Все мы знаем, что в современном волейболе без успешных действий в защите невозможно добиться положительного результата. Главным элементом защитных действий является приём мяча двумя руками снизу. Это и прием мяча после подачи, и приём после нападающего удара, это и вынужненный пас (передача на удар партнёру), вынужденный перевод мяча на сторону противника (последнее касание).

**Разминка**

1. Бег – приставными, скрестным, четыре правым четыре левым, спиной вперёд.
2. Ходьба со взмахом рук – одновременные и поочерёдные.
3. Упражнения для разминки пальцев и кистей рук

**Разминка в кругу**

1. Упражнения для мышц шеи
2. Отведение рук назад
3. Сцепка рук за спиной
4. Наклоны и мельница
5. Упражнения в положении лёжа (различные поднимания рук и ног, отжимания

**Беговые упражнения**

1. Прыжки по кочкам
2. Олений бег
3. Бег (прыжки) на месте – по сигналу ускорение
4. Челночный бег с последующим отжиманием

**Изучение двигательного действия**

1. Имитация движения (на месте и в движении);
2. Ловля мяча на вытянутые руки с работой ног;
3. Подбросить мяч и поймать его «на платформу»;
4. Ударить мяч в пол и поймать его на «платформу»;