

l.p.	Treść zajęć	Ćwiczenia szczegółowe (ćwiczenia skocznościowe dla siatkarki)	Uwagi
1.	Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trucht w miejscu – około 60s 2. Krążenia ramion naprzemianstronne w przód i w tył (jesteśmy cały czas w truchcie) 3. Opad tułowia i skrętoskłony 4. Krążenia bioder – 20x 5. Krążenia tułowia 20x 6. W leżeniu stopy rozstawione, kolana ugięte – 20 brzuszków 7. W leżeniu na brzuchu ramiona wyciągnięte przed sobą – odchylenia tułowia do tyłu tzw. „grzbiet” – 20x 8. Leżenie na brzuchu ramiona w bok proste w łokciach, prawa stopa dotyka do lewej ręki i na zmianę lewa do prawej 9. Pompki – Panowie 15, Panie 10 (Panie – ewentualnie tzw. „pompki babskie”) 	Zwracamy uwagę na dokładność wykonywania ćwiczeń
2.	Ćwiczenia skocznościowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skip A – wysoko unosimy kolana przed sobą i przesuwamy się raz w przód raz w tył – 25s 2. Skip B – wysokie unoszenie kolan i wyrzucanie podudzia do przodu – 25s (w miejscu) 3. Wieloskoki na jednej nodze – przeskoki do przodu, najpierw na prawe potem na lewej nodze – 2x10 4. Wyskoki z półprzysiadu – wyskok obunóż z półprzysiadu z jednoczesnym mocnym wymachem rąk – 10x 5. Tzw. „żabki” – skoki obunóż w przód z głębokiego przysiadu – 10x 6. Wskoki na podwyższenie – wskakiwanie obunóż na podwyższenie (podwyższenie niskie) 7. Tzw „hopy” – przeskok obunóż przez wąską niewysoką przeszkodę 	<p>Koncentrujemy się na rytmie oddawanych skoków</p> <p>Wykonujemy dwie serio zwracamy uwagę na dokładność</p>
3.	Ćwiczenia rozluźniające i relaksujące	Dowolne 4 ćwiczenia – regulacja oddechu i wyciszenie	