

## **Temat: Postawa siatkarska i poruszanie się po boisku**

**Cel lekcji: uczeń wie jak wygląda prawidłowa postawa siatkarska**

### **Prawidłowa postawa siatkarska;**

**Palce rąk**– Odpowiednio ułożone palce rąk na obwodzie piłki, palce zapewniają stabilizację piłki, występuje amortyzacja.

- **Stawy nadgarstkowe** – większa część amortyzacji, zachowany kąt między powierzchnią grzbietową ręki, a przedramieniem pomaga w sterowaniu odbiciem.
- **Stawy łokciowe** – zasadnicza funkcja w sterowaniu piłką (czyli odległość, wysokość, prędkość odbicia).
- Ustawienie **stóp, nóg, stawy kolanowe, stawy biodrowe** – postawa przy odbiciu oburącz górnym, praca nóg jest niesamowicie ważna w grze i odbijaniu piłki. To z nóg wychodzi całe odbicie.

### **Poruszanie po boisku**

Wyróżniamy kilka sposobów poruszania się po boisku: chód, bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, wyskok, zwód, pady: bokiem, przodem, tyłem, rzut siatkarski.

<https://youtu.be/0YNbOGXuYfc>