

## **Temat: Nauka i doskonalenie zagrywki sposobem górnym.**

*Zagrywka to nic innego, jak wprowadzenie piłki do gry (za końcowej linii), które ma na celu zdobycie punktu, bądź utrudnić przyjęcie przeciwnej drużynie...*

### **Zagrywający powinien trzymać się przepisów wprowadzania piłki do gry:**

1. Piłka uderzana jest dłonią, czy dowolną częścią ręki, po podrzucie w górę lub opuszczeniu jej w dół z dłoni.
2. Piłkę przed wykonaniem zagrywki można kozłować, przekładać z ręki do ręki, ale po jednym podrzucie lub opuszczeniu piłki niedopuszczalna jest powtórka.
3. W chwili wykonywania zagrywki, zawodnik nie może dotknąć linii i wejść w pole gry, dopiero po jej wykonaniu może opaść na linię, bądź w pole gry.
4. Czas na wykonanie zagrywki to 8 sekund, po sygnale sędziego.
5. Jeśli zawodnik wykona zagrywkę przed gwizdkiem, musi ją powtórzyć.

Aby nie popełnić błędu zagrywki należy przestrzegać powyższych przepisów.

## **ZAGRYWKA GÓRNA**

### *Analiza:*

odpowiednie uderzenie piłki w maksymalnym zasięgu, w celu nadania piłce agresywnego charakteru lotu piłki.

### **rotacja piłki:**

- a) postępująca – tzn. bardzo mało jest czasu na jej odbiór przez przyjmujących przeciwników
- b) wsteczna – tzn. ma inny charakter lotu, utrudnia antycypowanie i odbiór piłki.
- c) boczna – uzyskujemy różny kierunek
- d) bezrotacyjna – bardzo trudna w odbiorze

### **kierunek:**

- a) po prostej – równoległe do linii bocznej, stopy ustawione są również równoległe
- b) po skosie – pod kątem do linii bocznej, czyli po przekątnej, stopy ustawione pod kątem

**miejsce:**

- a) w które miejsce chcę zagrać – tuż za siatkę, daleko, blisko.
- b) miejsce określa się strefami

**prędkość piłki:**

- a) zawodnik dokonuje pełnej kontroli wzrokowej
- b) zagrywający wykonać może – mocniejsze, słabsze, maksymalne i w wysoku uderzenie
- c) serwujący nadaje piłce możliwie maksymalną prędkość (choć nie jest to normą)

**podrzut:**

- a) musi być odpowiedni, równoczesny, z zamachem ramienia uderzającego
- b) podrzut musi być optymalny tzn. umożliwiający zrealizowania założenia przy max. zasięgu
- c) podrzut może być wykonany: oburącz, jednorącz, z rotacją, bez rotacji
- d) serwujący dokonuje pełnej kontroli wzrokowej
- e) piłka musi być uderzona przed sobą – nie może zakłócać kryterium stabilności

Filmik: Nauka i doskonalenie zagrywki górnej

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=33>

**Temat : Na czym polega trening Body Pump.****BODY PUMP**

Metoda wytrzymałościowo-siłowa rozwijająca całe ciało z wykorzystaniem typowej sztangi. Trening trwa 60 min, przy muzyce i choreografii w grupie z odpowiednio dobranym obciążeniem. Body Pump to: przysiady, wyciskanie, wykroki, martwy ciąg, wiosłowanie, brzuszki itp., angażujące wszystkie grupy mięśniowe. Trening składa się z wielu powtórzeń przy odpowiednio dobranym obciążeniu, a serie są dopasowane do muzyki, dzięki czemu na każdą partię mięśniową wykonuje się około 100 powtórzeń. Choreografia

zmienia się, co trzy miesiące, co umożliwia przez ten czas opanowanie i udoskonalenie wykonywania ćwiczeń oraz sukcesywne zwiększanie obciążenia. Body Pump skutecznie modeluje sylwetkę, zwiększa siłę mięśniową, poprawia definicję mięśniową bez hipertrofii oraz skutecznie i bezpiecznie redukuje tkankę tłuszczową.

Trening programem Body Pump jest dedykowany każdemu, kto akceptuje ćwiczenia grupowe przy muzyce, bez różnicy na staż treningowy oraz poziom zaawansowania. Zaletą tego programu jest stała obecność trenera podczas ćwiczeń, mogą go stosować mężczyźni, jak i kobiety, osoby starsze i młodzież. Kobiety wybierają tę formę ruchu kierując się szybkimi i widocznymi efektami bez konieczności zwiększania masy mięśniowej. Body Pump jest dobrą alternatywą dla aktywnych i chcących szybko i bezpiecznie poprawić swoją sylwetkę, zwiększyć sprawność fizyczną oraz urozmaicić typowy trening na siłowni.

Poniżej filmik z przykładowym treningiem Body Pump.

<https://youtu.be/8V7jzqyEmZE>