

Волейбол, дистанционное обучение

дата	тема	материал
19.12.2023	Совершенствование игры в защите	https://www.youtube.com/watch?v=Tuv00VoTRB0
20.12.2023	Тейпирование	https://www.youtube.com/watch?v=XTnppntEX-4&t=196s
21.12.2023	Совершенствование нападающего удара	https://www.youtube.com/watch?v=i_iWUzCfHro
22.12.2023	ОФП волейболистов	https://www.youtube.com/watch?v=7aihRwsadgs
23.12.2023	Совершенствование подачи	https://www.youtube.com/watch?v=WFAxc8DDeDI
25.12.2023	Физподготовка	https://www.youtube.com/watch?v=Pl-UadmWmJ0