

07.11.2021

План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу для
группы НП 3 года

Тренер-преподаватель: Невидимова Е.Е.

Просмотр видеороликов:

1. Верхняя прямая подача- <https://youtu.be/qj59Mle-6hc> и <https://youtu.be/dWtsWeWNRHU>
2. Приём мяча снизу- <https://youtu.be/S98wO9zsjN8>
3. Планирующая подача мяча- <https://youtu.be/78YbppnFLJY>
4. Блок- <https://youtu.be/eZcMhRQ8BIQ>

Изучить внимательно теорию и смотря на себя в зеркало повторить все элементы!!!

Отправить фото каждого элемента!!!!