

Волейбольная команда "Северянка" провела мастер-класс для горожан.



16 октября 2016 года игроки и тренеры "Северянки" в спорткомплексе "Юбилейный" провели мастер-класс для череповецких любителей волейбола. Желающих пришло очень много, а основную массу участников составили дети. В будущем мы учтём этот нюанс и разобьём по возрастным категориям наши занятия, которые, как мы надеемся, станут постоянными. Дело в том, что участники постарше и повыше очень хотели поиграть на более высоких сетках, а маленьким детям было более комфортно на маленьких площадках и низких сетках.

Мастер-класс, как и любая тренировка, начался с всеобщей разминки, а затем перешёл в фазу тренировки на скорость, силу и прыгучесть. Участники переходили по станциям подготовки, на которых игроки "Северянки" знакомили любителей волейбола с теми упражнениями, которые они сами выполняют ежедневно.

Когда все упражнения были перепробованы, настало время работы с мячами. Приятно удивили некоторые воспитанницы Волейбольного центра, которые в самом юном возрасте уже умеют великолепно обрабатывать мяч. Участники мастер-класса поработали с мячами в парах, тройках, а затем принялись за отработку технических элементов через сетку. Всего на паркете "Юбилейного" было организовано четыре волейбольных корта, десяток силовых станций и каждый из семидесяти участников мог найти себе дело по душе.

"Северянка" отлично провела время со своими болельщиками и обязательно встретится с ними ещё в таком же формате, но с разбивкой участников по возрастам, чтобы интерес от не равных антропометрических возможностей ни у кого не пропадал.

<http://chervolley.ru/>