

## **Witam Was!!**

Po świątecznej przerwie wracamy do zwiększenia swojej aktywności fizycznej. Proponuję następujące zestawy ćwiczeń:

### **Zestaw I**

#### **1.WF w domu – siatkówka – Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym.**

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=E\\_L0JcYJE2g](https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g)

Po wysiłku w ramach relaksu przypomnijcie sobie podstawowe przepisy z zespołowych gier sportowych zamieszczonych poniżej, które przydadzą się Wam przy rozwiązywaniu testów.

#### **Podstawowe przepisy z zespołowych gier sportowych.**

##### **Mini Piłka Siatkowa:**

<https://pwzps.org/dokumenty/minisiatkowka-przepisy-2014.pdf>

## **PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ**

1. W meczu występuje maksymalnie 12 zawodników, w każdym secie na boisku może grać 6 zawodników.
2. W jednym secie trener może dokonać maksymalnie 6 zmian.
3. W jednym secie trener może poprosić dwa razy o czas.
4. Spotkanie gra się do trzech wygranych setów.
5. Przy stanie meczu 2:2 rozgrywany jest set 5
6. Set wygrywa zespół, który zdobędzie 25 punktów.

7. Przy stanie 25:25 mecz wygrywa drużyna, która uzyska 2 punkty przewagi
8. 5 set rozgrywany jest do 15 punktów, maksymalnie można uzyskać 17 punktów
9. Wymiary boiska do siatkówki 9:18 metrów
10. Boisko składa się z pola obrony oraz pola ataku.
11. Każdy zespół ma prawo do trzech odbić( plus dotknięcie piłki przez blok) w celu przebicia jej nad siatką na stronę przeciwnika
12. Piłka może być odbita każdą częścią ciała.
13. Piłka przy zagrywce może dotknąć siatki.
14. Piłka w czasie gry może się odbić od siatki.
15. Zawodnik nie może odbić piłki dwa razy pod rząd (wyjątek, dotknięcie piłki w bloku, następnie odbicie w grze).
16. Zawodnik nie może w czasie gry dotknąć siatki.
17. Zawodnik nie może przekroczyć linii środkowej pod siatką.
18. Zawodnik może wykonać zagrywkę częścią ciała powyżej pasa.
19. Libero może tylko odbierać zagrywkę, bronić piłki w polu. Libero nie wykonuje zagrywki, nie może atakować piłki.

### **3. Ćwiczenia z przyborem nietypowym**

<https://www.youtube.com/watch?v=MmIYMaD9jXw>

**Trening w domu** <https://www.youtube.com/watch?v=-fQdryCEoQU>

## **Zestaw II**

### **1. Higiena osobista i czystość odzieży – dlaczego jest taka ważna?**

<http://www.zs3.legionowo.pl/pliki/aktualnosci/Higiena%20osobista%20to%20podstawa!.pdf>

### **2. Trening siłowy z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.**

<https://www.youtube.com/watch?v=MmIYMaD9jXw>

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo>

**Pozdrawiam Wszystkich.**

**Nauczyciel w.f.- Jaromir Radzikowski**