**Комплекс упражнений для совершенствования техники**

**верхней передачи мяча в волейболе**

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками

5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (Количество передач 10–15)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

**Комплекс упражнений для совершенствования техники**

**нижнего приема мяча в волейболе**

 1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

 2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

 3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

 4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

 5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

 6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

 7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

 8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

 9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет тренер.

 10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

 11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

 12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

 13. То же через сетку.