

## **Комплекс ЗРВ для рук**

**1. В.п. — о.с.**

**1—2. Крок лівою вперед, руки вгору.**

**3—4. В.п.**

**Те ж з другої ноги.**

**2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.**

**1—2. два пружинячих нахила вправо, ліву руку вгору.**

**3—4. В.п.**

**5—8. Те ж в другу сторону.**

**3. В.п. — руки вперед.**

**1. Коло руками до низу.**

**2. Нахил вперед, торкнутися руками підлоги.**

**3. Не розгинаючись, ривком руки назад.**

**4. В.п.**

**4. В.п. — упор сидячи ззаду.**

**1—2. Упор \_\_\_\_\_ лежачи ззаду.**

**3—4. В.п.**

**5. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.**

**1. Упор лежачи на стегнах.**

**2. Упор лежачи.**

**3—4. В.п.**

**6. В.п. — упор лежачи.**

**1. Зігнути руки, ліву назад.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж з другої ноги.**

**7. В.п. — упор лежачи, ліва рука зігнута, права в сторону пряма.**

**1—2. Розгинаючи ліву руку, зігнути праву.**

**3—4. Те ж в другу сторону.**

**8. В.п. — руки в сторони.**

**10**

**1. Мах правою вперед, хлопок в долоні під ногою.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж другою ногою.**

**9. В.п. — упор присівши позаду на правій, ліву вперед.**

**1. Поштовхом правої змінити положення ніг.**

**2. Поштовхом лівої в.п.**

**10. В.п. — руки в сторони.**

**1. Стрибок з хлопком в долоні перед собою.**

**2. Стрибок з хлопком за спиною.**

**Ходьба на місці.**

**Комплекс ЗРВ для м'язів ніг**

**1. В.п. — о.с.**

**1—2. Крок правою вперед, руки вгору.**

**3—4. В.п.**

**2. В.п. — руки назад.**

**1. Присід на всій ступні, коліна разом, руки вперед.**

**2. В.п.**

**3. В.п. — руки в сторони.**

**1. Випад вправо з нахилом вліво, руки вгору.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж в другу сторону.**

**4. В.п. — основна стійка.**

**1—2. Присід на правій, ліву вперед, руки вперед.**

**3—4. В.п.**

**5—8. Те ж на лівій нозі.**

**5. В.п. — упор сидячи.**

**1. Упор сидячи зігнувши ноги, не торкаючись носками підлоги.**

**2. Упор сидячи кутом.**

**3—4. В.п.**

**6. В.п. — основна стійка.**

**1. Мах правою в сторону, хлопок руками над головою.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж з лівої ноги.**

**7. В.п. — руки в сторони.**

**1. Мах лівою вперед, праву руку вперед, торкнутися  
руки  
ногою.**

**2. В.п.**

**11**

**3—4. Те ж з другої ноги.**

**8. В.п. — руки на поясі.**

**1—2. Два стрибки на лівій, праву вперед-вниз.**

**3—4. Два стрибки на правій, ліву вперед-вниз.**

**Ходьба на місці.**

**Комплекс ЗРВ без предметів**

**1. В.п — о. с.**

**1 Стійка на носках, руки дугами назовні вгору.**

**2. Опускаючись на всю ступню, руки дугами назовні і  
в.п.**

**3—4. Те ж .**

**2. В.п. — руки назад, пальці з'єднані.**

**1. Стійка на носках, руки назадвгору.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж .**

**3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.**

**1. Зігнути ліву на носок.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж з правої ноги.**

**4. В.п. — стійка ноги нарізно.**

**1. Присід, руки в сторони.**

**2. В.п.**

**3 — 4. Те ж .**

**5. В.п. — о.с.**

**1. Присід.**

**2. Упор стоячи зігнувшись.**

**3. Присід.**

**4. В.п.**

**6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.**

**1—3. Пружні нахили тулуба вліво.**

**4. В.п.**

**5—8 Те ж вправо.**

**7. В.п. — упор лежачи.**

**1. Зігнути руки, повернути голову вліво.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж .**

**8. В.п. — лежачи на спині, руки навхрест на грудях.**

**1. Підняти голову і верхню частину тулуба, не відділяючи**

**12**

**поперек від підлоги.**

**2. В.п.**

**3. Підняти ноги до прямого кута.**

**4. В.п.**

**9. В.п. — о.с.**

**1. Мах лівою вперед, руки назад.**

**2. Мах лівою назад, руки вгору.**

**3. Мах лівою вперед, руки назад.**

**4. В.п.**

**10. В.п. — руки унизу схрещені.**

**1. Мах лівою в сторону, руки в сторони.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж з правої ноги.**

**11. В.п. — ліву в сторону на носок, руки на поясі.**

**1—16. Стрибки з ноги на ногу, приземлення на одному і тому ж місці.**

**Комплекс ЗРВ в упорах, сідах, лежачи**

**1. В.п.—о.с.**

1. Упор присівши.
2. Упор лежачи.
3. Переставляючи руки до ніг, встати з прямими ногами.
4. Стрибком поворот наліво кругом.
- 5—8. Те ж з поворотом направо.
2. В.п. — упор присівши на лівій, права позаду на носку.
- 1—32. Стрибком зміна положення ніг.
3. В.п. — стійка на колінах, руки в сторони.
1. Сід на лівому стегні, руки вправо.
2. В.п.
- 3—4. Те ж у другу сторону.
4. В.п. — стійка на колінах, руки вгору.
1. Упор стоячи на лівому коліні боком, права рука та нога в сторону.
2. В.п.
- 3—4. Те ж у другу сторону.
5. Упор сидячи позаду ноги нарізно.
- 1—3. Пружинні нахили вперед-вліво, вперед, вперед-вправо.
4. В.п.
- 5—7. Упор сидячи позаду кутом.
- 13
8. В.п.
6. В.п. — упор сидячи позаду.
1. Упор лежачи позаду.
2. Мах лівою ногою вперед.
- 3—4. В.п.
- 5—8. Те ж правою ногою.
7. В.п. — упор сидячи позаду ноги нарізно.
1. Упор лежачи лівим боком, праву руку вгору.

**2. В.п.**

**3—4. Те ж у другу сторону.**

**8. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.**

**1. Розгинаючи руки, мах лівою ногою назад.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж махом правої ноги.**

**9. В.п. — упор лежачи.**

**1—2. Поштовхом рук та ніг стрибки вліво.**

**3. Упор присівши.**

**4. Упор лежачи.**

**5—8. Те ж у другу сторону.**

**Ходьба на місці.**

### **Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки блокування**

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. Виконання блокування біля стіни. Гравці розташовують на відстані 0,5 м від стіни, з напівприсіду вистрибують та виконують блокування біля стіни, при цьому торкнувшись стіни, дещо відштовхуються від неї кистями. Доцільно використовувати надалі у цій вправі на стіні накреслену лінію або сітку, висота якої відповідає висоті чоловічої та жіночої сітки.

4. Те саме, що і вправа 3, але з переміщенням та парами. Після двох-трьох приставних кроків праворуч виконують блокування, але при переміщенні вихідного положення не змінювати (переміщення виконують у високій стійці, руки зігнуті в ліктьових суглобах знаходяться на рівні обличчя, пальці кистей рук широко розставлені).

5. Те саме, що і вправа 4, але біля сітки. Гравці розміщуються один навпроти одного в 2, 3 та 4 зонах. Домовившись між собою завчасно в яку сторону розпочинати вправу, виконують блокування одночасно, переміщуючись на два, три кроки праворуч та ліворуч

навпроти одного в 2, 3 та 4 зонах. Домовившись між собою завчасно в яку сторону розпочинати вправу, виконують блокування одночасно, переміщуючись на два, три кроки праворуч та ліворуч (рис. 56). *Рис. 56*

*Імітація одиночного блокування у парах через сітку з переміщення праворуч, ліворуч 6.*

Імітація блокування в 2, 3 та 4 зонах. Гравці розташовуються колонами один навпроти одного в 2 та 4 зонах. Вправу розпочинають перші гравці, одночасно виконуючи блокування в 2, 3 та 4 зонах. Переміщення виконують приставним кроком, а блокування після повної зупинки; вистрибнувши на блок, намагаються одночасно торкнутися долонями рук один одного (рис. 57).  
7. Блокування набивного м'яча, якого підкинув партнер. Гравці розміщуються в шерензі під кутом один навпроти одного, одна з шеренг

*Рис. 56 Імітація одиночного блокування у парах через сітку з переміщення праворуч, ліворуч*

6. Імітація блокування в 2, 3 та 4 зонах. Гравці розташовуються колонами один навпроти одного в 2 та 4 зонах. Вправу розпочинають перші гравці, одночасно виконуючи блокування в 2, 3 та 4 зонах. Переміщення виконують приставним кроком, а блокування після повної зупинки; вистрибнувши на блок, намагаються одночасно торкнутися долонями рук один одного (рис. 57).

7. Блокування набивного м'яча, якого підкинув партнер. Гравці розміщуються в шерензі під кутом один навпроти одного, одна з шеренг розміщується на підвищенні (стілці, тумби), набивні м'ячі у гравців навпроти. Набивний м'яч підкидають так, щоб він «зависав» над верхнім краєм сітки; блокуючі переносять руки на другий бік сітки і виконують блокування цих м'ячів (рис. 58).

8. Те саме, що і вправа 3, але гравці, які підкидають м'яч, виконують кидки в сторони.

9. Блокування набивного м'яча, якого підкинув партнер. Гравці розміщуються в шерензі один напроти одного і підкидають набивні м'ячі так, щоб вони «зависали» над верхнім краєм сітки. Блокуючі з вихідного положення (ноги напівзігнуті на ширині плечей, руки зігнуті у ліктьових суглобах, пальці кистей рук широко розставленні) вистрибують уверх, переносючи передпліччя на іншу

сторону майданчика, і виконують блокування цих м'ячів (згинаючи кисті у променезап'ястних суглобах, спрямовують м'яч до низу).

123 *Рис. 57 Імітація блокування у 2-й, 3-й та 4-й зонах із переміщенням Рис. 58*

*Блокування набивного м'яча якого підкинув партнер* розміщується на підвищенні (стілці, тумби), набивні м'ячі у гравців навпроти. Набивний м'яч підкидають так, щоб він «зависав» над верхнім краєм сітки; блокуючі переносять руки на другий бік сітки і виконують блокування цих м'ячів (рис. 58).

*Рис. Імітація блокування у 2-й, 3-й та 4-й зонах із переміщенням*

123 *Рис. 57 Імітація блокування у 2-й, 3-й та 4-й зонах із переміщенням Рис. 58*

*Блокування набивного м'яча якого підкинув партнер* розміщується на підвищенні (стілці, тумби), набивні м'ячі у гравців навпроти. Набивний м'яч підкидають так, щоб він «зависав» над верхнім краєм сітки; блокуючі переносять руки на другий бік сітки і виконують блокування цих м'ячів (рис. 58).

*Рис. 58 Блокування набивного м'яча якого підкинув партнер*

10. Те саме, що і вправа 5, але гравці, які підкидають м'яч, виконують кидки в сторони.

11. Блокування набивного м'яча, якого кинув партнер, імітуючи нападаючий удар. Гравці розміщуються в шерензі, одна з шеренг біля сітки на відстані 0,5 м, а інша на лінії нападу. Гравці шеренги, яка розміщується на лінії нападу, виконують розбіг, як при нападаючому ударі, кидок м'яча в руки партнера (блокуючого). Блокуючі, готуючись до стрибка, стежать за «своїм» нападаючим та вистрибують на блок на мить пізніше. Нападаючі, виконавши кидок, відхиляють голову в сторону. На початковому етапі навчання кидок виконують в долоні, поступово силу кидка збільшують. Блокуючі повинні страхувати обличчя, в останній момент зводячи передпліччя рук (рис. 59).

12. Блокування нападаючих ударів гравцями, які стоять на підвищенні. Одна з груп гравців розміщується в 4 зоні, гравець, що виконує другу передачу під сіткою у 3 зоні. На іншій стороні майданчика на підвищенні (стілці, тумби) в 2 зоні розміщуються блокуючі 2 та 3 зон. Вправу розпочинають по черзі гравці 4 зони; виконавши передачу на розігравального виконують розбіг та нападаючий удар. На початковому етапі навчання за вказівкою викладача нападаючі удари виконують у блок, щоб блокуючі «відчули» момент згинання кистей рук у променевоzap'ясних суглобах та спрямовували м'яч у майданчик (рис. 60).

125 *Рис. 59 Блокування набивного м'яча, якого кинув партнер імітуючи нападаючий удар*

*Рис. 59 Блокування набивного м'яча, якого кинув партнер імітуючи нападаючий удар*

саме, що і вправа 12, але нападаючі удари виконують з 2 зони, а блокування в 4 зоні. 14. Групове блокування нападаючих ударів у 2 зоні після переміщення. Гравці розміщуються наступним чином: розігравальний гравець 3 зони під 3 4 3 2

*Рис. 60 Блокування нападаючих ударів гравцями, які розміщуються на підвищенні*

13. Те саме, що і вправа 12, але нападаючі удари виконують з 2 зони, а блокування в 4 зоні.

14. Групове блокування нападаючих ударів у 2 зоні після переміщення. Гравці розміщуються наступним чином: розігравальний гравець 3 зони під сіткою, група нападаючих у колоні в 2 зоні, гравець з м'ячами в 6 зоні та два блокуючих (один у 4 зоні, а інший у 3 зоні). Гравець 3 зони (центральный блокуючий ) переміщується приставним кроком до 4 зони і разом з крайнім блокуючим блокує нападаючі удари з 2 зони (рис. 61).

15. Імітація блокування в 3, 2 та 4 зонах. Гравці розміщують у чотирьох колонах у 6 зоні (дві колони з однієї сторони, дві з іншої). Вправу розпочинають чотири перших гравці. Виконавши переднє падіння, підходять до сітки; виконують одночасно блокування в 3 зоні, після того парами (через сітку) рухаються відповідно до 2 та 4 зон, виконують блокування і залишаються крайніми блокуючими, тоді розпочинає вправу наступна четвірка, в 2 та 4 зонах разом з першою четвіркою організовують постановку групового блоку. Перша четвірка повертається на вихідну позицію, а друга четвірка займає їхнє місце (рис. 62).

блокуючих (один у 4 зоні, а інший у 3 зоні). Гравець 3 зони (центральный блокуючий ) переміщується приставним кроком до 4 зони і разом з крайнім блокуючим блокує нападаючі удари з 2 зони (рис. 61). *Рис. 61 Групове блокування нападаючих ударів після переміщення* 15. Імітація блокування в 3, 2 та 4 зонах.

Гравці розміщують у чотирьох колонах у 6 зоні (дві колони з однієї сторони, дві з іншої). Вправу розпочинають чотири перших гравці. Виконавши передне падіння, підходять до сітки; виконують одночасно блокування в 3 зоні, після того парами (через сітку) рухаються відповідно до 2 та 4 зон, виконують блокування і залишаються крайніми блокуючими, тоді розпочинає вправу наступна четвірка, в 2 та 4 зонах разом з першою четвіркою організовують постановку групового блоку. Перша четвірка повертається на вихідну позицію, а друга четвірка займає їхнє місце (рис. 62). 16. Блокування нападаючих ударів, які виконуються з власного підкидання. Гравці розміщуються в шеренгах, одна – на лінії нападу, інша – під сіткою. Гравці, що стоять на лінії нападу, виконують нападаючі удари з 3 3 6 3 4 3 2

*Рис. 61 Групове блокування нападаючих ударів після переміщення*

16. Блокування нападаючих ударів, які виконуються з власного підкидання. Гравці розміщуються в шеренгах, одна – на лінії нападу, інша – під сіткою. Гравці, що стоять на лінії нападу, виконують нападаючі удари з власного підкидання, а гравці, які стоять під сіткою, намагаються заблокувати їх.

127 власного підкидання, а гравці, які стоять під сіткою, намагаються заблокувати їх. *Рис. 62 Імітація групового (подвійного) блокування у 3-й, 4-й та 2-й зонах* 17. Групове блокування прямих нападаючих ударів після переміщення.

Декілька пар блокуючих розміщуються в 2 зоні. На іншій половині майданчика біля лінії нападу з інтервалом у 3 м розміщуються три пари гравців з м'ячами. Перший нападаючий 4 зони виконує нападаючий удар з власного підкидання,

*Рис. 62 Імітація групового (подвійного) блокування у 3-й, 4-й та 2-й зонах*

17. Групове блокування прямих нападаючих ударів після переміщення. Декілька пар блокуючих розміщуються в 2 зоні. На іншій половині майданчика біля лінії нападу з інтервалом у 3 м розміщуються три пари гравців з м'ячами. Перший нападаючий 4 зони виконує нападаючий удар з власного підкидання, перша пара блокуючих виконує блокування. Потім вони переміщуються ліворуч уздовж сітки, щоб організувати блокування другого та третього нападаючого (рис. 63).

18. Блокування нападаючих ударів, які виконуються по діагоналі. Два блокуючих займають позицію біля сітки в зонах 2 та 4. На іншій половині майданчика дві групи по три гравці в кожній: нападаючі в зонах 4 та 2, один розігравальний біля сітки і один гравець з м'ячами на відстані 3–4 метрів від сітки. Кожний нападаючий виконує нападаючий удар по діагоналі з передачі партнера, виконуючи розбіг при цьому з ауту. Блокуючий, оцінивши характер передачі і момент удару по м'ячеві, повинен своєчасно вистрибнути та здійснити блокування. За вказівкою викладача нападаючі повинні виконувати атаку в блок. Згодом самі блокуючі правильно обравши місце, повинні блокувати ці удари (рис. 64). При виконанні нападаючого удару з 4 зони блокуючий, який не бере участі

128 *Рис. 63 Групове блокування прямих нападаючих ударів після переміщення* 4 4 2

*Рис. 63 Групове блокування прямих нападаючих ударів після переміщення*

в блокуванні, повинен відтягуватися до лінії нападу та готуватися до прийому нападаючих ударів або обманных нападаючих ударів.

*Рис. 63 Групове блокування прямих нападаючих ударів після переміщення Рис. 64 Одиночне (індивідуальне) блокування нападаючих ударів, які виконуються по діагоналі здійснити блокування. За вказівкою викладача нападаючі повинні виконувати атаку в блок. Згодом самі блокуючі правильно обравши місце, повинні блокувати ці удари (рис. 64). При виконанні нападаючого удару з 4 зони 4 4 2 4 2 6 3*

*Рис. 64 Одиночне (індивідуальне) блокування нападаючих ударів, які виконуються по діагоналі*

19. Блокування нападаючих ударів, які виконуються з коротких передач у 3 зоні. Блокуючий знаходиться біля сітки у 3 зоні, на протилежній стороні майданчика розміщується група гравців, яка складається з нападаючих, розігравального та гравця з м'ячами. Блокуючому відомо напрям нападаючого удару, тому йому необхідно визначити момент початку стрибка та винести руки над сіткою, блокуючи цей удар (рис.65).

20. Групове блокування нападаючих ударів у різних напрямках. Блокуючі розміщуються у 2, 3, 4 зонах біля сітки. На протилежній стороні майданчика розміщується група гравців, яка складається з нападаючих (вони знаходяться в 2 та 4 зонах), гравця, що виконує другу передачу та гравця з м'ячами. Гравець з м'ячами доводить м'яч до розігравального, а той виконує високу передачу до 4 та 2 зон. Крайні блокуючі повинні вірно обрати місце щодо розбігу нападаючого та передачі, а блокуючий 3 зони, уважно спостерігаючи за розігравальним, повинен визначити, куди буде спрямована передача та, перемістившись приставним кроком, пристроїтися

розігравального та гравця з м'ячами. Блокуючому відомо напрям нападаючого удару, тому йому необхідно визначити момент початку стрибка та винести руки над сіткою, блокуючи цей удар (рис.65). *Рис. 65 Одиночне (індивідуальне) блокування нападаючих ударів, які виконуються із коротких передач у 3-й зоні* 20. Групове блокування нападаючих ударів у різних напрямках. Блокуючі розміщуються у 2, 3, 4 зонах біля сітки. На протилежній стороні майданчика розміщується група гравців, яка складається з нападаючих (вони знаходяться в 2 та 4 зонах), гравця, що виконує другу передачу та гравця з м'ячами. Гравець з м'ячами доводить м'яч до розігравального, а той виконує високу передачу до 4 та 2 зон. Крайні блокуючі повинні вірно обрати місце щодо розбігу нападаючого та передачі, а блокуючий 3 зони, уважно спостерігаючи за

*Рис. 65 Одиночне (індивідуальне) блокування нападаючих ударів, які виконуються із коротких передач у 3-й зоні*

до крайнього блокуючого і одночасно вистрибнути на блок. На початковому етапі навчання нападаючі виконують атаку в блок, а згодом як по діагоналі, так і по лінії (рис. 66). Вільний від блоку блокуючий переходить до захисту.

130 розігравальний, повинен визначити, куди буде спрямована передача та, перемістившись приставним кроком, пристроїтися до крайнього блокуючого і одночасно вистрибнути на блок. На початковому етапі навчання нападаючі виконують атаку в блок, а згодом як по діагоналі, так і по лінії (рис. 66).

Вільний від блоку блокуючий переходить до захисту. *Рис. 66 Групове блокування нападаючих ударів після переміщення, які виконуються у різних напрямках*

**3.13. Переднє падіння 3.13.1. Аналіз техніки переднього падіння** Прийом м'яча двома чи однією рукою в падінні на руки з наступним 3 3 6 2 4 2 4 2 3

*Рис. 66 Групове блокування нападаючих ударів після переміщення, які виконуються у різних напрямках*

### **3.13. Переднє падіння**

#### **3.13.1. Аналіз техніки переднього падіння**

Прийом м'яча двома чи однією рукою в падінні на руки з наступним ковзанням на грудях-животі переважно застосовується в чоловічому волейболі. Гравець з останнім кроком (як правило випад) посилає тулуб униз-уперед під кутом 25–30 градусів до майданчика. Підбивши м'яч двома руками знизу і в останній момент зігнувши їх у ліктьових суглобах або тильною стороною долоні в безопорному положенні, він витягує обидві руки вперед та, торкнувшись підлоги, згинає ноги в колінах, а руки в ліктьових суглобах, відштовхується назад – у сторону, сприяючи поступовому переходу тулуба в горизонтальне положення. Голову при цьому максимально відводить назад. Потрібно відмітити, що в окремих випадках при прийомі складних м'ячів і приземленні під гострим кутом (до 20 градусів) ударний рух можливий при торканні підлоги опорної ноги, а ковзання на грудях-животі-стегнах (рис. 67, 68).

*Рис. 67 Переднє падіння*

## **Методика навчання техніки переднього падіння**

Розпочинаючи вивчати цей технічний прийом, потрібно пояснити гравцям, що чим нижче до майданчика вони перемістять центр ваги тіла, тим ефективнішим буде виконання переднього падіння. Особливу увагу також потрібно звернути на те, щоб при початковому навчанні гравці були одягнені в еластичні футболки. На початковому етапі навчання застосовують підготовчі вправи: одночасне піднімання прямих рук та ніг, лежачи на підлозі та прогинаючись у спині, а також те саме, лише руки зігнуті в ліктьових суглобах і над.

Для того, щоб процес навчання був цікавим, і без травм, слід застосовувати наступні вправи. Розпочинати переднє падіння треба з його останньої фази – ковзання на грудях у положенні лежачи; у цій вправі увагу гравців звертають на те, що рух руками має бути

різким, при цьому слід прогнутися в спині, «відірвати» стегна від підлоги та підняти підборіддя. Наступною вправою може бути виконання ковзання на грудях, яке здійснюється поштовхом правої ноги з вихідного положення, стоячи на лівому коліні. Виконання переднього падіння після випаду на праву ногу застосовують після оволодіння попередніми вправами. Під час виконання цієї вправи необхідно звертати увагу гравців на те, щоб вони як найнижче зміщували центр ваги тіла, руками допомагали ковзанню. На наступному етапі навчання доцільно використовувати переміщення перед тим, як виконати падіння, акцентуючи увагу гравців на широкому кроці правою ногою. Далі застосовують підкидання волейбольного чи набивного м'ячів, які лежать на підлозі, та переднє падіння. Під час виконання даної вправи необхідно, щоб гравці виконували переміщення до м'яча немовби крадучись, і одночасно зміщували центр ваги власного тіла, зосереджуючись на тому, щоб права нога під час підкидання була на відстані 20-30 см від м'яча. Якщо цього не виконати, можливе болісне падіння. Підбивання м'яча двома руками знизу зі згинанням рук у ліктьових суглобах виконують лише тоді, коли м'яч знаходиться на відстані 30см від підлоги. Хотілося б зазначити, що існують методики навчання техніки переднього падіння з підбивання м'яча однією рукою, тильною стороною долоні, але переходити до вивчення цього технічного прийому потрібно лише після повного засвоєння підбивання м'яча двома руками. Якщо цей технічний елемент розпочинати вивчати дещо раніше, можливі варіанти травмування.

Сучасний волейбол характеризується високими ростовими показниками гравців. У зв'язку з цим волейболісти використовують свої ростові дані, дещо видозмінивши переднє падіння. Під час виконання переднього падіння права (ліва ) рука виноситься вперед та підставляється під м'яч, що опускається. Це дає можливість діставати «мертві» м'ячі, які вже майже впали на майданчик. Навчання та вдосконалення цього технічного елемента можливе лише за умови вивчення та відмінного володіння підбиванням м'яча однією та двома руками знизу з наступним переднім падінням