

20.12.2022

Модуль волейбол.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей волейболіста.

Вивчити засоби індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості до волейболу. Вдосконалити технічні прийоми в волейболі.

Опанувати організовуючі вправи та загальнорозвиваючі вправи. Спеціальна підготовка. Тактична підготовка. Вибір місця для виконання другої передачі (біля сітки та з глибини майданчика); для виконання нападаючого удару; другу передачу через гравця зо 2 і 3; при прийомі верхньої прямої подачі; при блокуванні; при страховці партнера, що приймає м'яч (після подачі, нападаючого удару, блокування); вибір способу прийому м'яча під час гри у захисті і під час страховки; взаємодії гравців задньої лінії при прийомі м'яча від подачі, нападаючого удару; взаємодії гравців передньої і задньої ліній (гравця зони 6 з блокуючим гравцем зони 3 і страхуючими гравцями зон 4,2; гравців зон 5 і 1 з гравцями зон 4 і 2); суддівську практику.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: вивчити правила змагань з волейболу.

Створити 12 тестових питань до теми, надіслати до 22 грудня