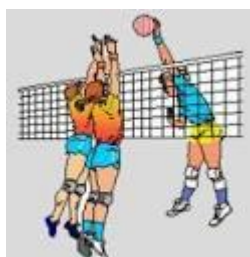


Poznajemy podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową



Zadanie 1 – ZAPOZNAJ SIĘ Z PODSTAWOWYMI PRZEPISAMI GRY W SIATKÓWKĘ.

1. W meczu po jednej stronie siatki występuje 6 zawodników (zespół może liczyć 14 osób).
2. Spotkanie gra się do trzech wygranych setów do 25 punktów (muszą być 2 pkt przewagi).
3. Przy stanie meczu 2:2 rozgrywany jest set 5 do 15 punktów.
4. Każdy zespół ma prawo do trzech odbić (plus dotknięcie piłki przez blok) w celu przebicia jej nad siatką na stronę przeciwnika.
5. Zawodnik nie może odbić piłki dwa razy pod rząd (wyjątek, dotknięcie piłki w bloku i następnie odbicie w grze).
6. Zawodnik nie może w czasie gry dotknąć siatki, przejść linii środkowej całą stopą oraz linii końcowej boiska przy zagrywce.



Polscy siatkarze są aktualnymi MISTRZAMI ŚWIATA, oto ich droga po ostatni złoty medal:

https://www.youtube.com/watch?v=CreTjT_MAgE&t=15s

Zadanie 2 – WZMACNIAJ MIĘŚNIE RAMION - CHŁOPCY, KSZTAŁTUJ SYLWETKĘ - DZIEWCZETA

Zadanie polega na regularnym wykonywaniu ćwiczeń. Poniżej są podane linki do filmów, po obejrzeniu których można wybrać ćwiczenia na miarę swoich możliwości

i wykonywać je w opisany poniżej sposób.

Proszę pamiętać o wcześniejszym rozgrzaniu się!

Przykładowa rozgrzewka:

- https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U&t=122s

DLA CHŁOPCÓW ☺ Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion:

Wybieramy pięć ćwiczeń i każde z tych ćwiczeń wykonujemy w 3 seriach po 30 sekund, między seriami zrób co najmniej minutową przerwę/ zadanie wykonaj przynajmniej 2x w tygodniu

- <https://www.youtube.com/watch?v=rMetSeesL1I&fbclid=IwAR188dAB0t33YXLgiW6k6-jBF6Nh4FzNo4z06lt1WmBCvIsGqNz63SR3JzQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=iIWYtZHpUns>

Ćwiczenia są o bardzo zróżnicowanej trudności, na pewno znajdziesz coś dla siebie.

DLA DZIEWCZĄT mięśnie brzucha, nóg, ramion ☺ przeciwiccie poniższe zestawy w ciągu najbliższego tygodnia , może wszystkie się uda .

https://www.youtube.com/watch?v=cppA-eUX_g

<https://www.youtube.com/watch?v=JXRDb-0ki74>

<https://www.youtube.com/watch?v=oACtVkp1cp8>

Powodzenia