

I. Zajęcia ogólnorozwojowe – PIŁKA RĘCZNA ,PIŁKA SIATKOWA , PIŁKA NOŻNA -DZIEWCZAT

II. Ilość godzin w tygodniu – 2 godz. środa 14:45 -16:15

III Prowadzący: Rafał Kustron

Cele:

- propagowanie wśród młodzieży w/w dyscyplin
- kształtowanie nawyku aktywności ruchowej po zajęciach lekcyjnych
- kształtowanie nawyku higieny osobistej
- podnoszenie umiejętności technicznych i taktycznych
- zapoznanie z oficjalnymi przepisami, pełnienie funkcji sędziego
- wyłonienie reprezentacji szkoły

a) piłka ręczna:

- chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu,
- kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- poruszanie się zawodnika na pozycjach,
- rzuty do bramki z wyskoku, ze skrzydła, z padem,
- zastosowanie zwodu pojedynczego z piłką i bez piłki,
- rozegranie ataku szybkiego,
- rozegranie ataku pozycyjnego,
- gra na kole,
- ustawienie bramkarza: przy rzucie karnym, ze skrzydła, rzucie wolnym,
- rozegranie rzutu wolnego,
- gra uproszczona,
- gra właściwa.

b) piłka nożna:

- prowadzenie piłki,
- podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu,
- poruszanie się zawodnika po boisku bez piłki,
- strzały na bramkę z biegu, po podaniu, rzut wolny, rzut karny,
- ustawienie zawodników w obronie,
- wykonanie rzutu różnego – ustawienie obrońców i bramkarza,
- ustawienie zawodników w obronie,
- wykonanie rzutu różnego: ustawienie obrońców i bramkarza,
- gra uproszczona,
- gra właściwa.

d) piłka siatkowa:

- technika odbicia piłki sposobem górnym- doskonalenie
- technika odbicia piłki sposobem dolnym- doskonalenie
- technika zagrywki tenisowej - doskonalenie
- technika wykonania zbiecia piłki - doskonalenie
- technika wykonania bloku, blok pojedynczy, blok grupowy - ćwiczenia doskonalące przyjęcie zagrywki, ćwiczenia doskonalące w różnych formach
- ćwiczenia doskonalące obronę piłki w polu gry, ćwiczenia doskonalące w różnych formach
- nauka asekuracji ataku, ćwiczenia doskonalące
- nauka asekuracji bloku zawodnikiem obrony strefy I, V
- ćwiczenia doskonalące poszczególne umiejętności techniki i gry w formie ścisłej, syntetycznej, analitycznej oraz fragmentów gry
- mecze kontrolne, sparingowe gra szkolna, gra właściwa