15.02.2022 вихід через вайбер групу о 13.05

Тема : Волейбол

1.Загальна характеристика гри волейбол.

<https://www.youtube.com/watch?v=FeYX74wwkyU>

Піонербол.

<https://www.youtube.com/watch?v=Pt-o8lcj8Sk>

Існує варіант піонерболу з двома м'ячами. Грають дві команди по 6-8 гравців у кожній. Гравці, які стоять ближче до кутів майданчика, отримують по м'ячу і готуються до подачі (кидка м'ячі на половину поля супротивника) по свистку судді. Після свистка завдання кожної з команд полягає в тому, щоб обидва м'ячі одночасно не опинилися на її половині поля, а торкнулися рук або землі на половині поля суперника. У цьому випадку гра зупиняється і команда, на майданчику якої два м'ячі, програє очко. М'ячі, що зіткнулися в повітрі, повертаються для нової подачі.

Комплекс ЗРВ.

<https://www.youtube.com/watch?v=aMSKOn-IqqA>

2.Передача м’яча двома руками зверху від стіни.

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

3.Піднімання тулуба\15-25р.

4.Згинання розгинання рук в упорі від підлоги\по силі.

5. Хода на свіжому повітрі.