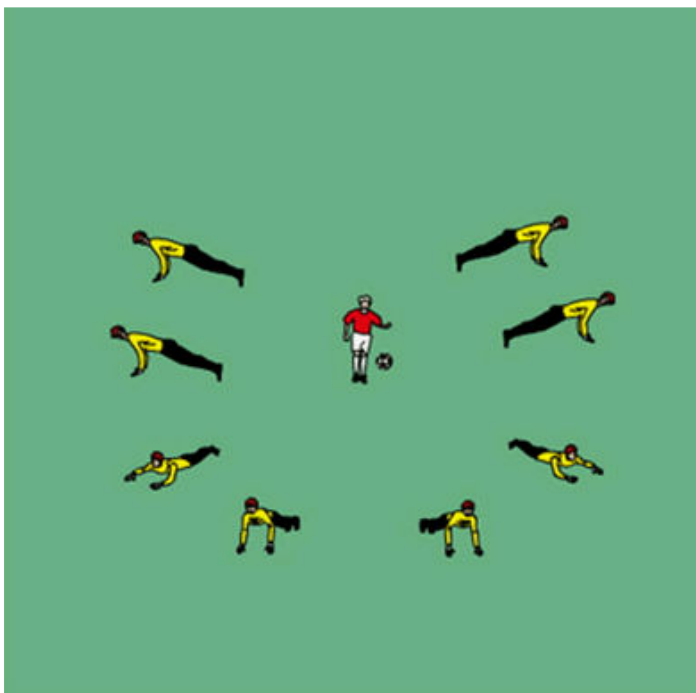


Ćwiczenia budujące więzi i atmosferę w zespole – cz. 4 /Grupowa żonglerka/



Kategoria: Rozgrzewka / gry i zabawy

Wiek: U 10 – U 18

Cel: kształtowanie czucia piłki, doskonalenie techniki uderzeń prostym podbiciem z powietrza, kształtowanie czasu reakcji, zwrotności i orientacji przestrzennej, wprowadzenie formy zabawowej w doskonaleniu techniki, kształtowanie odpowiedzialności za zespół z doskonaleniem współpracy z partnerem.

Ilość ćwiczących:

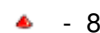


- 1

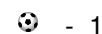


- 8

Pole ćwiczenia:



- 8



- 1

Autor; Marek Dragosz

Przebieg ćwiczenia:

W ćwiczeniu bierze udział dziewięciu zawodników, z których jeden posiadający piłkę ustawiony jest w środku koła, pozostałych ośmiu leży na brzuchu na obwodzie ze stopami skierowanymi do środka. Zawodnik w środku wykonuje żonglerkę piłki i w pewnym momencie podbija ją mocniej w górę wymawiając imię /pseudonim/ jednego ze współpartnerów. Wywołany zawodnik szybko wstaje i stara się przyjąć piłkę z powietrza przechodząc do dalszej żonglerki. Środkowy zajmuje zwolnione miejsce na zewnątrz koła.

Warianty:

- zawodnicy na obwodzie koła wykonują różne rodzaje ćwiczeń dodatkowych, bądź przyjmują różne pozycje wyjściowe,
- rywalizacja wewnątrz koła lub pomiędzy kołami z liczeniem punktów karnych za nieopanowanie piłki,
- różne sposoby przyjęcia piłki,
- w młodszych grupach zezwalamy na jeden kozioł piłki.

Wskazówki:

- żonglerka wykonywana jest na zmianę PN i LN,
- zwracamy uwagę na technikę wykonywanych podbić,
- zawodnikom możemy narzucić minimalną ilość podbić piłki,
- w momencie upadku piłki zawodnik rozpoczyna żonglerkę podniesieniem piłki nogą.