

08.12.2022

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. Тактика нападу. Переміщення: біг, переміщення приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво; переміщення перехресними кроками; скачи; падіння на місці та після переміщення; поєднання переміщень, зупинок з падіннями та стрибками.

Передачі м'яча: передачі м'яча двома руками зверху (у стіну, в різних вихідних положеннях, на місці, після переміщення, в парах, трійках, зустрічних колонах), стоячи спиною до напрямку передачі; у стрибку через сітку; передача з наступним падінням і перекатом на спину (друга передача); передачі із зони нападу через сітку на задню лінію.

Подачі: нижню пряму подачу (в задану зону); верхню пряму подачу (у праву і ліву, дальню і ближню частини майданчика).

Нападаючий удар: прямий нападаючий удар по ходу із зон 4, 3, 2 (з високих і середніх за відстанню передач); із зон 4 і 2 з передачі з глибини майданчика; слабкішою рукою.

Домашнє завдання.

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

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