

Temat: Rekreacyjne walory siatkówki plażowej.

Dzień dobry☺



**W siatkówce plażowej** mecz rozgrywają dwie dwuosobowe drużyny. Podczas gry na otwartej przestrzeni największą trudność stanowi tor lotu piłki, jej prędkość i kierunek są bowiem zależne nie tylko od siły uderzenia gracza, ale również od...**wiatru**. Zawodnicy grają boso. PAMIĘTAJ o: czapeczce lub okularach i kosmetyku z filtrem UV☺

**Siatkówkę plażową** wybierają zazwyczaj ludzie lubiący spędzać czas aktywnie w różnym wieku.

#### **Zalety gry w siatkówkę plażową:**

- 1) Poprawia nastrój- organizm wytwarza endorfiny tzw. hormon szczęścia
- 2) Wzmacnia siłę mięśni-każda pozycja siatkarska angażuje inne mięśnie .Dzięki temu, podczas gry wzmocnimy między innymi górne partie ciała, ramiona, brzuch, uda, ręce i nogi
- 3) Pozytywny wpływ na układ oddechowy i sercowo-naczyniowy- ruch na świeżym powietrzu
- 4) Wpływ na koordynację, szybkość i czas reakcji- częste zmiany pozycji, ruch z oporem piasku
- 5) Uczy współpracy- wzajemna motywacja, interakcje społeczne

#### **Zasady gry w siatkówkę plażową**

1. Celem gry jest przebicie piłki nad siatką na stronę przeciwną, aby dotknęła podłoża. **Boisko do siatkówki plażowej** ma wymiary 16x8 metrów.
2. Piłkę zawsze wprowadza do gry zawodnik zagrywający (na zagrywkę mamy 5 sekund).
3. Piłka może być odbijana dłońmi, rękami i całym ciałem.
4. Drużynie przed przebicciem piłki za siatkę przysługują najwyżej 3 uderzenia.
5. Set trwa, aż jedna z drużyn zdobędzie 21 punktów (przy różnicy minimum 2).
6. Zwycięża drużyna, która zyska przewagę 2 setów.

A oto całe piękno siatkówki plażowej☺ otwórz link:

<https://www.youtube.com/watch?v=aZoK0J3yop0>

Zadanie dla Was na dziś: jeśli macie możliwość zachęcam do wykonania☺ kilku ćwiczeń z filmu (oczywiście ćwiczymy wg własnych możliwości, film to tylko pokaz) otwórz link:

<https://www.youtube.com/watch?v=wq5APUsyDmk>

Pozdrawiam M.P.