

Подводящие упражнения для приема мяча в волейболе

- 1. Передачи в парах: игровыми или набивными мячами (отработка передачи мяча снизу).
- Руки расположены как во время передачи мяча снизу, во время перемещения первый шаг скрестный. Мяч можно передавать по воздуху и катить по площадке.
- 2. Набивание мяча над собой с поворотом на 360 градусов.
- 3. Набивание мяча над собой (каждый игрок располагается в своей зоне по сигналу происходит переход в другую зону, сделать полный круг).
- 4. Отработка блока в парах с мячом (игроки располагаются каждый на своей площадке вдоль сетки лицом друг к другу одновременно делают прыжок вверх игрок без мяча выхватывает мяч, делают скрестный шаг и повторяют упражнение так до конца площадки).
- 5. Передача мяча сверху в защите (1,6,5 зона перемещаются после передачи, 2,3,4 зона остаются на месте).