

Siatkówka dla dorosłych

W lipcu w Hali Widowiskowo-Sportowej odbywały się zajęcia siatkówki nie tylko dla dzieci, ale również dla dorosłych. 25 osób w sumie rozegrało 42 godziny treningu, a każdy z nich zaczynaliśmy wspólnie od rozgrzewki (meczowej i singielki). Podczas kolejnych spotkań wprowadzaliśmy nowe elementy gry i fragmenty gry z dorzucaną piłką.

Nauczyliśmy się ataku z pierwszej linii i z drugiej linii (pipe), poruszania się w strefach obrony i asekuracji, prawidłowego rozbiegu i ataku oraz prawidłowej zagrywki.

Największym wyzwaniem było nauczenie się grania jako jedna drużyna, a nie indywidualnie, ale i z tym sobie poradziliśmy! W każdy wtorek uczestnicy odbywają treningi z siatkówki plażowej w Jarosławkach, a po nich jest czas na integrację, bo najlepsza drużyna to ta, której uczestnicy są zgrani.







