**WF 30.03- 03.04.2020**

**JEŚLI MASZ CZAS NA** facebook’a **TO MOŻESZ ZNALEŹĆ CZAS NA TRENING!!!!!**

**ZACHĘCAM DO PODTRZYMANIA WYZWANIA LUB JEŻELI NIE ZACZĄŁEŚ/AŚ TO WŁAŚNIE JEST ODPOWIEDNI MOMENT ŻEBY TO ZMIENIC!!!!!**

A teraz moi mili podrzucę Wam parę filmików z PIŁKI SIATKOWEJ żebyście o niej NIE zapomnieli☺ w trakcie oglądania chciałbym żebyście przede wszystkim zwrócili uwagę na technikę wykonania ćwiczenia a nie na szybkość czy też siłę. Niektóre z tych ćwiczeń możecie sobie na spokojnie wykonać w domu np. w drodze do salonu wykonam sobie poprawny nabieg dwu krokowy do ataku☺ uwierzcie mi da się bo ja sam się tak uczyłem☺

30.03 Sekwencja kroków

<https://www.youtube.com/watch?v=AjQg0UAr_iY>

1.04 Technika rozbiegu

<https://www.youtube.com/watch?v=Wwlnl5JA1cg>

2.04 Praca ramion

<https://www.youtube.com/watch?v=7Fn9se1C5ig>

3.04 Technika ataku

<https://www.youtube.com/watch?v=iTLXYPagj3I>

PS. Czasami ale nie powiem Wam dokładnie o której na Polsacie Sport pokazują retransmisje z Mistrzostw Świata lub z innych wydarzeń związanych z siatkówką. Pamiętajcie sport to **ZDROWIE!!**