

Вітаю !

Дата: 03.09.2025



Гурток «Волейбол»

1. Ознайомити з комплексом вправ зі скакалкою https://www.youtube.com/watch?v=Lq_2XXMq5mE

Вправи виконувати в середньому темпі, стрибки через скакалку виконувати за можливістю, слідкувати за часом.

2. Ознайомити з розміщенням та переходом гравців.
<https://www.youtube.com/watch?v=fHlxt6204Hc>

3. Навчити передачі м'яча над собою.
<https://www.youtube.com/watch?v=kyW1y41IVVM>

Домашнє завдання: силові вправи, вправи для пресу, різновиди планки.

Бажаю успіхів!