

Тестові завдання з волейболу

1. Основний спосіб передачі м'яча у волейболі:

- 1) передача знизу двома руками;
- 2) передача двома руками зверху;
- 3) передача однією рукою знизу.

2. Верхню передачу м'яча виконують, приймаючи м'яч на:

- 1) усі пальці обох рук;
- 2) великий і вказівний пальці обох рук;
- 3) долоні.

3. Який спосіб прийому м'яча слід застосовувати, якщо подача сильна та м'яч дещо не долітає до гравця?

- 1) зверху обома руками;
- 2) знизу обома руками;

4. Якої подачі не існує?

- 1) верхньої прямої;
- 2) нижньої бічної;
- 3) обома руками знизу.

5. Яка фаза є основною під час подачі:

- 1) ударний рух;
- 2) підкидання м'яча;
- 3) опускання рук.

6. Найефективніший вид нападу це:

- 1) подача;
- 2) передача;
- 3) нападаючий удар.

7. Назвіть скільки часу відводиться на виконання подачі:

- 1) 10 сек.;
- 2) 8 сек.;
- 3) 5 сек.

8. Що в перекладі означає гра у волейбол:

- 1) ручний м'яч;
- 2) стрімкий м'яч;
- 3) літаючий м'яч.

9. Найефективніший вид захисту це:

- 1) прийом м'яча;
- 2) блокування м'яча;
- 3) передача м'яча.

10. Засновником гри у волейбол є:

- 1) Холгер Нільсон;
- 2) Джеймс Нейсміт;
- 3) Вільям Морган.

11. Чи дозволено блокувати м'яч з подачі суперника?

- 1) так;
- 2) ні.

12. Визначте послідовність виконання фаз нападаючого удару:

- 1) замах руки і удар;
- 2) приземлення;
- 3) стрибок.