

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧЕ

Выполнила:

учитель ФК МОУ

«Гимназия №10» г.Твери

Инзер Е.Г.

Специальная физическая подготовка

- *Бег*
- *Подвижные игры*
- *Упражнения для развития прыгучести*
- *Упражнения с отягощениями*
- *Броски набивного мяча*
- *Прыжки*
- *Упражнения, необходимы для выполнения приемов и передач*
- *Упражнения, необходимы для выполнения подач*
- *Упражнения, необходимы для выполнения нападающих ударов*
- *Упражнения, необходимые для выполнения блокирования*

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

- РАЗМИНКА:

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором

- Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, отводящее движение правой рукой с шагом левой ногой вперед (как при нижней прямой подаче)
- То же левой рукой



Упражнения с резиновым амортизатором

- Стоя лицом к гимнастической стенке в положении наклона вперед, приводящее движение правой рукой с шагом левой ногой вперед (как при нижней прямой подаче)
- То же левой рукой



Упражнения с резиновым амортизатором

- Стоя спиной к гимнастической стенке руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед.
- То же одной рукой (правой, левой)



Упражнения с резиновым амортизатором

- ❖ Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх
- ❖ Поднятие прямых рук вверх и отведение назад
- ❖ То же, но круги руками



Упражнения с набивным мячом

- ✓ Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе



Упражнения с набивным мячом

- Броски мяча правой рукой, левой рукой
- С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху
- Броски набивного мяча через сетку, расстояние 4-6 м.



Упражнения с набивным мячом

- Стоя лицом к стене в положении наклона вперед, бросок правой рукой с шагом левой ногой
- То же, бросок левой рукой и шагом правой ногой

Упражнения с волейбольным мячом

МЯЧОМ

- Совершенствование ударного движения подачи по мячу в опорном положении и в прыжке с места, с разбега
- Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку)
- Подачи мяча слабой рукой.



Спасибо за внимание