Задание для самостоятельного изучения на 25.03.2020

Тренер – преподаватель Панюков Е.А.

Задания:

1. Теория. Расстановка при приеме мяча с подачи. Правила перехода.
2. Комплекс упражнений для развития гибкости



1. Имитация стоек и перемещений.



