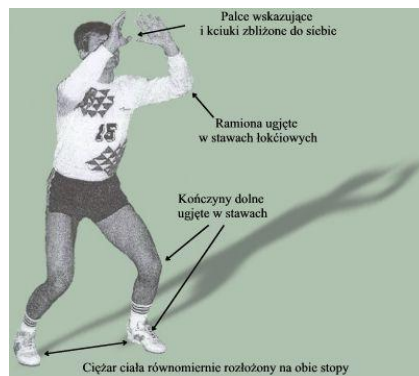


Środa 08.04.2020

Temat: **Odbicie piłki sposobem oburącz górnym nad głową.**

Dzisiaj przypomnimy sobie jak odbijać piłkę sposobem oburącz górnym.

Prawidłowa postawa siatkarska to nogi ustawione w niewielkim rozkroku, stopy rozstawione na szerokość bioder, nogi lekko ugięte w stawach kolanowych. Kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, przedramiona powinny tworzyć trójkąt. Dłonie ułożone w „koszyczek”, wszystkie palce rozstawione szeroko i lekko ugięte. Palce wskazujące i kciuki zbliżone do siebie. Piłka powinna być odbijana przed czołem zawodnika. Podczas odbicia tylko palce dotykają piłki.



Mam nadzieję, że masz w domu piłkę. Może być dowolna, nawet zwykła gumowa.

Usiądź na podłodze w siadzie skrzyżnym, unieś ręce na wysokość twarzy, ustaw prawidłowo dłonie i palce:

- podrzucaj piłkę nad sobą i chwytaj w „koszyczek” z palców
- odbijaj piłkę nisko nad głową
- spróbuj odbijać piłkę coraz wyżej

Powtórz te same ćwiczenia w pozycji stojącej. Próbuj pracować nogami i przemieszczać się razem z piłką.

Na koniec spróbuj odbijać piłkę o ścianę lub szafę w pozycji siedzącej, a następnie stojącej.

**Pamiętaj! Podczas odbicia tylko opuszki palców dotykają piłki!**

**W trakcie ćwiczeń z piłką uważaj, aby nie uszkodzić czegoś w domu!**