Автор: преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Юркина З.В.

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Упражнения для ног или как увеличить прыжок при атаке и блоке**

Волейбол - это не только игра руками, но как не спорно это звучит, в волейболе главное - ноги. От их силы и быстроты мышц ног зависит выполнение основных элементов игры: нападающий удар, блок, подача в прыжке, выход под мяч при приеме.

**упражнение №1**. Приседания как на обеих ногах, так и на одной ноге. 3 серии по 15 повторений

**упражнение №2.** Прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения, также прыжки на двух ногах, поочередно на одной, при этом каждую тренировку увеличивая общее количество прыжков.

**упражнение №3**. Многократное выпрыгивание в высоту из положения полного приседа. 3 серии по 12 прыжков.

**упражнение №4**. Прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов. 3 серии по 10 прыжков.

**упражнение №5**. Многократные прыжки с места на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте. Как правило, в спортзале таким предметом является баскетбольный щит, до которого необходимо допрыгнуть и коснуться ладонью как можно выше. Дома можно использовать стену и стул. 3 серии по 15 прыжков.

**упражнение №6**. Нашагивание на стул, на одну ногу 15 раз и на другую, 2 серии.

**упражнение №7**. Приседания с рюкзаком на плечах (наполненным для утяжеления). 3 серии по 15 приседаний.

**упражнение №8.** Многократные прыжки в высоту с места с высоким подниманием коленей. 3 серии по 10 прыжков

**упражнение №9**. Многократные прыжки на обеих и на одной ноге на дальность.

Выполняя серию таких упражнений регулярно, при этом увеличивая количество повторений и подходов, вы уже через пару месяцев почувствуете результат, насколько подвижнее и быстрее вы стали на площадке, а ваш прыжок на блоке и нападении становится выше!

После упражнений делаем обязательно заминку.

