



08 апреля 2020. Задание для базового уровня группы №1, №2, №3 и для углубленного уровня группа №1. Дорогие ребята из секции н/тенниса «ТТnasumskom», продолжаем с вами дистанционное обучение, сегодня вашему вниманию предлагаю посмотреть видеоурок №3 и выполнить мои задания. Тема видеоурока №3: Упражнения, направленные на развитие чувства мяча.

Задание: посмотреть видеоурок №3 и повторить за мной все показанные упражнения с ракеткой и мячом.

Упр.№1 Набивание мяча на правой стороне ракетке. Задача набить 100р, без потери мяча.

Упр.№2 Набивание мяча на левой стороне ракетке. Задача набить 100р, без потери мяча.

Упр.№3 Набивание мяча поочередно, один раз на правой стороне, второй раз на левой стороне ракетке. Задача набить 100р, без потери мяча.

Упр.№4 Набивание мяча на правой стороне ракетке, затем на ребре ракетке. Задача набить максимальное количество раз без потери мяча.

Упр.№5 Выполнить перекат мяча с одной стороны ракетки на другую. Задача выполнить 10 перекатов

Упр.6 Подбросить мяч в верх и поймать его на правую сторону ракетки, так, чтобы он не отскочил от нее. Задача выполнить 5 раз

Упр.7 Подбросить мяч в верх и поймать его на левую сторону ракетки, так, чтобы он не отскочил от нее. Задача выполнить 5 раз

Упр.8 Набивание сразу двух мячей на правой стороне ракетки. Задача сделать как можно больше.

Выполненное фото или видео заданий присылайте мне на почту m_popov1980@bk.ru (после m_нижнее подчеркивание) или 8 (915)-170-69-79 WhatsApp