

Vingrojumi ar volejbola elementiem “Olimpiskā diena 2016”

Vingrojumu grupa	Vingrojuma apraksts	Vingrojumu tips	Nepieciešamais inventārs
Izkļupieni	Veikt izkļupienus, rokas turot taisnas sev priekšā, kā veicot apakšējo piespēli	Gan stafete, gan uz vietas	-
Augšējā piespēle	Veikt augšējo piespēli sev virs galvas	Uz vietas	Bumba
	Veikt augšējo piespēli virs galvas, sperot soļus uz priekšu	Stafete	Bumba
	Vieglāk – mest bumbu sev virs galvas un to noķert, tajā pašā laikā sperot soļus uz priekšu	Stafete	Bumba
	Veikt augšējo piespēli, bumbai esot gaisā sasit plaukstas 3 reizes, lai pagūtu izpildīt piespēli atkal	Uz vietas	Bumba
	Veikt augšējo piespēli virs galvas 5 reizes, noliekot bumbu zemē un atlikušo distanci skrienot paātrinājumā	Stafete	Bumba
Apakšējā piespēle	Veikt apakšējo piespēli sev priekšā	Uz vietas	Bumba
	Veikt apakšējo piespēli sev priekšā, sperot soļus uz priekšu	Stafete	Bumba
	Veikt apakšējo piespēli, bumbai esot gaisā sasit plaukstas 3 reizes, lai pagūtu izpildīt piespēli atkal	Uz vietas	Bumba
	Veikt apakšējo piespēli 5 reizes, noliekot bumbu zemē un atlikušo distanci skrienot paātrinājumā	Stafete	Bumba
Pieliekošais solis	Izpildīt pieliekošo soli, kā pārvietojoties blokā, plaukstas turot plecu augstumā, kā gatavojoties lekt blokā	Gan stafete, gan uz vietas sperot soļus turp un atpakaļ	-
	Izpildīt pieliekošo soli, kā pārvietojoties blokā, plaukstas turot plecu augstumā, pēc katra izpildītā soļa palecoties un iztaisnojot rokas, imitējot bloka likšanu	Gan stafete, gan uz vietas sperot soļus turp un atpakaļ	-
Bloks	Uz vietas imitēt bloka likšanu uz vietas lecot un iztaisnojot rokas 10 reizes	Uz vietas	-
	Imitēt bloka likšanu uz vietas 5 reizes, atlikušo distanci skrienot paātrinājumā	Stafete	-
Pāros	Izpildīt augšējās un apakšējās piespēlēs	Uz vietas	Bumba
	Izpildīt augšējās un apakšējās piespēlēs, veicot kustību uz priekšu	Stafete	Bumba
	Viens no pāra bumbu pamet pāriniekam, kurš to atspēlē atpakaļ, izmantojot augšējo vai apakšējo piespēli	Uz vietas	Bumba

Sagatavoja:

Latvijas Volejbola federācija

www.volejbols.lv

#VolejbolsLV