Тест: Верхние передачи мяча

1.Стойки волейболиста:

А) устойчивая, основная, динамичная, неустойчивая

Б) устойчивая, основная, неустойчивая, статичная, динамичная

В) основная, неосновная, устойчивая, статичная, динамичная

2.Классификация верхних передач: (перечислить)

3.Статическая стойка……

4. Устойчивая стойка……

5.Перед передачей мяча, ступни волейболиста……

6.При верхней передачи мяча туловище наклонено:

А) назад

Б) вперед

В) в сторону

7.Перед верхней передачей мяча, руки……

8. Перед верхней передачей мяча кисти рук:

А) ниже головы

Б) выше головы

В) на уровне глаз

9. Какие существуют фазы при выполнении верхней передачи мяча:

А) подготовительная, рабочая, завершающая

Б) подготовительная, основная, заключительная

В) подготовительная, основная, завершающая

10. Ошибки в подготовительной фазе при выполнении верхней передачи:

А) ноги выпрямлены в коленях.

Б) голова запрокинута назад.

В) локти разведены излишне широко.

Г) туловище наклонено вперед