

Wychowanie fizyczne kl. I A BS, I B BS

Temat: Nauka odbicia piłki i zagrywki. realizacja 30.03.2020

1. Przyjęcie zagrywki należy do najważniejszych elementów gry w piłce siatkowej, ponieważ od niego zaczyna się cała akcja. Dokładne dogranie umożliwia rozegranie piłki
2. W siatkówce wyróżniamy 2 rodzaje przyjęć:
 - sposobem dolnym
 - sposobem górnym
3. Siatkarz przygotowujący się do odbioru zagrywki powinien:
 - dokładnie obserwować tor lotu piłki
 - wysokość, kierunek i szybkość piłki

Na tej podstawie wybrać sposób przyjęcia piłki(sposobem górnym lub dolnym)

Obejrzyj film: <https://www.youtube.com/watch?v=rbWHNio2cUg>

3. Wykonaj ćwiczenia z Karolem Kłosem: <https://www.youtube.com/watch?v=XsrbSzOIJ-4>

Temat: Nauka rozegrania piłki w zespole trójkowym realizacja 01.04.2020

1. Zespół ma 3 odbicia w celu przebicia piłki
2. Współpraca w zespole trójkowym polega:
 - prawidłowym odbiorze zagrywki przeciwnika(dogranie piłki do rozgrywającego)- NAGRYWANIE
 - rozgrywający wystawia piłkę nad siatkę do atakującego- WYSTAWA
 - atakujący zbija piłkę w pole przeciwnika- ATAK

Obejrzyj prawidłowe rozegranie piłki:

<https://www.youtube.com/watch?v=VTEQQGg2adU&t=4s>

3. Wykonaj ćwiczenia z Karolem Kłosem:

<https://www.youtube.com/watch?v=XsrbSzOIJ-4>