

Dzień dobry Drodzy Uczniowie!

Na początku gratulacje za wykonywane ćwiczenia.

Kto jeszcze nie dostał, proszę o dostarczenie zaległych zadań- będę wystawiała oceny na koniec roku szkolnego.

1.06.2020 . T: Nauka wystawy piłki siatkowej

1. Wykonaj gimnastykę poranną z filmiku -

<https://ewf.h1.pl/student/?token=brETsheSnLhK6gpSkIfPBLjr7fl5uA36sjSqRgqFK0mWVVLROz>

Gimnastyka poranna

2. Obejrzyj filmik z wystawy piłki pod siatką i wykonaj ćwiczenia

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Tf5R5VqiA6JhL0OuaNMBprUcArLtpluDsXiUOpnaGaMvt7MrHf>

nauka i doskonalenie wystawienia Pś

3.06.2020 T: Ustawienie na boisku w obronie i ataku



1. Zapoznaj się z pojęciem pressingu, czyli obrony

PRESSING – to system gry obronnej , którego celem jest jak najszybsze odebranie piłki przeciwnikowi ,jak najdalej od własnej bramki. Cała drużyna przesuwa się w kierunku piłki, próbując stworzyć przy niej przewagę liczebną obrońców 2 na 1. Pod pojęciem obrońców rozumie się wszystkich 11

zawodników drużyny broniącej się. Pressing to aktywna i dynamiczna zespołowa strategia obrony, w której ważni są zarówno zawodnicy położeni najbliżej, jak i najdalej piłki

2. Zapoznaj się z rodzajami pressingu na podstawie poniższego filmiku

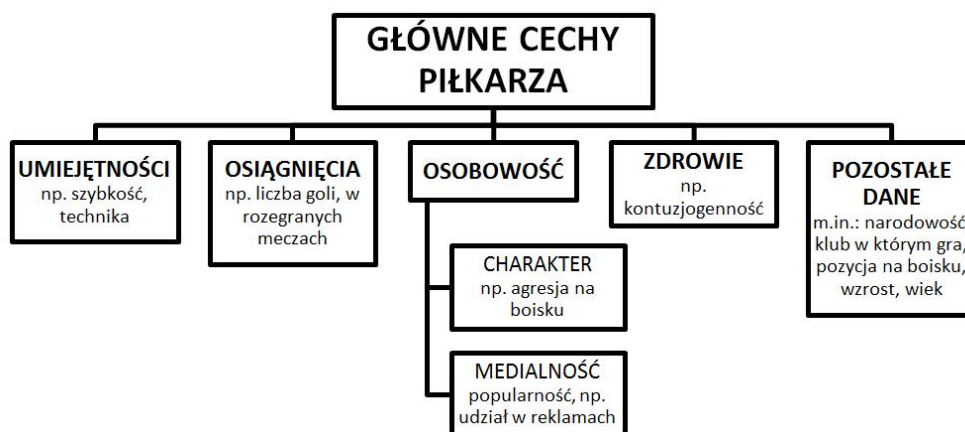
<https://docplayer.pl/34931274-Robert-solnica-pressing-charakterystyka-rodzaje-determinanty-skuteczności.html> PRESSING

3. Wykonaj Quiz do jakiej pozycji gry masz predyspozycje

<https://samequizy.pl/jaki-masz-styl-gry-i-jaka-pozycja-pasuja-do-ciebie-pilka-nozna/> Quiz jaki jest Twój styl gry, na jakiej pozycji się sprawdzisz

4.06.2020 T: Rozegranie piłki nożnej- ćwiczenia strzału

1. Poznaj cechy jakie powinien posiadać piłkarz



2. Zapoznaj się z filmikiem i wykonaj możliwe dla Ciebie ćwiczenia- do strzału na bramkę

<https://ewf.h1.pl/student/?token=hloROvik8CuMKkSJDQUALpobbckfb6Nx2eJLQCMAGgZxs0clhY>

3. Przetóż ćwiczenia w grze podwórkowej – doskonał, podania, przyjęcia i strzał na bramkę

3. W dbałości o własną postawę ciała wykonaj ćwiczenia na poniższym linku

<https://ewf.h1.pl/student/?token=P3Jizr5SdD1vT6KI5RorWh33k55MZNzZJaKAd3cUOwmdYC3wn3>
pracujemy nad postawa ciała w różnych pozycjach

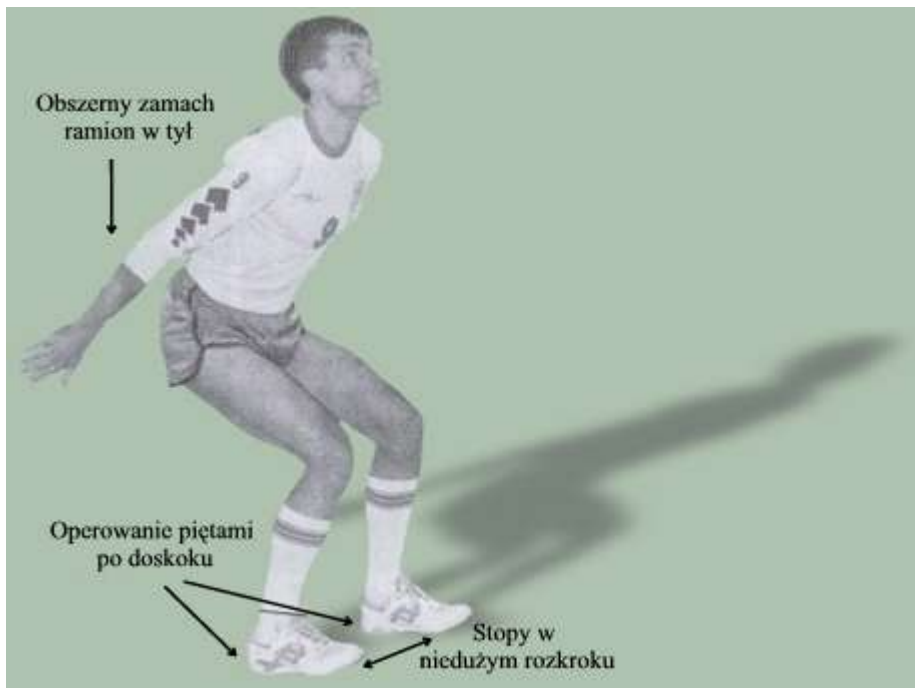
5.06.2020 T: Nauka prawidłowego ustawienia w ataku- piłka siatkowa

1. Obejrzyj filmiki z techniki wykonania ataku w piłce siatkowej, właściwego ustawienia i zbitcia, przeanalizuj i wykonaj możliwe ćwiczenia

<https://ewf.h1.pl/student/?token=hjhmJtfBII5JlrAe9HlcSpwgtFz5o6WfBAGJ5AzXGd9aAsdFRN>
ustawienie w ataku

<https://ewf.h1.pl/student/?token=3NY0S4m5ZAb6sQ32M0J5x6a2dwbgvqWk3HRXOZ1wLvqQi6fbgF>

zbiecie piłki



2. Wykonaj ćwiczenia kształtujące postawę ciała w pozycji wysokiej

<https://ewf.h1.pl/student/?token=796LbSgfyqzjGS9KNC3fNuAp4HvboWm4TYjVb3Fhqo0bcszwDP>

ćw. posturalne