Дистанционное обучение.
Группа нп-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
18.05.2020

1. Продолжить изучать: Судейская терминология.

17. **ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

Поднять два разведенных пальца

ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ: игрок касается мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

18. **ЧЕТЫРЕ УДАРА** (жест выполняет 1-ый судья)

Поднять четыре разведенных пальца

ЧЕТЫРЕ УДАРА: команда касается мяча четыре раза до его возврата на сторону противника.

19. **КАСАНИЕ СЕТКИ ИГРОКОМ ИЛИ ПОДАННЫЙ МЯЧ КАСАЕТСЯ СЕТКИ МЕЖДУ АНТЕННАМИ И НЕ ПЕРЕСЕКАЕТ ВЕРТИКАЛЬНУЮ ПЛОСКОСТЬ СЕТКИ** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

Указать соответствующую сторону сетки соответствующей рукой

Игрок мешает игре, (среди прочего):

– касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом,

– используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости,

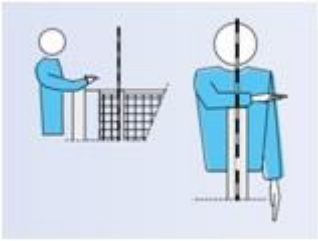
- создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки,

– совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника игры с мячом,

– хватаясь/держась за сетку.

Любой игрок, который находится близко к играемому мячу, и тот, кто совершает попытку игры с мячом, рассматривается как участвующий в игровом действии с мячом даже в том

случае, если контакта с мячом не происходит. Однако, касание сетки за антенной не должно рассматриваться как ошибка (если сетка не используется в качестве поддержки (Правило 9.1.3)).

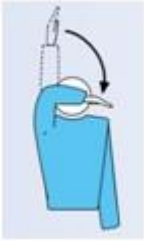
20.  **КАСАНИЕ ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ СЕТКИ** (жест выполняет 1-ый судья)

Расположить руку над сеткой ладонью вниз

Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.

Игрок ударяет по мячу в игровом пространстве противоположной команды.

Блокирующий касается мяча в пространстве СОПЕРНИКА до или одновременно с атакующим ударом соперника.

21.  **ОШИБКА ПРИ АТАКУЮЩЕМ УДАРЕ** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью

Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по поданному соперником мячу, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

Либеро завершает атакующий удар, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, когда передача на удар выполнена Либеро пальцами сверху в своей передней зоне.

2. Упражнения для развития общей выносливости.
   Кросс до 2 км.

3. ОРУ
   Наклоны, вращения, повороты головы
   Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед.
   Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
   Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног.
   Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ногой в

переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

4. Упражнения для развития вертикального прыжка

Сайт ДЮСШ города Суворова. Дистанционное обучение

https://suvorov-dussh.ru/