

## Temat: Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – piłka siatkowa

Cel lekcji- uczeń potrafi odbić piłkę siatkową górnym i dolnym sposobem

- **SIATKÓWKA-** to tzw. gra:
  - • techniczna,
  - • błędów,
  - • emocjonalna,
  - • powtórzeniowa,
  - • sytuacyjna,
  - • bezkontaktowa,
  - • o wysokich wymaganiach sprawnościowych i intelektualnych.
- **Elementy techniczne dotyczące gry w piłkę siatkową:**
  - • postawa siatkarska,
  - • poruszanie się po boisku,
  - • odbicie piłki sposobem oburącz górnym,
  - • odbicie piłki sposobem oburącz dolnym,
  - • zagrywka,
  - • zbitcie piłki,
  - • blok.

### ODBICIE PIŁKI OBU RĄCZ SPOSOBEM GÓRNYM

Jest to element techniczny i taktyczny w:

- • Nagraniu
- • Wystawieniu = rozegraniu
- • Przebiciu, obronie

### ODBICIE PIŁKI OBU RĄCZ SPOSOBEM DOLNYM

Odbicie piłki oburącz dolnej – kontakt z piłką to obydwie przedramiona, część przedramion tuż za nadgarstkami. Kontakt ten jest bardzo krótki. Ogranicza nam on manipulację piłką. Niesamowicie ważna jest **aktywność nóg**. Odbicie ,idzie' tak naprawdę z nóg. Chcąc sterować piłką ustawiamy nogi szerzej niż do odbicia piłki oburącz sposobem górnym.

<https://youtu.be/sQMwrVVDz6c>

