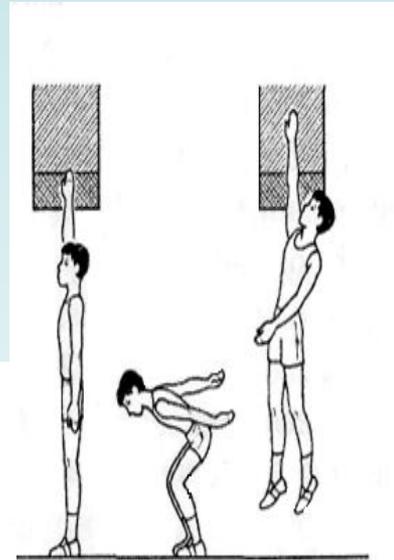
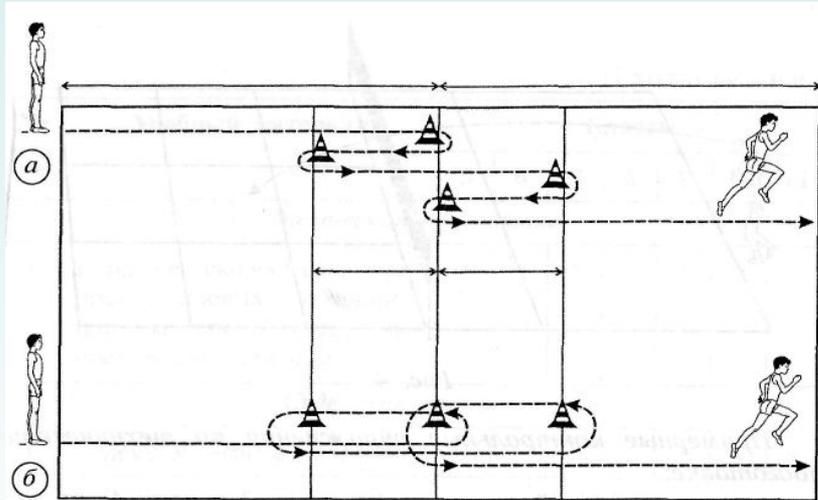


Предигровая разминка в волейболе



Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.



Групповая разминка



- **Специализированная разминка с мячом**
- Упражнения перед тренировкой с использованием мяча длятся 20-30 минут. Они начинаются с работы над легкими приемами. Спортсмены выполняют передачи сверху и снизу, удары по мячу (защиту), подачи и имитацию нападающих ударов.
- Для проведения этой части занятия легче разбить команду на пары. Партнеры перебрасывают мяч, используя сначала две руки, а потом одну. Такая имитация игры дает возможность еще лучше проработать мышцы спины и плечевые суставы. Потом игроки переходят к ударам с места и постепенно увеличивают их силу.
- Когда мышцы достаточно разогреты, можно переходить к отработке нижних и верхних передач, сильным ударам. Потом выполняют броски через сетку, после чего упражнения для разминки перед тренировкой считают выполненными. Теперь

участники команды смогут приступить к матчу.

Обращайтесь в наш спортивный клуб, чтобы получить или усовершенствовать навыки игры в волейбол. Подготовкой вашей команды займутся тренеры, имеющие большой опыт и высокие спортивные достижения. Для любителей активного вида спорта предусмотрены лагеря в России и за границей. Многолетняя успешная практика позволяет брать на обучение новичков и улучшать навыки профессионалов.