**PIŁKA SIATKOWA**

PAMIĘTAJ ĆWICZ W DOMU ! Zapoznaj się z informacją o bezpieczeństwie ćwiczeń . Zasady bezpiecznego treningu w domu.

Przygotuj miejsce ćwiczeń, odsuń stół lub inny mebel, o który mógłbyś się uderzyć. Najlepiej ćwiczyć na macie bądź dywaniku, ponieważ zmniejszamy ryzyko poślizgnięcia się. Ćwicz w obuwiu sportowym lub boso, nigdy w samych skarpetkach. Przed każdym treningiem należy wykonać rozgrzewkę. Staraj się ćwiczyć wtedy, kiedy w domu jest jeszcze inna osoba, by w razie potrzeby mogła udzielić Ci pomocy.

**Zadanie 1**

Ćwiczenia na koordynację, doskonalenie odbicia sposobem górnym oraz ćwiczenia wzmacniające. 6 ćwiczeń z piłką siatkową lub papierem toaletowym. Zapraszam!

<https://www.youtube.com/watch?v=f-kgTLaABmA>

**Zadanie 2**

Siatkarskie wyzwanie…ile zdołasz wykonać ćwiczeń? Czy dasz radę wykonać je wszystkie?

<https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g>

**Zadanie 3**

Czy wiesz jakie występują postawy w siatkówce? Znasz już technikę odbić sposobem górnym? Jeśli już to wszystko potrafisz , to masz okazję wspólnie z nauczycielem WF udoskonalić odbicia sposobem górnym za pomocą różnych ćwiczeń. Sprawdź czy wszystkie potrafisz.

<https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY>

**Zadanie 4**

Przedstawiam trening ogólnorozwojowy całego ciała. Ćwiczenia oparte są na pozycjach wyjściowych w gimnastyce. Są na tyle uniwersalne, że każdy może je modyfikować i dostosować ilość powtórzeń oraz czas wykonywania do własnej kondycji i sprawności fizycznej.

<https://www.youtube.com/watch?v=M_aG9E0n9gg>

**Zadanie 5**

Rozwiąż quiz siatkarski, sprawdź swoją wiedzę …

[http://sporttopestka.pl/rozwiaz-quiz-z-siatkowki/](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fsporttopestka.pl%2Frozwiaz-quiz-z-siatkowki%2F%3Ffbclid%3DIwAR0BeQWXSN9OBwOm12LkrrylyjZ9Idu0wDysFMjkPVwmn57PGCbz-ATt6Dc&h=AT3600H0wcykN2wq8vTgDlF7Upu6HbHHi-s_GBDlkBDdMKAlfgh9RVpazZ1hXLgpzFulAQ-TuNtAL5dk-D1RbrvPzPEGq3WixsiXtUBK2Hz_mXcuGG7lgLQ1QiDapMyo7Q7XxJr4gOOGIs6nkB7RcwdjYwsl2mT-6s-vdINVfTBsAoIzlTmbPT9oy4bjt1WjsxlPJD5Gynn9U6XVzckU5lAdrF6TAjqNo-ZgszC_qfBeCytgLw2mm_iUJHJ2Ci7PjxnfuzXkjRLg7BQ0OihNKns6eFk6OUKaASr68Fi6_gdbW8o7bVcHqp3t3TaSwkWUMT2rlvLeg-XBbcSEiQ7y7kO6YTREXmDhKxavXy31SFWCOGQqUIFpqvVytbNAPbpxPYkxayZl6Yqp92Ga22Ucp2WHpDGYG7Pzryl992GOBTh8N7x0LOCrT5yD98N8eHB3FNkhyZcFEiI8oJ-CEdiUiJiHArCjhCzpT-lPs5Z-IyATW9UfkcHa8YJLnerpd6LHElaiHQvJHadisRJS4AUj22-m6YjNGRGgaWNtkXKuRFyFVuTYCRUtLp6OPBawqjLeq5r_1RnaQLoUUtMwQGTp9WLW2YmB7XuXE8ks68qviiLKf4tXa-2PVWxBXOkQyS67PFRg)

**Zadanie 6**

Żaden mecz nie odbyłby się bez wprowadzenia piłki do gry, a wprowadzenie piłki do gry to nic innego, jak zagrywka. Przećwiczmy to znowu razem!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=AMKV4jl7JVU>