

Комплекс упражнений для занятий по волейболу:

- 1) из низкого приседа прыжки с продвижением вперед;
- 2) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча;
- 3) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте;
- 4) из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение;
- 5) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м;
- 6) лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование);
- 7) темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения;
- 8) стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение;
- 9) стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны;
- 10) из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе;
- 11) стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед;
- 12) нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы;
- 13) стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение;
- 14) подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения;
- 15) стоя руки внизу в стороны, сжимание и разжимание кистевого эспандера;

