|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ошибки при выполнении нижней боковой подачи | Методические указания | ОФП |
| Игрок, принимающий подачу, располагается чрезмерно близко к сетке или к лицевой линии | 1. Игрок располагается на площадке в средней стойке так, чтобы линия, мысленно проведенная от верхнего края сетки к лицевой линии, проходила через его грудь.
2. 1. Партнер, стоя с мячом за лицевой линией противоположной площадки, имитирует подачи различными способами. Если имитируется нижняя прямая подача, то игрок делает шаг вперед, если верхняя боковая, то шаг назад и т.д.
 | Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед-вверх, в выпаде вперед-в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, туловища и рук. |
| **Несвоевременный выбор способа приема подачи.**Волейболист запоздало решает, каким способом принимать мяч, что снижает качество приема и точность передачи мяча к сетке | 1. Игроки в парах располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один по различным траекториям и с различной скоростью направляет мяч на другого, который должен выйти навстречу мячу, занять исходное положение и принять мяч или сверху или снизу двумя руками. Способ приема избирается произвольно в зависимости от ситуации.
 | Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела |
| Встречное движение рук к мячу выполнено без учета скорости и траектории полета мяча. | 1. Упражнение «В тройках». Двое игроков стоят на противоположных боковых линиях площадки, третий — между ними, чуть в стороне. Один с линии подает мяч на другого, а тот, приняв мяч, направляет третьему.
2. То же, что и в упражнении 1, но двое стоят с противоположных сторон сетки в 6 м от нее, третий в зоне 3. Один подает мяч, второй принимает подачу и должен дослать мяч в зону 3.
3. То же, что и в упражнении 2, но игрок, выполняющий подачу, стоит за лицевой линией.
 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных  передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. |