

Rozgrzewka specjalistyczna- siatkówka

1. Zabawy i ćwiczenia ożywiające. Wybieramy od 2 do 3 zabaw:

- Liczby – jeden z ćwiczących wykonuje odbicia piłki sposobem górnym nad sobą, drugi ćwiczący pokazuje dowolną liczbę na palcach. Zadaniem odbijającego jest powiedzenie na głos wskazanej liczby palców.
- Przewodnik – jeden z ćwiczących porusza się w dowolnym kierunku. Drugi z ćwiczących ma za zadanie iść jego śladem, równocześnie odbijając piłkę sposobem górnym.
- Zbijak siatkarski – wybieramy kilku berków, jedna piłka. Zadaniem wyznaczonych berków jest dotknąć bezpośrednią piłką uciekających. Berki poruszają się odbijając między sobą piłkę dowolnym sposobem.
- Nietykalni – każdy posiada piłkę porusza się w dowolnym kierunku po wyznaczonym terenie odbijając piłkę sposobem górnym lub dolnym. Zadaniem ćwiczących jest nie dotykać się nawzajem. Po pewnym czasie można zmniejszyć boisko.
- Śledź – ćwiczący ustawieni w kole, odbijają do siebie piłkę dowolnym sposobem. Jeżeli ktoś popełni błąd i nie odbije piłki wchodzi do środka. Zadaniem ćwiczących w środku jest przechwycić piłkę, a odbijających jest zbić środek.

2. Ćwiczenia kształtujące

a. Ćwiczenia ramion:

- Swobodne poruszanie się po sali odbijając piłkę sposobem górnym i dolnym na przemian.
- Postawa swobodna – odbicie piłki jak najwyżej w górę sposobem górnym i wykonanie kilku wymachów ramion w przód i w tył.
- **W parach** naprzeciw siebie, odbicia piłki sposobem górnym, po odbiciu krążenia ramion.
- **W parach** naprzeciw siebie odbicia piłki sposobem górnym.

b. Ćwiczenia w skłonach w przód lub w tył:

- Postawa swobodna – odbicie piłki sposobem górnym nad sobą i wykonanie skłonu w przód.
- P.w. – siad prosty, ramiona w górę piłka w rękach. Wykonanie skłonu w przód tak, aby piłka znalazła się za stopami.
- **W parach** odbicia piłki sposobem dolnym, po odbiciu skłon w przód.
- **W parach** tyłem do siebie podrzut piłki i odbicie sposobem górnym do partnera przez skłon tułowia w tył.

c. Ćwiczenia nóg:

- Postawa swobodna – odbicie piłki sposobem górnym nad sobą i wykonanie, przysiadu.
- Odbicia sposobem dolnym przy mocno pracujących nogach (prawidłowa pozycja do odbicia dolnego).
- **W parach** odbicia piłki sposobem dolnym, po odbiciu skłon w przód.
- **W parach** naprzeciw siebie. Jeden z ćwiczących odbija piłkę sposobem górnym nad sobą, drugi obiega partnera i wraca na swoje miejsce. Przekazanie piłki odbiciem górnym.

d. Ćwiczenia w skrętach i skrętoskłonach:

- P.w. – opad tułowia w przód, ramiona w przód piłka w rękach. Naprzemianstronne skręty tułowia.
- P.w. – postawa rozkroczna, ramiona w górę, piłka w rękach. Obszerne krążenia tułowia w prawą i lewą stronę.
- **W parach** jedna osoba siad prosty rozkroczny. Odbicie piłki sposobem górnym, po odbiciu skręt tułowia.
- **W parach** jedna osoba staje tyłem. Na kłaśnięcie odwraca się o 180 stopni przyjmuje poprawną pozycję do odbicia dolnego lub górnego. Wykonuje odbicie i wraca do postawy wyjściowej. Po chwili zmiana ról ćwiczących.

e. Ćwiczenia w podporach:

- P. w – postawa swobodna. Odbicie piłki sposobem górnym nad sobą. Przejście do podporu przodem i powrót do pozycji wyjściowej, ponowne odbicie piłki.
- P.w. – podpór tyłem, piłka pod nogami. Ugięcie ramion (pompka tyłem).
- **W parach** jeden z ćwiczących wykonuje podpór przodem, jedna ręka na podłożu, druga na piłce. Partner chwytą go za uda. Wykonanie pompki poprzez ugięcia ramion. Asekurujący może ugiąć także stawy kolanowe w celu pomocy ćwiczącemu. Zmiana ról.
- **W parach** w podporze przodem przetaczanie piłki do siebie, raz jedną, raz drugą ręką.

f. Ćwiczenia w podskokach:

- Odbicia sposobem górnym na głowę z wyskoku.
- Wyrzut piłki w górę i chwyt jej w najwyższym punkcie poprzez wyskok w górę z odchyleniem tułowia w tył.
- **W parach** naprzeciw siebie. Podrzut piłki na sobą i odbicie w wyskoku do partnera.
- **W parach** naprzeciw siebie. Jedno odbicie sposobem dolnym na sobą, drugie sposobem górnym z wyskoku do partnera.