



Opublikowany w *Urząd Miejski w Barwicach* (<https://archiwum2.barwice.pl>)

[Strona główna](#) > [Walcząc o przyjazd Radeckiej](#)

Walcząc o przyjazd Radeckiej

09-06-2016



[1]

Barwice odkąd klub Błonie należy do Klubów Sportowych Orange nabrał niesamowicie wiatru w żagle.

Wszyscy są bardzo zaangażowani, by szansy jaką dostaliśmy nie zmarnować. Sprzęt, który otrzymaliśmy pozwala nam przeprowadzać profesjonalne treningi i mimo, że jesteśmy klubem typowo piłkarskim staramy się, by dzieci i młodzież mogła rozwijać swoje umiejętności poprzez grę w innych dyscyplinach. Bardzo pomocni są rodzice, którzy bardzo chętnie włączają się w tego typu inicjatywy. Na hasło siatkówka na poniedziałkowy trening przyszło bardzo dużo zawodników i rodziców. Nagraliśmy z tego treningu materiał, zrobiliśmy dokumentację fotograficzną wszystko po to, by móc gościć w Barwicach wspaniałą siatkarkę - Milenę Radecką. Dzięki takim osobom jak Pani Milena dyscyplina ta staje się w Polsce naprawdę bardzo, bardzo popularna. Żeby sprostać wyzwaniu: "Milena Radecka w Twoim klubie! Jak to rozegrasz? postanowiliśmy zaprosić do nas kapitana Siatkarskiego Klubu Sportowego Lotyń - Wojtkę Tańskiego, który bardzo profesjonalnie przygotował nas do treningu. Co prawda grupę tworzyli zawodnicy z roczników 2005 - 2009, to trzeba przyznać, że wyglądało to bardzo obiecująco.

Po przeprowadzeniu rozgrzewki ogólnej, którą wykonaliśmy nieco wcześniej kolega Wojtek przedstawił nam ogólne zasady gry, a następnie zaprezentował nam rozgrzewające ćwiczenia siatkarskie. W pierwszym zawodnicy przyjęli pozycję siatkarską, stanęli na przeciwko sobie na ugiętych nogach i w takiej pozycji musieli poruszać się do siatki i z powrotem. Po dotarciu na miejsce klepali w rękę kolegę i wtedy ruszał następny zawodnik. W kolejnym należało złapać się za kostki i w jak najniższej pozycji przejść do siatki. Powrót odbywał się już na wyprostowanych nogach - tyłem. W trzecim zawodnicy dobrali się parami, ustawieni w poprzek boiska na liniach. Wtedy Wojtek pokazał jak ustawić ręce do przyjęcia dolnego. Zawodnicy z przeciwnej strony podrzucali piłkę do partnera, a ten musiał przyjąć podbiciem dolnym a następnie ją złapać. Po złapaniu piłka była rzucona do partnera i ćwiczenia powtarzano. Później przyszedł czas na podbicie piłki sposobem górnym. Oczywiście ćwiczenie rozpoczęliśmy od zaprezentowania jak wyglądają prawidłowo ułożone ręce, a dalej w parach próbowali swoich sił. Kolejnym elementem było przygotowanie zawodników do zagrywki. Zawodnicy na wyciągniętej ręce ponad głowę próbowali uderzać piłkę najpierw w miejscu, a następnie o podłogę do partnera. Po opanowaniu podstawowych

elementów zawodnicy usiedli blisko siebie stykając się stopami. W ćwiczeniu należało odbić piłkę sposobem górnym a następnie zrobić 1 brzuszek. Po wykonaniu 10 powtórzeń ćwiczący zmieniali się miejscami. Tuż przed rozegraniem meczu zawodnicy podzielili się na cztery drużyny i starali się uderzać piłkę między sobą dowolnym sposobem. Na koniec wszyscy rozegrali między sobą mecze. Przegranych nie było, ponieważ wszyscy po treningu byli uśmiechnięci. Bardzo serdecznie dziękujemy koledze Wojtkowi za przeprowadzony trening i naszym wielkim marzeniem byłoby kontynuować rozpoczęte dzieło z Mileną Radecką. Serdecznie i bardzo gorąco zapraszamy do Barwic.

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=FAtcSaqqpnU>

Tekst oraz zdjęcia Grzegorz Tomaszewicz



[2]



[5]



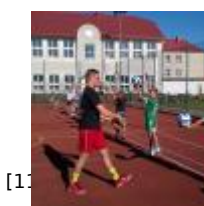
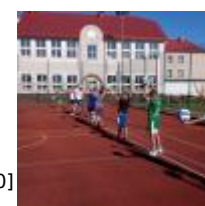
[6]



[9]



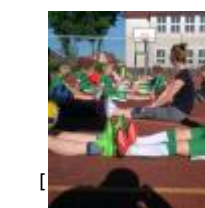
[10]



[13]



[14]



[17]



[18]



[21]



[22]



[24]

[25]

78-460 Barwice, ul. Zwycięzców 22, tel. (94) 37 363 09, (94) 37 363 43, fax. (94)
37 363 49

Polityka plików cookies



Adres źródłowy: <https://archiwum2.barwice.pl/news/walcz%C4%85c-o-przyjazd-radeckiej>

Links:

[1] <https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/field/image/21.jpg>

[2]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/1_12.jpg?itok=4tKz0

[3]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/2_11.jpg?itok=9VsJk

[4]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/3_12.jpg?itok=VwU9

[5]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/4_9.jpg?itok=gII1n5p

[6]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/5_10.jpg?itok=L0iEQ

[7]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/6_9.jpg?itok=02HcCl

[8]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/7_8.jpg?itok=sNi4ME

[9]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/8_10.jpg?itok=BTp2X

[10]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/9_9.jpg?itok=Cujjv0J

[11]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/10_9.jpg?itok=Ou-TziWT

[12]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/11_9.jpg?itok=LUGG

[13]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/12_6.jpg?itok=rt4pfu

[14]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/13_6.jpg?itok=VZ3kb

[15]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/14_8.jpg?itok=JTg5JP

[16]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/15_7.jpg?itok=DS-oSKyn

[17]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/16_7.jpg?itok=piRnU

[18]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/17_8.jpg?itok=pFzs6

[19]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/18_6.jpg?itok=h1VQV

[20]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/19_7.jpg?itok=KA75Ih

[21]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/20_7.jpg?itok=M7xQ

[22]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/21_6.jpg?itok=SbEOI

[23]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/22_6.jpg?itok=j-WDqzvW

[24]

https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/23_6.jpg?itok=g2uwo

[25] https://archiwum2.barwice.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/milena-radecka_19577200.jpg?itok=0nIZUwWk