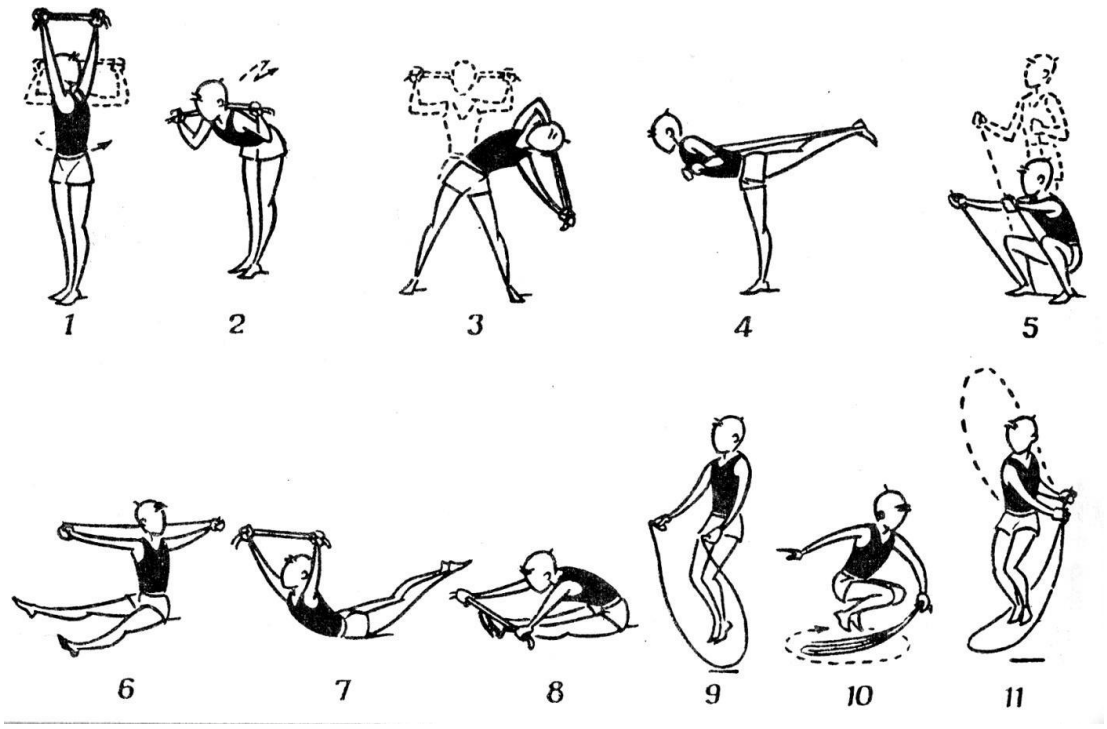
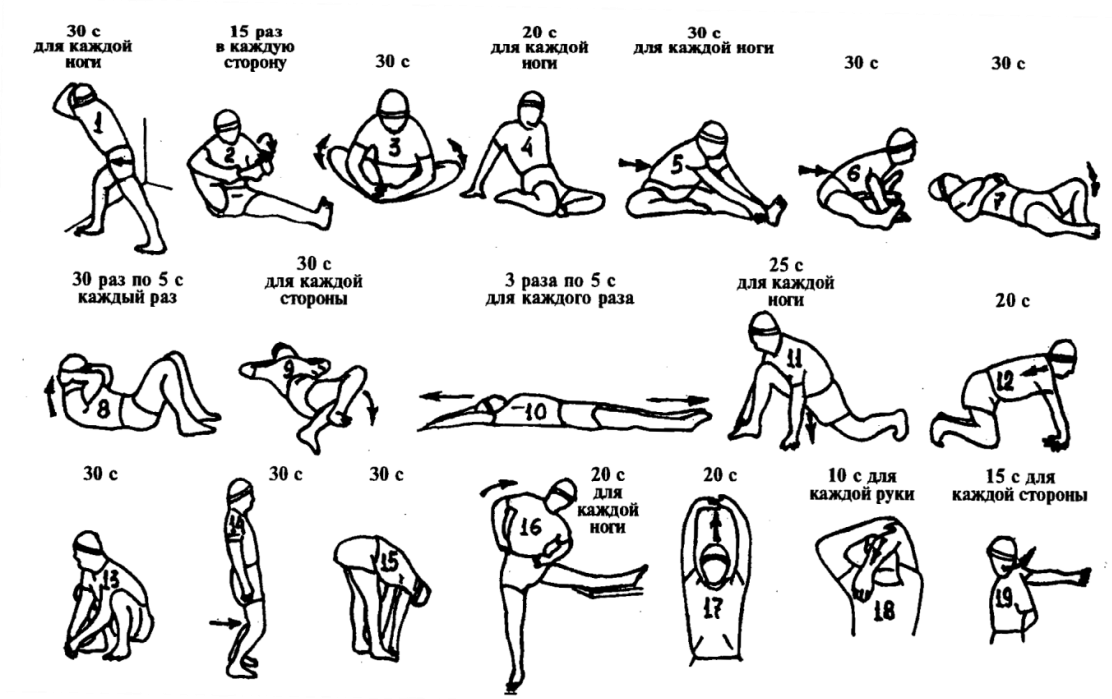
Дистанционное обучение.
Группа СОГ-3.
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
09.04.2020

1. ОРУ



2. *Комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий, связок*



3. Имитационные упражнения:
   - Имитация атакующего удара

4. Комплекс упражнений с мячом:
   - Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
   - Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
   - Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
   - подбросить вверх – поймать в стойке сверху, подбросить - поймать в стойке снизу
   - то же, но поймать на одну руку
   - Жонглирование мяча с руки на руку сидя на полу и лежа на спине
   - то же, но передача двумя руками сверху.
   -из и.п. стоя, перейти в и.п. лежа и обратно, выполняя передачу двумя руками сверху

5. Просмотр видео по данным ссылкам

http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/volejbol-trenirovka-napadayushhego-udara/

http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/pervye-shagi-v-obuchenii-napadayushhemu-udaru/