

Witam serdecznie,

W tym tygodniu w dalszym ciągu wykonujemy ćwiczenia wzmacniające, oprócz tego zajmiemy się tematami z piłki siatkowej oraz piłki ręcznej i gimnastyki. Wszystkie niezbędne informacje otrzymacie na grupie (portal społ.) w razie pytań oczywiście możecie pisać na e-mail lub grupie. (dla przypomnienia jarek.nitek@onet.pl)

Tematy:

1. Piłka ręczna – Nauka ataku pozycyjnego i obrony strefą.
2. Gimnastyka – Nauka skoku zawrotnego przez 4-5 części skrzyni.
3. Siłownia – Obwód stacyjny – kształtowanie siły i wytrzymałości.
4. Piłka siatkowa – Doskonalenie odbicia sposobem górnym i dolnym w różnych pozycjach.
5. Piłka siatkowa – Doskonalenie wystawienia piłki wzdłuż siatki.
6. Piłka siatkowa – Doskonalenie wystawienia piłki w tył.