując skłon w przód i ponownie zostawiamy piłkę między stopami. Powtarzamy całą próbę 3x. Wskazówka: Zwróć uwagę na osobną pracę nóg i ramion, spowoduje to większą pracę brzucha.

Ćwiczenie 2

Stojąc odbijamy sposobem dolnym dwa razy, następnie po razie lewą ręką i prawą ręką. Następnie wracamy do dwóch odbić oburącz dołem. Powtarzamy schemat 3x. Wskazówka: Ciągłe obserwuj piłkę, nogi ugięte i przygotowane do odbić, pamiętaj aby zablokować rękę w łokciu przy odbiciach musi być koniecznie wyprostowana.

Ćwiczenie 3

Piłkę trzymamy w stopach leżąc na plecach następnie podrzucamy ją stopami nad siebie odbijamy nad sobą w leżeniu palcami po trzech odbiciach odbijamy przed siebie i po koźle w siadzie rozkrocznym łapiemy piłkę oburącz. Wskazówka: Polecamy ćwiczenie wykonać na bosy, łatwiej złapać piłkę. Stopy podczas łapania powinny być skierowane do siebie.

Ćwiczenie 4 – film 01:04

W leżeniu odbijamy nad sobą i nogami dodajemy „rowerek” zaczynamy od schematu 3x odbicie nad sobą plus klaśnięcie, 2x odbicie nad sobą plus klaśnięcie i kończymy ćwiczenie odbijając na zmianę z klaskaniem.

Wskazówka: Pamiętaj, aby nie dotykać nogami ziemi, głowa pochylona do przodu i pilnujemy oddechu.

Ćwiczenie 5

Odbijamy piłkę nad sobą sposobem górnym. Nasz cel to położyć się i wstać, nie przerywając odbijania.

Wskazówka: Zaczynaj z pozycji stojącej, następnie uklęknij na kolano, spróbuj przejść do siadu i połóż się na plecach. Następnie siad prosty, ugięcie nóg przejście na kolano i z kłęk wracamy do pozycji stojącej.

Ćwiczenie 6

Wykonujemy siad rozkroczny i krążenia piłki po podłodze wokół ciała. Palce muszą mieć ciągle kontakt z piłką, a piłka nie może oderwać się od ziemi. Krążenia piłki wykonujemy dwukrotnie w lewą stronę i dwukrotnie w prawą stronę.

Wskazówka: Gdy piłka będzie za stopą – maksymalnie pochyl się do przodu NIE patrząc na piłkę.

Ćwiczenie 7

W leżeniu na plecach, piłkę trzymamy na wysokości twarzy – jak do odbicia sposobem górnym. Zadanie polega na podrzuceniu piłki w lewą bądź prawą stronę, przetoczeniu się w jedną bądź drugą stronę i złapaniu piłki ponownie w pozycji leżącej na plecach.

Wskazówka: Podrzucić piłkę na tyle wysoko, aby zdążyć wykonać przetoczenie. Podziel ćwiczenie na dwie części: podrzut piłki i przetoczenie się. Nie próbuj robić równocześnie dwóch czynności – jest to trudniejsze do skoordynowania.

Ćwiczenie 8

W leżeniu na plecach odbijamy piłkę nad sobą. Dodajemy odbicia naprzemienne – raz przez lewą nogę, odbijamy w tej pozycji kilka razy, następnie przez prawą kilka odbić i dodatkowo na zmianę po jednym odbiciu wykonując pełny „rowerek”

Wskazówka: Przy tym ćwiczeniu pamiętaj, aby dotlenić brzuch, który jest mocno obciążony, głębokie wdechy i wydechy załatwią sprawę. Nogę

którą prostujesz – pamiętaj, aby mieć ciągle w powietrzu. Odbijaj na tyle wysoko by zdążyć zmienić nogi, palce w odbiciach szeroko każdy z nich powinien dotykać piłki.

Ćwiczenie 9

W pozycji stojącej wykonaj podrzut piłki nad siebie. Odbijaj sposobem górnym. W tym czasie należy obrócić się o 360 stopni, klasnąć przed sobą i za sobą, po czym odbić piłkę nad siebie sposobem dolnym. Następnie należy wykonać ponownie cały schemat obracając się tym razem w drugą stronę.

Wskazówka: W tym ćwiczeniu przypilnuj nóg, pozycja siatkarska na pewno pomoże, nie trać kontaktu wzrokowego z piłką, klasnij jak najszybciej po odbiciu tak aby zdążyć ponownie ją odbić.

Ćwiczenie 10

W pozycji stojącej odbijamy piłkę nad sobą w schemacie: jednorącz lewa ręka, prawa ręka, „główka”, odbicie oburącz górne, kolanko prawe, odbicie oburącz górne, kolanko lewe, odbicie oburącz górne i łapiemy z uśmiechem na twarzy.

Wskazówka: Ciągle obserwuj piłkę, przyjmij postawę siatkarską, przy odbiciach jednorącz usztywnij palce tak, by wykonać kiwkę nad sobą. Odbijaj zawsze powyżej swojego czoła.

Ćwiczenie 11

Stajemy na przeciwko ścianie i odbijemy piłkę sposobem oburącz górnym tym samym wykonując obroty wokół własnej osi ciała raz w lewo, raz w prawo.

Wskazówka: Ćwiczenie należy wykonywać powoli pozwalając piłce dłużej lecieć między ścianą a palcami.

Ćwiczenie 12

W leżeniu na plecach, podkurczamy nogi, następnie odbijamy raz nad sobą i dwa razy przed siebie w ścianę. Po każdy odbiciu dodajemy klasnięcie.

Wskazówka: Stopy powinny dotykać ziemi, przy odbiciu do ściany złap odpowiednią wysokość tak, aby piłka wróciła łagodnie – im większy kąt, tym piłka wróci łagodniej.

Ćwiczenie 13

W leżeniu na plecach odbijamy piłkę nad sobą, nogi podkurczone. Po dwóch odbiciach sposobem górnym, odbijamy piłkę przed siebie tak, aby złapać piłkę stopami i ponownie odrzucić ją na wysokość głowy tak, by móc dalej odbijać.

Wskazówka: W tym ćwiczeniu polecamy zdjąć skarpetki – łatwiej jest złapać piłkę. Pamiętaj, aby nogi ciągle były w górze.

Ćwiczenie 14

W leżeniu na plecach odbijamy piłkę nad sobą. Unosimy nogi w górę delikatnie uginając je w stawach kolanowych. Co drugi odbicie odbijamy wyżej przed siebie tak, aby móc odbić piłkę stopą. Odbijamy w schemacie palce-palce-stopa-palce-palce-stopa.

Wskazówka: Pamiętaj aby mieć lekko ugięte nogi w kolanach tak, aby móc podbić piłkę stopą w górę.

Ćwiczenie 15

Stojąc odbijamy piłkę nad sobą w schemacie: dół oburącz-dół jednorącz lewa- dół oburącz – dół jednorącz prawa- dół oburącz-główka-dół oburącz.

Wskazówka: Zawsze wracamy do odbicia zwykłego oburącz dolnego.

Nogi muszą pracować ręce wyprostowane, nie zginamy w łokciach. Przy odbiciu główką nie zamykacie oczu, odbijamy górną częścią czoła odchylając się do tyłu.