**Упражнения на развитие техники владения мячом при обучении волейболу**

**Введение:**

Очень часто уроки по обучению волейболу сводятся к игре двух команд, игроки которых в лучшем случае знают половину волейбольных правил. Отрабатывать технику владения мячом, разные способы подач детям не интересно. При однообразной работе в паре внимание ослабевает через 5-7 минут. В связи с необходимостью обучения игре волейболу по школьной программе и наличием в нашей школе кружка «Волейбол» на ОДОДе, я собрал и разработал серию упражнений, направленных на развитие техники владения мячом. Все упражнения многократно применялись на практике и дают очень неплохие результаты. Также они интересны детям, поскольку в основном- это небольшие соревнования между парами или группами.

**Цель упражнений**:

Отработать и совершенствовать технику владения мячом, умение принимать и посылать мяч в разных ситуациях.

**Упражнение в парах «Движение с поворотом», «Движение с приседанием» и т.д.**

Пара двигается вдоль сетки с разных сторон. Задача- удерживать мяч в воздухе, при этом после каждой подачи ученик должен сделать оборот вокруг своей оси на 360 градусов. Таким образом пара должна пройти вдоль всей сетки. Подобное упражнение можно проводить как соревнование между парами, засчитывая каждой паре очко, если пройдена вся сетка без потери мяча. На втором этапе оборот вокруг своей оси можно заменить приседанием, на третье- отжиманием, на четвертом встать на колени, на пятом- упор лежа. Таким образом, ученик тренируется принимать мяч из любого положения, что конечно же пригодится при игре.

**Упражнение в парах «Попади в кольцо»**

Пары проходят по всему залу, передавая мяч друг другу сверху. В конце зала, не останавливаясь, пара должна забить мяч в баскетбольное кольцо. Можно использовать это упражнение в качестве соревнований между парами. При необходимости развития скорости, можно установить максимальное время, за которое пара должна дойти до кольца и совершить бросок.

**Упражнение в парах «Непредсказуемый удар»**

Один из учеников совершает удар мячом в пол, с сильным отскоком. Задача партнера- принять мяч сверху и послать его назад четко в руки подающему. Пара зарабатывает очко, если ученик, подающий ударом мяч смог принять его, не выходя из очерченного круга ( например, обруча).

**Упражнение в парах «Кто дольше?»**

Упражнение проводится как соревнование между двумя или несколькими парами. Задание у пар- как можно дольше держать мяч в воздухе, без падений, передавая его друг другу. По свистку тренер меняет задания: передавать мяч двумя руками, предавать мяч только правой рукой, передавать мяч только левой рукой, передавать мяч попеременно правой- левой руками, передавать мяч снизу. Постепенно пары, теряющие мяч, выбывают из соревнования.

**Упражнение в группах по 4 человека «Мяч на линии»**

Группа из 4-х человек строится на окружности посреди баскетбольной площадки, равномерно распределяясь по кругу, каждый на своей четверти. Задача участников- удерживать мяч четко на линии, разделяющей круг, при этом игроки постоянно перемещаются вправо, занимая место игрока справа. Сначала задача игроков просто подавать и ловить мяч двумя руками. Постепенно задачу можно усложнить, подавая и принимая мяч по-волейбольному.

Такое упражнение поможет отработать прием и подачу мяча в движении, научит детей хорошо двигаться и держать стойку.

**Упражнение «Потеря точки опоры»**

Упражнение-соревнование в парах. Один игрок – связующий, второй- нападающий. Задача нападающего попасть в заданный квадрат на противоположном поле, но перед ударом нападающий делает 10 оборотов вокруг своей оси, при этом он смотрит на указательный палец своей вытянутой вверх руки. Упражнение учит реагировать и выполнять атакующий удар из любой позиции.

**Индивидуальное упражнение «Набивной мяч»**

Упражнение на развитие силы, умение принимать мяч, точность броска. На стене повешен небольшой обруч. Задача: максимально быстро попасть в обруч набивным мячом 10 раз.