Упражнения для волейболистов

Прыжки

Вначале изучаются прыжки с места, а потом и с разбега, толкаясь двумя ногами.

Для изучения прыжков в волейболе рекомендуется выполнять приблизительно такие упражнения:

* Многократные подскоки, акцентируя свое внимание на высоту прыжка.
* Прыжки с места в обе стороны с поворотом от 90 до 360 градусов.

Для изучения техники прыжка с разбега, хорошо освоив объяснения и показы техники, следует выполнять первые упражнения с одного, затем с двух, трех шагов разбега.

Примерные упражнения:

*Упражнения №1*. Прыжок с разбега (2-3 шага).

*Упражнения №2*. То же, но по слуховому и зрительному сигналам.

*Упражнения №3*. Выставить одну ногу вперед (стопорящий шаг) и, приставив другую, совершить прыжок вверх.

*Упражнения №4*. Шаг, стопорящий шаг, приставить ногу и совершить прыжок вверх (прыжок с двух шагов).

Далее выполняются прыжки с касанием ориентиров (баскетбольного кольца, подвесных мячей, кольца и т.п.).

Для совершенствования техники прыжок в волейболе, волейболистам подбираются упражнения, направленные на развитие прыгучести ([перейти к упражнениям](http://sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniya/uprazhneniya-dlya-uvelicheniya-pryzhka-volejbolistov-basketbolistov-%E2%80%93-razvitie-sily-nog.html)), а также включающие прыжки как целостное движение в сочетании с нападающими ударами, блокированием.

При начальном обучении техники прыжков нужно следить за активным отталкиванием от площадки без задержи и активным движением рук, способствующим высокому прыжку.

При выполнении прыжков с разбега часто встречаются ошибки:

* Нет стопорящего шага, из-за чего происходит поступательное движение вперед (недостаточно вертикальный взлет).
* Перед прыжком волейболист останавливается, нарушая слитность движения.
* Игрок пассивно выносит руки во время отталкивания либо совсем не делает ими нужных движений.
* Перед выталкиванием ноги ставятся на площадку не с пятки, а с носка.

Ошибки устраняются при помощи индивидуальных указаний. Помимо того, используются специальные упражнения, создаются упрощенные условия.

Особое внимание в прыжках следует уделить приземлению. Приземлившись на слегка согнутые ноги, волейболист должен быть готов выполнить любой технический прием. Воспитанию навыков правильного приземления способствуют специальные указания и правильно подобранные упражнения:

*Упражнения №1*. Прыжки в глубину с гимнастической скамейки.

*Упражнения №2*. Прыжки с места, следя за приземлением.

*Упражнения №3*. Прыжки с подкидного мостика с дальнейшим прыжком вверх и точным приземлением.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ**

|  |
| --- |
| 1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше.
2. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25 - 30 кг - от 30 с до 1 мин ( по 2 - 3 шага).
3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин ( по 2 -3 шага).
4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
5. Высокие старты на дистанцию 5 - 10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняется лицом вперед, затем спиной вперед.
6. Низкие старты на дистанцию 5 - 10 м. Выполняется так же, как в упр 5, но с ведением мяча.
7. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5 - 10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.
8. То же, что и упр. 7, на дистанцию 50 - 100 м - для развития двигательной скорости. Выполняется на время.
9. Бег на дистанцию 30 - 40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упр можно выполнять с мячом.
10. Бег с касанием голенью ягодиц на дистанцию 30 - 40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
11. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30 - 40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию, можно с мячом.
12. Прыжки на 2 ногах вперед ( ноги вместе) на дистанцию 30 - 40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением мяча.
13. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед ( не сгибая колен) до 50 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением мяча.
14. Рывок на 15 - 40 - 60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
15. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. [Проводится](http://220-volt.ru/) как соревнование двух - трех игроков на время. Дистанция - до 50 м.
16. То же, что в упр 15, с имитацией обманных движений.
17. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой спиной вперед.
18. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.
19. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция - до 50 м.
20. Скоростной бег центрового игрока спиной вперед с передачей ему 3 - 4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4 - 5 м . Дистанция - до 100 м.
21. Максимально быстрый подъем и спуск по [лестнице](http://220-volt.ru/) с учетом частоты движений. [Проводится](http://220-volt.ru/) как соревнование двух - трех игроков на время - от 20 до 40 с.
22. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция - от 30 до 50 м.
23. То же, что и упр 22, но с ведением мяча и бросками по кольцу, в парах и командах.
24. Командная эстафета с ведением мяча по легко - атлетическому стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100 метрового ускорения. В командах может быть 5 - 10 человек.
25. Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5 - 7 раз подряд.
26. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с набрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. [Проводится](http://220-volt.ru/) как соревнование двух игроков.
27. То же, что и упр 27, но с ведением двух мячей.
 |

**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК.**

|  |
| --- |
| 1. Ведение одного - двух мячей.
2. Передачи двух - трех мячей у стены на время - 30 - 40 с.
3. Отбивание или ловля двух - трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2 - 3 м.
4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой руки.
5. Жонглирование двумя - тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2 - 3 м друг от друга, передают один - два - три мяча на время 30 - 40 с. [Проводится](http://220-volt.ru/) как соревнование между парами на количество передач.
7. То же что и упр 6, но в положении сидя.
8. Ведение 3 мячей на время.
9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время 30 - 40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
10. Отбивание, ловля и передача 5 - 6 - 7 мячей в высоком темпе на время до 30 с.
 |

Упражнения для растяжки.



Подготовительные упражнения с набивным мячом при освоении верхней подачи: а — ловля в стойке волейболиста; б — бросок вперед-вверх; в — бросок назад

