

Спортивный зал МОУ гимназии № 26



Специальная разминка волейболиста

- Движения приставными шагами
- Выпрыгивания вверх, с продвижением вперёд в сочетании с махом руками



Упражнения для рук и плечевого пояса



Упражнения с мячами для отработки технических элементов

- Индивидуальный приём и передача мяча сверху у стены



Приём мяча сверху в парах



Приём мяча сверху в тройках



Техника одиночного блокирования

- Имитация одиночного блокирования в парах
- Имитация одиночного блокирования индивидуально



Приём мяча снизу



Приём мяча снизу

- Совершенствование техники приёма мяча снизу в парах



Нападающий удар

- Имитация нападающего удара стоя у стены



Нападающий удар

- Нападающий удар с 4 номера после передачи мяча пасующим из 3 номера



Нападающий удар



Нападающий удар

- Нападающий удар со 2 номера после передачи мяча пасующим из 3 номера



Верхняя прямая подача

- Подача, с изменением траектории полёта мяча
- Подача мяча на точность

