

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет физической культуры
Кафедра «Гимнастики и спортивных игр»

Методическое пособие

**ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ В
ВОЛЕЙБОЛ
(для студентов факультета физической культуры)**

Томск 2009

Шарафеева А.Б. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол. Методическое пособие. – Томск. 2009. – 85 с.

В пособии рассматриваются основные средства и методы обучения и совершенствования технической подготовки волейболистов. Это поможет студентам факультетов физической культуры, учителю по физической культуре, тренеру по волейболу подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов тренировки применительно к конкретным условиям, а также получить точную информацию об уровне технической подготовленности занимающихся с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Библиогр. 8 назв. Табл.2

Рецензент: О.И.Загrevский, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой гимнастики и спортивных игр Томского государственного университета

Оглавление

Глава 1. Техническая подготовка волейболистов.....	4
Глава 2. Обучение технике игры в волейбол.....	9
2.1. Стойки и перемещения	9
2.2. Подачи.....	13
2.3. Передача мяча двумя руками сверху.....	17
2.4. Прием мяча.....	26
2.5. Нападающий удар	33
2.6. Блокирование.....	39
Глава 3. Совершенствование технических приемов волейбола.....	44
3.1. Совершенствование техники подач.....	45
3.2. Совершенствование техники приема подач.....	46
3.3. Совершенствование техники передач для нападающего удара.....	50
3.4. Совершенствование техники нападающего удара.....	55
3.5. Совершенствование техники приема нападающих ударов.....	58
3.6. Совершенствование техники блокирования.....	62
3.7. Комбинированные упражнения для совершенствования техники игры в волейбол	65
Глава 4. Контроль уровня технической подготовленности волейболистов	72
Заключение.....	82
Рекомендуемая литература.....	84

Глава 1. Техническая подготовка волейболистов

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста.

Структура отдельных технических приемов в волейболе, кажется, довольно простой, но ее эффективное применение в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача технической подготовки волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

1. Принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
2. Целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;
3. Знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
4. Знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;

5. Подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной без искажения ее сущности.

Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.

2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).

3. Улучшение деталей техники при выявлении причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.

4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.

5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Обучение и совершенствование в технике — это многолетний процесс, в котором принято выделять три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования, цель которого — достижение высшего спортивного мастерства.

Этап начального разучивания. На этом этапе создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение. Сначала упражнение выполняется неверно, выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

Методические задачи и приемы обучения. Овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия нецелесообразны, так как образование новых координаций быстро утомляет нервную систему. Изучение сложных технических приемов целесообразно по частям, а более простых – в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

Этап углубленного разучивания – формирование умения совершенного выполнения двигательного действия. Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация процессов с развитием внутреннего торможения.

Методические задачи и приемы обучения. Детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышается. Перерыв между занятиями 2 – 3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие – словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка – стабилизация и автоматизация действия. При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия. Дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доводя его до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию помех (свет, шум и др.). Совершенствование мастерства должно происходить в соответствии с индивидуальными особенностями игрока.

Применяется словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки. Используется многократное повторение упражнений в стандартных

и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

Для совершенствования техники используют различные упражнения, сочетания приемов и чередование их в определенной последовательности, в меняющихся условиях игры. Кроме того, широко используют игровые упражнения (в том числе подвижные игры), учебные и товарищеские игры. Разнообразное сочетание методов и средств создает неограниченные возможности для совершенствования техники игры.

Особенно важна на каждом этапе последовательность постановки педагогических задач. Необходимо, чтобы занимающиеся прежде всего:

- а) освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- б) знали, какие части тела принимают участие в этих движениях и, каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и в пространстве;
- в) выполняли движение с оптимальной амплитудой;
- г) сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- д) приступили к совершенствованию движения.

При изучении сочетаний приемов основное внимание уделяют связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки, когда один прием следует за другим (перемещение – остановка скачком – принятие основной стойки – верхняя передача). В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные следующего.

Овладение спортивной техникой игры в волейбол в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, во время выполнения, после выполнения технического приема).

4. Попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом и по частям.

5. Упражнения в парах с мячами в самых простых условиях.

6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.

7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличения количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.).

8. Выполнение технического приема (приемов) в условиях, приближенных к игре.

На всех этапах обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

1. Недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы).
2. Неправильное представление движения в техническом приеме.
3. Неверное ощущение мышечных восприятий.
4. Нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема.
5. Несистематическое посещение учебно-тренировочных занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.

6. Отсутствие соревновательности не дает стабилизироваться технике приемов.

Основные методические приемы исправления ошибок:

– ясное понимание занимающимся принципиальных основ техники движений;

– создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

– направленное прочувствование движений с внешней помощью;

– избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;

– сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема.

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут тем успешнее, чем раньше и качественнее будут исправляться ошибки. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные могут являться производными от основных ошибок (Беляев А.В., Савин М.В., 2002).

Глава 2. Обучение технике игры в волейбол

Техника игры в волейбол включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи мяча, нападающие удары и перебивания, прием мяча, блокирование).

2.1. Стойки и перемещения

Стойка – положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног. Выделяют также исходные положения – позы игрока, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стойки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации используются различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.

Ходьба начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы, выполняется мягкими, пружинистыми шагами.

Приставные шаги начинают с ноги, ближней к направлению движения.

Бег – обычный и с ускорением, выполняется мягко, без колебаний О.Ц.Т., за счет неполного выпрямления ног.

Прыжок – выполняется с места или с разбега, толчком одной или двумя ногами (описание техники выполнения в последующих разделах).

Двойной шаг – перенося вес тела на впередистоящую ногу, делаем шаг вперед ногой, стоящей сзади, затем подставляем вторую, принимаем необходимую стойку.

Скачок выполняется быстрее, резче, шире, чем двойной шаг.

Выпады – вперед и в стороны, перенося вес тела на ногу, выполняющую выпад.

Обучение стойкам и перемещениям.

Начинают изучать технику перемещений с обычного бега лицом вперед. При показе и объяснении техники бега следует акцентировать внимание, прежде всего на степени сгибания ног и особенности постановки стоп на площадку, а затем уже на других сторонах – скорости, ритме и т.д. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага, для чего используют бег на месте с переходом на бег прямой, семенящий бег с переходом на обычный, бег по дистанции, бег с высоким подниманием бедер, прыжки с ноги на ногу с небольшим передвижением вперед, с ноги на ногу по специальным отметкам с последующим переходом на бег, бег с прыжками, высоко поднимая бедра и высоко взлетая, с прыжками, высоко поднимая бедра и далеко пролетая.

При выполнении таких упражнений следует обращать внимание на полное и активное выпрямление ноги и ускорение к концу движения.

Дальше изучают перемещение приставными шагами, для чего используют такие упражнения, как перемещение приставными шагами вправо, влево и поочередно то вправо, то влево.

Навыки, полученные при освоении этих упражнений, позволяют перейти к изучению техники бега с ускорениями. Здесь следует обратить внимание на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), активные движения руками и эффективное отталкивание от опоры.

Следующий этап – освоение бега спиной вперед. Следует особое внимание обратить на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), скорость перемещения занимающихся, а также на страховку в начале обучения.

При совершенствовании перемещений необходимо отрабатывать их быстроту, скорость движения, формировать навыки внезапно изменять направление. Для волейбола характерно выполнение технических приемов после

остановки. Поэтому одновременно с техникой бега необходимо обучать и остановкам.

Технику различных способов перемещений совершенствуют, используя их в различных сочетаниях, характерных для игры. Совершенствование идет по пути: улучшения структуры и ритма выполнения каждого способа перемещения, овладения навыками применения всех вариантов перемещений в конкретных игровых ситуациях, сочетания различных перемещений между собой и с другими техническими приемами в различной последовательности.

Типичные ошибки:

1. Перемещение на прямых ногах;
2. Неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.

Примерные упражнения

1. Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения;

2. Перемещения с остановками и принятием стоек;

3. Перемещения различными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым ориентирам или сигналам;

4. Броски и ловля волейбольного или набивного мяча: во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом или спиной по направлению. Расстояние постепенно увеличивают от 1 до 6 м;

5. Упражнение в парах: один игрок бросает мяч вперед–вверх, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место;

6. Упражнение в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

7. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: левым боком, правым боком вперед. Чем ниже стойка и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

8. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.

9. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещения различными способами, остановки.

10. Передача сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед – вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо и влево.

Закрепление перемещений в играх и игровых приемах:

1. Челночный бег с различными способами перемещений и его варианты (кто правильнее, кто быстрее).

2. Эстафеты с перемещением различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (при передачах, приеме и т.д.).

3. Игра "Салки" – занимающиеся убегают от «салки» на одной стороне площадки. Кого «салка» заденет, тот становится «салкой». Правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию.

4. Игра "Перехвати шар" – на двух сторонах площадки играют по две команды. Одна команда владеет надувным шаром и, подбивая его, перемещается в пределах своей площадки заданным способом. Задача второй команды, перемещаясь этим же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемещаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной командой. За каждый перехват шара команде начисляется очко. Игра ведется определенное учителем время или до определенного

количества очков. При нарушении правил игры шар передается другой команде. Вводится в игру шар подбиванием его любому из партнеров. Дважды подряд одному и тому же игроку подбивать шар нельзя.

2.2. Подачи

Единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнёрами или противником. В определённом смысле, можно сказать, что подающий игрок владеет мячом – он сам выбирает место подачи, способ её выполнения и решает, куда направить мяч. Это обстоятельство предъявляет самые высокие требования к техничному исполнению подачи.

В современном волейболе используются верхняя прямая подача с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача и верхняя прямая подача.

Нижняя прямая подача:

Исходное положение:

- стоя лицом к сетке, левая нога на полшага впереди
- ноги слегка согнуты в коленях
- мяч в согнутой левой руке на уровне пояса

Подбрасывание мяча и замах:

- левой рукой вверх на высоту 0,5 – 1,0 м., перед правым плечом
- тяжесть тела переносится на правую ногу
- правая рука отводится вниз – назад (замах производится одновременно с подбрасыванием мяча).

Ударное движение:

- вес тела переносится на левую ногу,
- туловище, подается вперед,
- правая рука прямая движется вниз, затем вперед,
- пальцы соединены, кисть напряжена,

- удар наносится основанием кисти или кулаком по мячу снизу – сзади,
- рука сопровождает движение мяча.

Верхняя прямая подача

Исходное положение:

- стоя лицом сетке, ноги на ширине плеч или левая нога впереди,
- мяч в левой руке на уровне пояса;

Подбрасывание мяча и замах:

- мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;
- одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад,
- замах выполняется правой согнутой рукой за голову;

Ударное движение:

- при ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед,
- тяжесть тела переносится на левую ногу,
- удар производится напряженной ладонью сверху - сзади по мячу.

Планирующая подача

Исходное положение:

- высокая, не напряжённая стойка,
- ступня передней ноги и положение корпуса определяют направление полёта мяча,
- оценка расположения игроков противника;

Подбрасывание мяча и замах:

- мяч надо подбрасывать каждый раз в одну и ту же точку, на небольшую высоту, вперёд по направлению удара, без вращения,
- с момента подбрасывания необходим полный зрительный контроль мяча,
- одновременно с подбрасыванием мяча происходит замах на удар – разворачивается корпус, плечо и локоть бьющей руки отводятся назад;

Удар по мячу:

- естественное бьющее движение руки (небольшой шаг помогает «вложиться» в удар с большей силой),

- удар осуществляется основанием ладони без сопровождения мяча,
- кисть в момент удара жёстко закреплена в запястье (это достигается максимальным разведением пальцев бьющей руки),
- удар наносится строго по центру мяча,
- необходим полный зрительный контроль мяча – видеть точку удара.

Подача в прыжке

Техника исполнения подачи в прыжке практически повторяет технику нападающего удара.

Можно добавить: мяч должен подбрасываться в одну и ту же точку: высоко, вперёд (на 1,0 – 1,5 метра в игровую площадку), по линии разбега и направления удара. Индивидуально – одной или двумя руками, с вращением или без него.

Удар:

- в высшей точке; направление удара – по линии разбега,
- акцентированный удар кистью с приданием мячу верхнего или бокового вращения,
- в момент удара – полный зрительный контроль мяча.

Типичные ошибки:

1. Неправильное исходное положение.
2. Неправильное подбрасывание мяча.
3. Удар по мячу расслабленной кистью.
4. Недостаточная скорость бьющей руки.
5. Неточный удар по мячу.

Обучение технике подачи (для всех видов подач)

1. Многократное подбрасывание мяча из исходного положения;
2. Подбрасывание мяча и замах;
3. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом;
4. Подача мяча на расстоянии 6 – 10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах;

5. Подача через сетку на расстояния 4 – 6 метров (через сетку на меньшей высоте);

6. Подачи с зоны подач;

7. Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки;

8. Подачи в определенные зоны;

9. Выполнение подач на скорость;

10. Подачи в определенную зону передней или задней линии. Следует добиваться, чтобы в одну и ту же зону игрок мог направить подачу различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча.

11. Подачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полета мяча.

12. Подачи с заданием добиваться высокой скорости полета мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т. д.).

Закрепление техники подачи в играх и игровых упражнениях:

1. «Снайперы» – площадка разделена на 9 равных квадратов, каждый квадрат обозначен цифрой (это количество очков; чем труднее зона для попадания, тем больше цифра, которую определяет учитель). Играющие разделены на 2 команды. Игроки одной команды (или из каждой команды) по очереди выполняют подачи. Итог подводится по сумме очков, набранных всеми игроками команды.

Варианты: а) каждый игрок может выполнить не по одной, а несколько подач (2 – 5);

б) группу можно разделить на несколько команд и игру проводить с двух сторон.

2. «Кто больше» – играют 2 команды (количество игроков не ограничено). Одна из команд – подающая (все игроки находятся на лицевой линии), вторая – принимающая подачу, все игроки размещаются произвольно внутри противоположной площадки. По сигналу первый игрок подает мяч, а сам быстро, за пределами площадки, обегает ее и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и выполняют передачи внутри своей площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока противник бежит.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят перебежку. Подсчитывается общее количество передач. Затем команды меняются ролями. Правила: нельзя при беге касаться чего-либо, наступать на линии, нельзя делать повторные передачи одними и теми же игроками. За неудачно выполненную подачу, соперникам начисляется 10 передач.

3. В игре может участвовать две (и более) команд с неограниченным количеством игроков. Игроки одной команды по очереди подают мячи на противоположную площадку (или в определенную зону). Игрок, не попавший в зону или не выполнивший правильно подачу, выбывает из игры. Команда подает до тех пор, пока не допустит ошибку последний игрок. Ведется подсчет общего количества подач. Затем подает следующая команда. Победитель определяется по общему количеству набранных очков.

Подачам необходимо уделять внимание на каждом занятии. Если это не входит в задачи занятия, то в конце его занимающиеся выполняют 10 – 20 подач.

Целесообразно одновременно совершенствовать подачи и прием мяча после подачи.

2.3. Передача мяча двумя руками сверху.

После приёма подачи, после успешных защитных действий выполняется передача на удар своему нападающему (пас). Этот технический элемент как бы связывает действия партнёров – принимающего и бьющего, защитника и нападающего и является очень важным в плане организации атаки команды после приёма подачи и контратаки после приема удара противника.

Передача мяча является основным приемом для организации нападающих действий, поэтому на протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания. При передаче важны, во – первых: тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во – вторых: правильное воздействие руками на мяч. Это следует учитывать при обучении данному техническому приему (Беляев А.В., 2005).

По направлению (относительно пасующего) передачи бывают: вперед, назад, над собой. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2м, средние – до 2м, низкие – до 1м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5м и удаленные от сетки – более 0,5м.

Передача в опорном положении

Выход под мяч:

– выполняется кратчайшим путем, одним из удобных способов перемещений в данной игровой ситуации.

Исходная стойка:

- корпус немного наклонён вперед, колени слегка согнуты;
- кисти слегка напряжены и развёрнуты таким образом, что образуют «ковш»;
- пальцы естественно разведены, а указательные и большие пальцы, как бы, формируют треугольник (большие пальцы направлены в нос игрока, а не навстречу мячу!).

При передаче в высокой стойке кисти рук находятся у лба.

При передаче в низкой стойке – у подбородка или чуть ниже, при этом амплитуда ног, рук и туловища короче.

Контакт с мячом:

- окончательная точка контакта с мячом определяется: траекторией полёта мяча, особенностями техники передачи самого связующего игрока, тактическим решением в каждом конкретном случае;
- пас выполняется последовательными движениями: разгибание ног, выпрямление корпуса, встречный вынос рук на мяч (разгибание локтей), направление мяча кистями и пальцами;
- в момент контакта кисти как бы приобретают форму мяча («ковша»);
- касание мяча весьма индивидуально и, как правило, осуществляется:

а) двумя верхними фалангами большого, указательного и среднего пальцев,

б) (выполняя высокую и дальнюю передачу) внутренним периметром «ковша»: (двумя верхними фалангами средних пальцев, внутренней поверхностью и основанием указательных пальцев, двумя верхними фалангами больших пальцев), безымянные пальцы и мизинцы, тоже касаясь мяча, выполняют вспомогательную роль – стабилизируют положение мяча в «ковше», но не направляют его;

– руки – кисти – пальцы сопровождают мяч, придавая ему нужное направление и скорость;

– скорость, высота и направление передачи определяются разгибанием локтей и активной работой кистей – пальцев;

– необходим полный зрительный контроль мяча.

Продолжение игры:

– после выполнения передачи игрок должен сразу переключиться на выполнение других игровых действий: страховку своего нападающего или блокирование нападающего игрока противника.

Верхняя передача мяча в прыжке

Принципы, сформулированные для передачи в опорном положении, остаются в силе: позиция, оценка ситуации, выход на передачу, зрительный контроль мяча в момент касания, продолжение игры.

Особенности:

– прилетающий к игроку мяч должен как бы падать ему на голову;

– ноги и корпус не участвуют в передаче;

– передача осуществляется активной работой рук (разгибание локтей) и, главным образом, кистей и пальцев.

Типичные ошибки:

1. Плохой выход в зону передачи (по времени, по месту).
2. Неправильная форма «ковша» – большие пальцы выставлены навстречу мячу.

3. Высокая передача без разгибания ног и корпуса.
4. Отсутствие должного зрительного контроля мяча.
5. Мяч направляется слишком близко к сетке или, наоборот, далеко от неё.

Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками

Подводящие упражнения

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники. «Мяч приближается» – выпрямиться и поднять руки вверх. «Погасить скорость полета мяча» – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях. «Передать мяч» – потянуться вперед – вверх, выпрямляя руки и ноги. Принять исходное положение.

2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку – сверху. Мяч поднять с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.

3. Передача сверху волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед – вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

4. В парах: один игрок набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются. То же, но в прыжке.

5. Два игрока располагаются у баскетбольного кольца. Один из них набрасывает мяч, другой перемещается к нему, принимает исходное положение и выполняет передачу, стремясь попасть мячом в кольцо.

6. Игрок двумя руками ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает исходное положение и выполняет передачу. Для усложнения задания можно давать задание – выполнить передачу на партнера, в баскетбольное кольцо, в мишень на стене и т.д.

Упражнения по обучению технике передач.

1. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения, сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.

2. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние до стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой.

3. Передачи в парах на месте, стоя лицом и спиной к партнеру. Расстояние варьируют от 0,5 м до максимального, на которое способны игроки. Варьируют и высоту передачи.

4. То же, но один игрок на месте, а другой перемещается, точно возвращая мяч передачей партнеру.

5. Упражнения во встречных колоннах так, чтобы передачи выполнялись в пределах волейбольной площадки, и направление передачи соответствовало направлению первых и вторых передач: зоны 6 – 3, 6 – 2, 6 – 4; 5 – 3, 5 – 2, 5 – 4; 1 – 3, 1 – 4, 1 – 2; 3 – 4, 3 – 2, 2 – 4. То же, но передачи выполнять через сетку в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю.

6. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6 – 3 – 4, 6 – 2 – 3, 6 – 2 – 4, 5 – 3 – 4, 5 – 2 – 3 (4), 1 – 3 – 2, 1 – 4 – 3 (2), 5 – 3 – 2 (передача из зоны 3, стоя спиной по направлению к передаче); 1 – 3 – 4 (то же) и т.п. Направление передач соответствует последовательности указания зон, в последней зоне игрок выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, указанную первой, и т.д.

7. Передачи в опорном положении и в прыжке на точность: в обручи (кольца) на сетке; в мишени на тренировочной стенке, на площадке.

8. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «эстафеты у стены», «мяч в воздухе», побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

9. В тройках: передача мяча сверху со сменой мест по кругу.

10. Занимающиеся построены в две шеренги друг против друга на расстоянии 5 – 9 м. Один из игроков ударяет мяч об пол, другой перемещается под мяч после его отскока и передает партнеру.

11. Построение то же, но передачи партнеру чередуют с передачами над собой. Передачу партнеру можно выполнять из различных положений (лицом к нему, боком или спиной).

12. Занимающиеся располагаются в шеренгах на площадке, параллельно сетке или перпендикулярно к ней на расстоянии 5 – 4 м. Выполняют передачи в парах на различное расстояние, разные по высоте и скорости полета мяча. Партнер может искусственно затруднять игроку выполнение передачи, направляя мяч перед ним, в стороны и за него. Это приближает условия выполнения упражнения к игре.

13. Занимающиеся располагаются тройками и выполняют передачи в правую или левую сторону в произвольном порядке.

14. Занимающиеся располагаются тройками: один – у лицевой линии, двое – у сетки. Упражнение выполняют двумя мячами. Игроки у сетки попеременно выполняют передачу, стоящий на задней линии передает мяч тому партнеру, от кого получил мяч.

15. Три игрока встают друг за другом, параллельно сетке. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот выполняет передачу назад (за голову) игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку 1.

16. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2). Мяч из зоны 6 передают в зону 3, из зоны 3 – в зону 2, затем из зоны 2 возвращают в 6 зону. После выполнения передачи игроки могут оставаться на месте или перемещаться в направлении передачи.

17. Занимающиеся располагаются в зонах 5, 2, 4 или 1, 4, 2. Выполняют длинные передачи 5 – 2 – 4 – 5 или 1 – 4 – 2 – 1 с перемещением по ходу движения мяча.

18. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2) на двух площадках. Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, а из зоны 4 – в зону 6 через сетку. Игроки на противоположной стороне, приняв мяч в зоне 6, выполняют то же упражнение. Перемещаться целесообразно только на своей площадке по схеме 6 – 3 – 4 – 6. Это упражнение можно выполнять одним или двумя мячами.

19. Занимающиеся располагаются в две шеренги друг против друга на расстоянии 2 – 3 м и выполняют передачу в прыжке.

После овладения передачей сверху двумя руками в прыжке можно использовать это упражнение у сетки, делая откидки одной или двумя руками.

Закрепление техники передачи в играх и игровых упражнениях

1. "Мяч в воздухе". 6 – 12 игроков размещаются по кругу диаметром 3 – 4 м. Перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоту 2 – 3 м. Правила: мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения задаются учителем (бегом, спиной вперед, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определенное штрафное задание и снова включается в игру на свое место.

2. "Мяч среднему". 6 – 8 игроков размещается по кругу диаметром 4 – 6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант: игроки перемещаются по кругу.

3. "Передай и займи его место". Несколько игроков размещаются по кругу, квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполнял передачу.

4. "Передал - садись" (эстафета): в игре участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5 – 2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2 – 3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а

игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока потерявшего мяч.

5. "Перехвати мяч". Игроки делятся на две команды, которые располагаются по линиям в двух кругах один в другом, находящимся на расстоянии 0,5 – 0,8 м. Команда, расположенная за линией второго (наружного) круга, выполняет передачи сверху друг другу через круг. Вторая команда, расположенная внутри второго круга, старается перехватить мяч в прыжке, не выходя из своего круга. Правила: перехват выполнять обозначенным учителем способом (ловля, передача сверху, отбивание, касание или др.). Нельзя заходить в зону между линиями игрокам обеих команд. При потере мяча команды меняются местами.

6. "Не потеряй мяч". Две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны перекрестно на одинаковом расстоянии. Обе команды одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определенное учителем время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньше потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. Правила: если мячи сталкиваются, то обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться дважды подряд.

7. "Вызов номеров". Игроки (любое количество) размешаются по кругу, рассчитавшись по порядку. Первый номер – в центре, выполнив высокую передачу над собой, громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже, назвав номер, выходит из центра круга и т.д. Правила: игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется. Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.

8. «Охотники и утки». Игроки делятся на две команды. Одна – располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6 – 8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата, шеренг. Задача первой: используя волейбольный прием выбить мячом игроков второй команды. Задача второй: увернуться от касания или принять мяч и передать своему же игроку. Правила: осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приеме мяча командой, стоящей внутри круга – смена мест; игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды меняются местами.

9. «Салки с мячом». Игра проводится на двух половинах площадки (мальчики и девочки или по подготовленности учащихся). У каждого игрока по мячу (любому). Один игрок – «Салка». Перемещаясь в пределах площадки и выполняя верхнюю передачу над собой, все игроки убегают от «Салки», а «Салка» догоняет, стараясь коснуться любого игрока. Осаленный игрок или игрок, потерявший мяч, становится «Салкой». Игра продолжается определенное учителем время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой.

10. «Встречная эстафета». Играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны – напротив, на расстоянии 3 – 6 м. Мячи у направляющих. По команде учителя направляющие передают мяч капитану и быстро перемещаются не его место. Капитан принимает и передает мяч следующему игроку в колонне и становится в конец ее. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру.

Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

11. «Эстафета – не потеряй мяч!». Играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.

12.«Займи свое место». Играет любое количество команд. Команды строятся по кругу, и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против часовой стрелки), а сам обегает круг в том же направлении и занимает свое же место. Следующий игрок делает то же. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

13.«Гонка по кругу». Играют 2 – 4 команды, которые размещаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и, обегая круг, становятся в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение. Правила: при потере мяча игра возобновляется с места потери.

2.4. Прием мяча

К изучению приема мяча снизу одной или двумя руками следует переходить после овладения техникой передачи мяча сверху. Передачу мяча снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху.

Качество приема подачи может быть высоким, если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий.

Прием подачи производится снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты снаружи и сближены. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног – руки подставляют под мяч, но не отбивают его. Здесь очень

важен своевременный выбор исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, своевременности выхода к мячу.

На начальном этапе обучения приему подачи необходимо использовать нижнюю прямую подачу, навык ее приема формируется при этом гораздо успешнее. Рекомендуется при приеме подачи мяч посылать в цель (обручи, участок площадки и т.д.)

Типичные ошибки:

1. Прием мяча не на предплечья.
2. Согнутые руки в момент приема мяча.
3. Кисти не соединены.
4. Несвоевременный выход под мяч.
5. Не принята стойка волейболиста (прямые ноги, ноги вместе, руки опущены).
6. Нет плавного встречного движения рук вперед, резкое движение рук навстречу мячу.

Обучение технике приема мяча двумя руками снизу

Подводящие упражнения.

1. Имитации приема мяча двумя руками или одной рукой снизу.
2. Занимающиеся располагаются парами друг против друга на расстоянии 3 – 4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру. Изменяя высоту и направление полета мяча при набрасывании, можно создавать принимающему игроку более сложные условия.
3. В парах. Игрок ударяет мяч об пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая партнеру передачей. Это упражнение можно выполнять, принимая мяч снизу одной рукой.
4. Занимающийся выполняет передачи над собой снизу двумя руками (одной), перемещаясь по всей площадке. Его задача – не уронить мяч и выполнить, как можно больше таких передач.

5. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног.

6. Удар в стену одной рукой, прием отскочившего мяча снизу двумя руками.

7. Прием мяча в зоне 6 с доводкой в зоны 2, 3, 4, мяч через сетку набрасывает партнер.

Упражнения по обучению технике приема мяча.

2. В парах на расстоянии 5 – 6 м друг от друга: один игрок подает нижнюю прямую подачу, другой выполняет прием на расстояние 3 – 4 м.

3. То же через сетку. Прием в зону 3 (2).

4. В парах: один игрок выполняет удар накатом по мячу, другой – принимает мяч снизу. Сила ударов постепенно увеличивается.

5. Чередование приема мяча снизу от нападающего удара и после набрасывания.

6. Прием игроком поочередно двух мячей.

7. То же с поворотом корпуса то к одному, то к другому игроку, выполняющим удары.

8. В кругу: игрок в центре выполняет прием мяча снизу, поворачиваясь лицом к нападающему. Игроки, расположенные вокруг него выполняют нападающие удары с места в центрального игрока.

9. В парах через сетку: один игрок подает верхнюю прямую подачу, другой выполняет прием мяча снизу в определенную зону или цель.

10. То же, но прием в различных зонах площадки. Подачи с места и в прыжке, силовые и планирующие, длинные и короткие.

Индивидуальные упражнения для обучения приему мяча снизу:

1. Игрок двумя руками набрасывает мяч на высоту 2 – 3 м, после чего принимает его двумя руками снизу. Условия выполнения упражнения усложняют, изменяя высоту подбрасывания и направление полета мяча (вперед, назад, в стороны).

2. Игрок ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает нужное исходное положение и выполняет прием мяча снизу двумя руками.

3. Чередование средних (3 – 4 м) и высоких (8 – 9 м) передач после приема снизу двумя руками. Предварительно игрок перемещается к мячу.

4. Прием и передача мяча снизу двумя руками у стены. Более сложный вариант этого упражнения – прием мяча снизу после удара о стену. Меняя расстояние до стены и силу удара мяча о стену, можно облегчить или усложнить упражнение.

Выполняя индивидуальные упражнения, каждый игрок может менять высоту передачи, траекторию полета мяча, величину отскока от пола и от стены в зависимости от подготовленности.

Примерные упражнения для обучения приему мяча и последующей его передачи:

1. Два игрока располагаются на лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом об пол, выполняет перемещение и передачу снизу двумя руками над собой. Игрок 2 после перемещения выполняет передачу сверху двумя руками в зону 4 или 2.

2. Игроки парами располагаются у сетки лицом к лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом об пол так, чтобы после отскока он опускался в 7—8 м от сетки. Игрок 2 перемещается под мяч, выполняет передачу снизу двумя руками над собой, поворачивается кругом и передачей двумя руками сверху возвращает мяч к сетке игроку 1. Игрок 1 осуществляет нападающий удар в направлении игрока 2, который должен принять мяч сверху или снизу двумя руками.

3. Игроки располагаются тройками. Игроки 1 и 2 стоят у сетки, игрок 3 – у лицевой линии. Игрок 1 выполняет нападающий удар в направлении игрока 3, который принимает мяч снизу двумя руками и направляет его игроку 2. Игрок 2 передает мяч ударом сверху двумя руками и направляет его игроку 2. Игрок 2 передает мяч ударом сверху двумя руками игроку 1 и т.д. Каждый игрок в данном упражнении имеет свои функции: игрок 1 – нападающий, игрок 2 –

пасующий, игрок 3 – защитник. Упражнение выполняют непрерывно, смена мест происходит по команде преподавателя.

Когда освоен прием мяча в опоре, можно переходить к изучению его в падениях. Вначале осваивают падения назад с перекатом на спину, а затем вперед с перекатом на грудь.

Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Прием выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти или тыльной стороной ладони.

Примерные упражнения.

1. Имитация приема с одного шага – выпада в сторону.
2. То же, но после двух – трех шагов.
3. Прием мяча, брошенного партнером после одного шага-выпада.
4. То же, после двух – трех шагов.
5. То же, но после удара мяча партнером.

Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе. После перемещения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦМ (общий центр массы) резко опускается. После отбивания мяча игрок поворачивается на носке опорной ноги, после чего делает перекат на бок и округленную спину, подбородок при этом прижат к груди.

Прием одной рукой в падении на бедро-бок – это усложненный вариант описанного выше способа и применяется более подготовленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом случае игрок не садится на пятку опорной ноги, а разгибает ее в колене, что обеспечивает дальность перемещения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть колена (применяются наколенники), бедро и бок. Отбивание мяча может выполняться как внутренней, так и наружной и боковой стороной напряженной кисти (кулака).

Обучению приему мяча с падением предшествуют акробатические упражнения – перекаты, кувырки, упражнения с набивным мячом. После этого приступают к упражнениям с волейбольным мячом.

Типичные ошибки:

1. Высокая стойка перед выполнением приема.
2. Игрок не видит полета мяча.
3. При отбивании одной рукой кисть не напряжена.

Обучение технике приема мяча в падении.

Примерные упражнения

1. Падение назад из низкого положения с перекатом на спину или бедро – спину.
2. Шагом вперед принять низкое исходное положение – падение назад с перекатом на спину или бедро – спину.
3. Из среднего исходного положения выпад в сторону и падение перекатом на спину или бедро – спину.
4. После медленного бега принять низкое исходное положение – падение с перекатом на спину или бедро – спину.
5. Упражнения, включающие различные сочетания способов перемещения, для совершенствования техники падений.
6. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину. То же, с выпадом правой ногой вперед – вправо (левой вперед – влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.
7. С набивным мячом в руках – выпад правой ногой вперед – вправо, в момент падения вытолкнуть мяч вперед – вверх и выполнить перекат на бедро и спину.
8. Прием сверху двумя руками подвешенного мяча с падением и перекатом назад, то же снизу одной или двумя руками.
9. Прием снизу подвешенного мяча с падением и перекатом в сторону на бедро (вправо и влево).

10. Прием мяча снизу с падением, мяч набрасывает или посылает передачей партнер.

Прием мяча одной рукой в падении вперед преимущественно применяется в мужском волейболе. При приеме мяча одной рукой в падении



вперед с перекатом на грудь, с последним шагом – выпад вперед, а затем толчком, находящейся впереди ноги, резким движением послать туловище вниз – вперед, руки вынести вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением вынести вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляется в фазе полета тыльной стороной ладони движением снизу вверх. После отбивания, обе руки вытянуть вперед и развести в стороны чуть шире плеч. Одновременно маховым движением вынести вверх впередистоящую ногу. Прогнуться в грудной и поясничной частях, голову отклонить назад. Руки ставятся на опору, медленно сгибаются в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра.

Падению перекатом на грудь следует обучать только с помощью расчлененного метода. Вначале занимающиеся учатся выполнять перекат на грудь, для чего рекомендуются следующие упражнения:

1. Занимающиеся, лежа на груди, по команде выносят руки в стороны, прогибаются в грудной и поясничной частях туловища, согнутые в коленях ноги отводят назад и выполняют покачивание на груди.

2. Игрок в упоре лежа на руках, партнер держит его за голеностопные суставы. Из упора лежа занимающийся сгибает руки и выполняет перекат на грудь.

3. С одного шага из низкого выпада игрок толчком одной ногой выполняет перекат на грудь.

Когда перекат на грудь освоен, переходят к изучению приема мяча снизу одной рукой (или двумя) с падением.

1. Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один в положении глубокого выпада. Партнер набрасывает мяч несколько впереди игрока, который выполняет удар по мячу тыльной стороной ладони и падение с перекатом на грудь.

2. Расположение то же. Партнер набрасывает мяч несколько впереди игрока, последний делает шаг-выпад к нему, ударяет по мячу и, одновременно отталкиваясь находящейся сзади ногой, выполняет перекат на грудь.

3. Партнер набрасывает мяч, изменяя направление (вперед, в зоны) и предупредив об этом игрока. Тот выходит к мячу, выполняет падение перекатом на грудь.

Изменяя высоту подбрасывания мяча, скорость его полета и направление, усложняют условия выполнения упражнений, что помогает совершенствовать прием мяча снизу в падении с перекатом на грудь.

2.5. Нападающий удар

Техника исполнения нападающего удара относительно проста, так как само движение естественно и встречается в обычной жизни (бросание в цель) и в спортивных играх (ручной мяч, бейсбол, лапта). В волейболе это естественное движение осложняется тем, что нападающий в момент удара находится в безопорном положении и должен бить по движущемуся мячу, что значительно сложнее, чем простой бросок.

Поскольку само ударное движение естественно, техничное исполнение нападающего удара (само движение) сугубо индивидуально:

- рост, высота прыжка, длина рук, правша-левша
- скорость движения бьющей руки, форма кисти при ударе и др.

Всё это совершенно необходимо учитывать при обучении и совершенствовании нападающего удара.

Разбег и прыжок на удар:

– 2 – 3 коротких шага с помощью которых игрок окончательно определяет направление разбега и рассчитывает место и время прыжка

– затем 3 – 4 длинных энергичных с ускорением шага, которые обеспечивают своевременный выход в нужную точку прыжка

– последние два шага – «стопорящий» и «приставной» это прекращение разбега и приседание перед прыжком. Для правой «стопорящий» шаг выполняется правой ногой, а «приставной» шаг – левой толчковой ногой.

Если игрок, в силу своих индивидуальных особенностей, «стопорит» и «приставляет» ноги в другой последовательности, вряд ли есть смысл его переучивать.

При обучении важно учитывать следующие рекомендации: после «стопорящего» и «приставного» шагов ступни должны быть почти параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (50 – 60 см.). «Разброс» ступней (одна впереди другой и т.п.) снижает эффект одновременного взрывного усилия ног для последующего прыжка – время отталкивания (после шага «приставной» ноги) должно быть минимальным (порядка 0,20 – 0,25 сек.).

Руки выполняют две основные функции: помогают сохранить направление разбега и равновесие игрока, помогают игроку максимально «вложиться» в прыжок; для этого при последнем шаге обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад, а затем, во время самого прыжка, маховым движением с ускорением выносятся вверх.

Прыжок должен быть вертикальным. Нападающий зрительно контролирует траекторию направленной ему передачи.

Замах:

- в воздухе корпус разворачивается вокруг вертикальной оси,
- правая рука естественно согнута в локте, кисть расслаблена, локоть отведён назад – вверх как это возможно (удобно бьющему!),
- левая рука почти выпрямлена и направлена вперёд – вверх (как будто бы в точку предстоящего удара),

Ударное движение:

- начинается с вращения корпуса вокруг вертикальной оси (разворота плеч),

- затем включается плечо бьющей руки,
- быстро вперед – вверх разгибается локоть, бьющая рука выпрямляется,
- с максимальным ускорением жесткая кисть наносит удар по мячу,
- точка удара – как можно выше и оптимально удобно впереди бьющего,
- сопровождение мяча бьющей кистью должно быть минимальным по времени и по расстоянию,
- с момента прыжка и вплоть до удара необходим полный зрительный контроль мяча.

Корпус – плечо – локоть – кисть это звенья одной кинематической системы, каждое последующее звено которой, движется с большей скоростью (ускорением), чем предыдущее.

По направлению атаки различают: удары по ходу, удары с переводом.

Нападающий удар по ходу.

Направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока.

Нападающий удар с переводом и поворотом туловища.

Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как ударе по ходу. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху – сзади – справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки.

Нападающий удар с переводом без поворота туловища.

Здесь движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара кистью по мячу сверху – справа. С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счет финального активного движения предплечья и кисти. В то время как силовой удар (прямой по ходу) осуществляется вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча.

Нападающий удар с задней линии.

Выполняется он также как и у сетки. Однако здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при

ударе выполняют не сверху вниз, а вперед – вниз, мячу придают более пологую траекторию.

При разучивании техники нападающего удара применяют расчлененный метод:

1. Изучается заключительное движение (финальное усилие) – замах и удар по мячу в опорном положении;
2. Прыжок вверх толчком двумя ногами с места и с разбега;
3. Удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после разбега в один, два, три шага;
4. Удар с различных по высоте и расстоянию передач;
5. Удар при сопротивлении блокирующих.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы по своему характеру для всех способов нападения. Необходимо обучать ударам правой и левой рукой.

Типичные ошибки:

1. Несвоевременный разбег.
2. Глубокий или недостаточный присед.
3. Медленное отталкивание.
4. Неэнергичный мах руками или одной рукой при отталкивании.
5. Удар согнутой рукой.
6. Удар расслабленной кистью.
7. Отсутствие "хлеста" кистью.
8. Слабый удар по мячу.
9. Приземление на прямые ноги, впереди отталкивания.

Обучение технике нападающих ударов

Подводящие упражнения.

1. Имитация ударного движения по мячу (мяч впереди в левой руке).
2. То же, но удар по мячу с отскоком партнеру.
3. Удар по мячу, брошенному левой рукой вперед – вверх у правого плеча (удар в пол на расстояние 2 – 3 м).

4. Удары по наброшенному партнером или учителем мячу.
5. Удары через сетку с места (сетка на уровне головы).
6. Прыжок толчком двумя ногами с места вверх; то же после перемещений и остановки.
7. То же с поворотом на 90^0 , 180^0 , 360^0 ; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, затем подставляют левую ногу.
8. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов хлопками, счетом и т.д.)
9. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.
10. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах с места и с разбега.
11. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания.
12. Нападающий удар через сетку с подбрасывания партнера или тренера.
13. Нападающий удар через сетку с передачи.

Упражнения по обучению технике нападающего удара.

1. Нападающие удары из зон 4, 2, 3 – направление удара совпадает с направлением разбега нападающего («по ходу»). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему, длинные (через зону), из глубины площадки.

2. Нападающие удары «по линии» – из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в 5 зону. Характер передач и последовательность их усложнения такие же, как и при ударах «по ходу».

3. Нападающие удары на точность. Применяют мишени для обозначения определенных участков на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания большая. Затем силу (скорость) ударов увеличивают, а площадь попадания уменьшают.

4. Нападение при противодействии блокирующих игроков. Блоком («блок – щитки», имитатор блока, блокирующий игрок на подставке) закрыто какое – либо направление.

5. Нападающий удар в открытом направлении. При этом действия заранее обусловлены: закрыто направление по линии – удар «по ходу» или с переводом, закрыто направление «по ходу» – удар в линию. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале блок ставят заранее, затем он появляется в последний момент перед ударом.

6. Чередование способов нападающих ударов по мере их изучения из зоны 4, 3, 2 с передач из зоны 3, 2 и из глубины площадки.

7. Имитация нападающего удара и «обман» (двумя или одной рукой в прыжке).

8. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка).

9. Нападающий удар с откидки. Откидки вначале выполняют вперед, затем назад за голову. Откидку на удар вначале выполняют после подбрасывания мяча над собой, затем с первой передачи.

10. Нападающий удар по блоку в аут. Блокирующие, стоя на подставке, располагаются у края сетки в зоне 2 (4).

11. Нападающий удар с переводом – от блока под острым углом к сетке.

12. Поочередное выполнение ударов по блоку и обманных ударов, обманных ударов и откидок.

13. Нападающие удары с задней линии.

14. Выполнение нападающих ударов в системе нападения: со второй передачи игроком передней линии; с первой передачи – удар или откидка и удар с откидки.

15. То же, но при противодействии блокирующих игроков. Заранее обусловлено, какая зона закрыта, какой удар надо сделать, в каком направлении.

16. Нападающие удары с перемещением в соседние зоны.

17. Серии нападающих ударов (10 – 15), выполняемые с максимальной быстротой.

18. Нападающие удары после передачи, блокирования, пробегания коротких отрезков, прыжков и т. д. Упражнения такого типа способствуют формированию навыка использования нападающего удара в игре.

На определенном этапе совершенствовать нападающие удары обязательно следует с противодействием, что соответствует условиям ведения игры.

Процесс обучения нападающим ударам и совершенствования в них должен строиться так, чтобы занимающийся постепенно овладел всеми способами и вариантами нападающих ударов, научился выполнять любой рукой из различных исходных положений в различных условиях.

2.6. Блокирование



Блокирование – это прием игры, который применяется для противодействия нападающим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры.



Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное или двумя, тремя – групповое. С места и после перемещения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки согнуты, кисти на уровне плеч, стопы параллельны. Перемещения вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка. Независимо от способа перемещения необходимо его закончить наскоком. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях, вынося их над сеткой. Кисти рук максимально напряжены, пальцы разведены в стороны. Движение рук над сеткой вверх – вперед на сторону соперника. В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед – вниз на площадку соперника. Руки не следует разводить широко.

При блокировании нападающих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут, ладонь руки, ближней к краю, поворачивают в сторону площадки так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Техника блока:

Перемещение – обычные шаги, приставные, галоп, скрестные шаги, бег. Выполняется быстро и мягко к месту предполагаемого прыжка.

Прыжок – из положения стопы в узкой стойке, ноги согнуты, согнутые руки отведены назад. Одновременным толчком двумя ногами, разгибанием ног и выпрямлением туловища, а так же активным махом рук вниз, вперед, затем вверх.

Вынос рук – кратчайшим путем вверх над сеткой или с переносом через сетку одновременно с прыжком. Блокируется мяч в высшей точке прыжка напряженными кистями (пальцы разведены, в стороны, расстояние между ними 6 – 8 см).

Приземление – легкое, на слегка согнутые ноги с носка, руки опускаются вниз так, чтобы не задеть сетку.

При групповом блокировании техника такая же, но с учетом близко расположенного партнера.

При обучении технике блокирования целесообразно использовать расчлененный метод. Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее вынос и постановку рук над сеткой, а затем перемещение. Необходимо прививать занимающимся навык внимательно наблюдать за действиями нападающего игрока.

Типичные ошибки:

1. Неправильный подход под мяч; неправильное определение направления атаки.
2. Несвоевременный прыжок.
3. Толчок одной ногой.
4. Согнутые ноги.

5. Расслабленные пальцы, соединенные пальцы, большие пальцы выставлены вперед.

6. Кисти близко или далеко друг от друга.

7. Приземление на прямые ноги.

8. Прыжок вперед.

Обучение технике индивидуального блокирования.

Примерные упражнения.

1. Имитация выноса рук.

2. Имитация выноса рук с выпрямлением ног и туловища.

3. Имитация блокирования в прыжке на месте и у сетки или стоя на подставке.

4. Два игрока располагаются парами по обе стороны сетки. По сигналу преподавателя оба прыгают и ударяют друг друга ладонями над сеткой.

5. Броски мяча двумя руками через сетку. Здесь следует обратить внимание на движение кистей.

6. Имитация блока после перемещения вдоль сетки: вправо и влево. Упражнения можно выполнять многократно после перемещения в один или два приставных шага.

7. Блокирование неподвижных (подвешенных) мячей над сеткой на месте и после перемещений.

8. Игроки парами располагаются по обе стороны сетки. Один игрок находится на линии нападения. Он разбегается и имитирует нападающий удар. Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной стороне площадки, определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и имитирует блок, закрывая руками направление удара.

9. Задерживание мячей (резиновых, теннисных или поролоновых) над сеткой. Мячи бросают нападающие через сетку в прыжке. Блокирование «блок - щитками», стоя на подставке.

10. Блокирующий игрок стоит у сетки в исходном положении. С другой стороны сетки игрок (тренер) набрасывает мяч над сеткой. Блокирующий в

прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета. То же, но с обманными действиями подбрасывающего игрока (тренера).

11. Нападающий игрок выполняет удар с собственного подбрасывания в строго определенном направлении (например, в зону 5). Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной стороне, ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.

12. Блокирующий – на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему игроку.

13. Игроки с мячами в руках выстраиваются в колонну по одному в 4 зоне. В зоне 3 находится пасующий, в зоне 2 на противоположной стороне площадки – блокирующий. Так же располагаются игроки на другой стороне площадки. Игрок зоны 4 передает мяч игроку зоны 3, тот выполняет передачу на удар игроку зоны 4. Игрок зоны 2 с противоположной стороны выполняет блок (неподвижный или подвижный, по заданию преподавателя), стремясь закрыть вначале известное направление удара, а затем неизвестное.

14. Нападающие удары выполняют из двух соседних зон (4 – 3, 2 – 3), дальних (2 – 4), блокирующий знает из какой зоны выполняется удар и в каком направлении (сигнал дается с опережением передачи на удар).

15. Блокирующий игрок на подставке, остальные игроки выполняют нападающие удары из зон 4 или 3 с передачи из зоны 2. Из какой зоны будет выполнен удар, блокирующий не знает, но ему известно направление удара из каждой зоны.

16. То же, но блокирующий стоит на площадке и выполняет блок в прыжке.

17. Блокирующий игрок на подставке, удары выполняются из зон 4 или 2 с передачи из зоны 3, стоя лицом и спиной по направлению передачи, зона удара неизвестна, направления ударов известны.

18. То же, но блокирующий на площадке, блокирование в прыжке.

19. Блокирующий на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Направление удара и зона неизвестны.

20. То же, но блокирующий стоит на площадке, блокирование выполняется в прыжке.

21. Блокирующий на подставке, на противоположной стороне выполняют групповые тактические действия в нападении, в них участвуют игроки зон 4, 3 и 2 с передачи связующего игрока. Зона и направление удара неизвестны блокирующему.

22. То же, но блокирующий стоит на площадке, блокирование выполняется в прыжке.

Необходимо прививать занимающимся навык внимательно наблюдать за действиями нападающего игрока. Кроме того, важно, чтобы игроки имели четкое представление о выборе места и времени для прыжка на блок в ответ на определенные действия нападающего.

Обучение технике группового блокирования.

Обучение групповому блокированию происходит в такой же последовательности, как и обучение одиночному. Особое внимание уделяется согласованности действий блокирующих: своевременность прыжка и выноса рук над сеткой, «плотность» блока.

Примерные упражнения.

1. Блокирующие в зонах 2, 3, 4. Имитации двойного блока в 2, 3, 4 зонах
2. С одной стороны сетки блокирующие в зонах 2, 3, 4. В зоне 2 двое блокирующих. С другой стороны – нападающие в колонне в зоне 4. Имитации нападающего удара поочередно в зонах 4, 3, 2. Имитация двойного блока против каждого нападающего. В зоне 2 – двойной блок, затем левый блокирующий перемещается в зону 3 для постановки двойного блока и остается в этой зоне, а левый блокирующий из зоны 3 перемещается в зону 4 для постановки двойного блока и т.д.
3. Блокирующие в зонах 2, 3, 4. Нападающие удары с собственного набрасывания. Блокирование вдвоем ударов из зон 4 и 2, втроем удара из зоны 3. Направление ударов вначале известно, затем нет.
4. То же, но удары выполняются с передачи связующего.

5. То же, но мяч связующему направляют из глубины площадки (направление второй передачи блокирующим неизвестно).

6. То же, но с приемом подачи.

7. Противодействие тактическим комбинациям. Действия нападающих блокирующим известны, направление ударов – неизвестно.

Глава 3. Совершенствование технических приемов волейбола

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален. В нем классическая техника должна быть целесообразно приспособлена к индивидуальным особенностям игрока; его телосложению, уровню физической подготовленности, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться многократными повторениями упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов: дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка, тренировки неидеальными мячами и т.д.

Посредством повторно–переменного метода игроки могут совершенствоваться в индивидуальных, групповых и командных упражнениях. Для увеличения интенсивности тренировки применяются упражнения с двумя, тремя мячами.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, ибо решение тактических задач осуществляется посредством технических приемов.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре – при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (нападающий удар – блок, подача – прием, передача – нападающий удар и т.д.)

Используя комплексные упражнения и игровые формы тренировки, тренер должен помнить о том, что игрокам надо предлагать только технически посильные упражнения, продумывать детали при совершенствовании элементов техники, воспитывать способность понимать над, чем работают спортсмены, почему тренируются так, а не иначе, совершенствовать технику только при хорошем самочувствии.

Ниже приведены основные комплексы упражнений для совершенствования технических приемов волейбола. При творческом подходе к тренировочному процессу, сохраняя структуру самих упражнений, можно увеличить количество вариантов данных упражнений.

3.1. Совершенствование техники подач

Подача – одно из средств активного нападения, с помощью которого можно выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника. Это достигается точностью, разнообразием и силой подач. Совершенствование подач может проходить с учетом физической нагрузки и психического напряжения. Известные преимущества дает владение двумя видами подач. При этом одна из них, даже после высокой нагрузки, выполняется уверенно, другая подача – точно в цель.

При совершенствовании техники подач необходимо выполнять следующие положения:

- сначала точность, потом сила;
- подача из разных зон за лицевой линией;
- в одной серии выполнять 5 – 10 подач;
- выполняемую подачу связывать с приемом подачи.

Примерные упражнения

1. Подачи в зоны площадки.

2. Серия подач через 5 с. на точность при одинаковой удаленности цели от сетки; при разной удаленности.

3. подача между сеткой и шнуром над сеткой (0,7 – 1 м).

4. И.п. – игрок в зоне подачи спиной к сетке. После подброса мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель.

5. Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 3 и 2, имитации приема мяча с падением.

6. подача на точность после серии приемов мяча в защите.

7. Серия подач на точность после челночного бега.

8. подача на точность, затем перемещение в зону 5 и прием мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1 – прием мяча в защите от игрока зоны 2. Перемещение в зону 6 – прием мяча в защите от игрока зоны 3 и снова на подачу.

9. Серия подач на точность – планирующая, силовая (чередовать виды и способы подач).

10. Односторонняя игра (подача одной команды).

3.2. Совершенствование техники приема подач

Прием подач является средством тактической подготовки нападающих ударов и должен соответствовать по направлению, длине и высоте особенностям расположения игроков на площадке и выбранного стиля игры. Прием подач всегда увязан с атакой и поэтому посылаемый связующему или атакующему игроку мяч должен быть легко обрабатываем, то есть должна быть точная посылка мяча в намеченную точку. Почти все команды используют основной способ приема подач в современной игре – прием мяча снизу двумя руками.

Перед приемом мяча необходимо сосредоточиться, расслабить мышцы туловища, принять исходное положение для приема подачи, постоянно переступая ногами, определить способ подачи и возможную траекторию полета мяча, не дергаться преждевременно и не бросаться в последний момент к мячу.

Действия каждого игрока должны быть связаны с определенным пространством. Пределы этого пространства должен знать каждый игрок.

При выборе наиболее удачного исходного положения следует иметь в виду, что перемещение бегом вперед быстрее перемещения бегом назад.

Принимающий игрок непременно должен стремиться к приему двумя руками.

Примерные упражнения

1. Подача в стену – прием (расстояние от стены 9 – 12 м).
2. Подача в парах через сетку (один подает, другой принимает над собой и подача в первого).
3. Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча поворачивается лицом к сетке, принимает мяч и направляет в цель.
4. Четверо – пятеро игроков располагаются в шеренге у сетки, лицом к подающим подачи игрокам. Подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левофланговый игрок у сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа

Вариант: прием подачи на левофлангового игрока у сетки, тот выполняет передачу для нападающего удара за линию нападения игроку, который принимает подачу, и тот атакует.

5. То же, но расположение принимающих подачу игроков в левой стороне площадки и подача в зону 1 (*вариант:* в любую зону).

6. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После каждого приема смена зон.

7. Прием мяча двумя парами игроков. Синхронная подача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1. После приема мяча пара отходит за лицевую линию. Принимает подачу другая пара. На следующую попытку в парах – смена зон.

8. Прием мяча двумя игроками после кувырка и смены зон (кувырок – прием – смена зон).

9. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После приема рывок до сетки и возвращение на исходную позицию.

10. Прием подач на закрытой сетке (после приема – смена зон).

11. Две пары игроков у сетки в зонах 4 и 2 лицом к сетке. После подброса мяча подающим одна пара спортсменов быстро перемещается в зоны 1 и 5 и принимает подачу.

Вариант: синхронная подача из зон 1 и 5.

12. Игрок (2 – 3 игрока) жонглирует мячом в 6 – 7 м от сетки. С другой стороны площадки производится подача. Принять подачу.

13. Прием подачи в зоне 5 (6, 1) после пробегания игроком отрезка 12м, стартуя из зоны 1 другой стороны площадки (пробегание за пределами площадки).

14. Прием подач в расстановке команды.

Примечание: в каждом упражнении прием мяча в зону нападения по заданию, или на связующего игрока, или в целевые точки.

Примерные упражнения для совершенствования подач и приема подач

1. Два игрока составляют одну команду. Каждый должен подать в своего партнера 20 подач. Его партнер принимает 10 подач в зоне 1 и 10 подач в зоне 5. Играют на счет, кто победит.

Можно разрешить подающему игроку одну – две ошибки, не более.

2. По одному принимающему игроку в зонах 1, 6, 5 и по два – три игрока на подаче в зоне 1.

Силовая подача в любую зону площадки, после приема которой, один из партнеров должен выполнить передачу для атаки.

Игроки меняются зонами по времени

3. Три игрока составляют одну команду. Два игрока становятся за боковыми линиями площадки лицом друг к другу, а третий посередине между ними, спиной к игроку, владеющему мячом.

Игрок, владеющий мячом, выполняет подачу через всю площадку в партнера, который направляет этот мяч игроку, стоящему в центре площадки, а он нападающим ударом направляет мяч принимающему подачу игроку и, получив снова от него мяч, пасом через голову направляет мяч выполнявшему подачу игроку.

Смена игроков после серии подач

4. На двух площадках по одному игроку в зонах 1 и 5. По три – четыре игрока с мячами в зонах 1 на подаче.

Задача подающих – выиграть очко или заставить принимающих сделать ошибку. Тот из подающих, кто сумел это сделать, занимает место проигравшего.

5. Две пары игроков на каждой площадке, одна из них стоит в ауте, и группы игроков на подаче с мячами.

Первая пара игроков принимает подачу и, если она это сделала хорошо, то остается принимать следующую подачу. Но если прием подачи был плохой, то партнер своим пасом может исправить ошибку принимающего, если выполнит очень хороший пас для атаки. Если этого не получилось, или пара проиграла очко, то она уступает место другой паре игроков.

Оценивает действия игроков тренер. Право на исправление плохого приема подачи можно дать два раза.

6. Игрок с мячом стоит у стены в трех – четырех метрах от нее. Ударом в пол направить мяч в стенку так, чтобы он отлетел на 3 – 4 метра за голову игрока, который, переместившись, выполняет прием подачи перед собой. Можно делать упражнение без удара в пол.

7. То же самое, но встать далеко от стенки, метров на 8 – 9, и, направляя несильным ударом мяч в стенку, выйти вперед и принять подачу.

Рекомендуется для отработки перемещений при приеме подачи.

8. Игроки разбиваются на пары. Один из них подает, другой принимает. Принимающие стоят в зонах 1, 6, 5 в колоннах, не мешая друг другу. Подающие в зону 1 стоят в зоне 5, в зону 6 – в зоне 6, в зону 5 – в зоне 1 на другой площадке.

Принимающий игрок стоит в районе лицевой линии. Подающий подает укороченную подачу, которую надо принять точно в зону 2 или 3 по заданию.

9. То же самое, только принимающие стоят на линии нападения, а подающие подают в 9-й метр площадки.

Хорошее упражнение для отработки перемещений при приеме подачи.

Смена игроков после определенного количества подач.

3.3. Совершенствование техники передач для нападающего удара

Вторые передачи должны соответствовать (по направлению, длине, высоте, скорости) индивидуальным особенностям нападающих игроков и являются важным средством подготовки атаки. Темп атак регулирует связующий игрок.

В практике волейбола, в основном, применяются передачи вперед, за голову, передачи боком к сетке, в прыжке.

Точность передачи обеспечивается:

- мягкими, гибкими движениями рук, ног (ни на одной стадии движение не затухает);
- мгновенной реакцией на мяч;
- хорошей ориентировкой и поворотом к цели;
- варьированием подвижности рук и ног соответственно дальности, скорости и высоте передачи;
- активным движением пальцев и кистей рук на мяче.

Основу совершенствования второй передачи составляют упражнения, выполняемые в стандартных и усложненных условиях с целевой установкой и с выполнением специфических заданий:

- а) передача по мишени у сетки (в зоне нападения);
- б) упражнения с нападающим игроком (игроками);
- в) упражнения с приемом подач, с нападающим игроком (игроками), с блоком.

Примерные упражнения

1. Передача в мишень (вертикальное или горизонтальное кольцо на стойке диаметром до 70 см) из зон 3 и 2 в зону 4 после передачи над собой.
2. То же, но мишень в зоне 2 (передача из зон 4 и 3).
3. То же, но мяч адресуется связующему игроку из зоны 6 ассистентом после приема подачи.
4. То же, но передача в мишень из глубины площадки.
5. То же, но после перемещения связующего игрока к месту встречи с мячом (прием мяча не точный).

6. Передачи в мишени на стене с расстояния 3 – 5 м от стены (три мишени диаметром 50 см расположены вертикально друг над другом – 1-я на высоте 5 м, 2-я на высоте 4 м, 3-я на высоте 3 м от пола).

7. То же, но 3 – 4 мишени расположены горизонтально на высоте 3 – 4 м от пола.

8. Передача нападающему игроку в зависимости от скорости и направления разбега (первая передача от игрока зоны 6).

9. То же, но в прыжке после имитации нападающего удара.

10. Передача из зон 2, 3, 4 вперед, назад, боком к сетке, в прыжке в различные зоны с различными траекториями полета мяча (первая передача от игрока зоны 6 или после приема подачи).

11. Игрок зоны 4 бьет мяч в игрока зоны 6 – прием мяча в зону выхода связующего игрока и передача для нападающего удара игроку зоны 2 или 4.

12. Нападающий удар со стороны «А» в зону 1, со стороны «Б» – прием мяча связующим игроком. Игрок зоны 6 бросает мяч в зону выхода – передача мяча для нападающего удара в зону 4. Действия игроков на стороне «А» такие же, что на стороне «Б».

13. *Вариант:* связующий игрок блокирует атаку и выполняет передачу из глубины площадки.

14. Игрок зоны 6 направляет мяч связующему, который чередует передачи для атаки в зоны 4 и 2, игроки этих зон несильным ударом направляют мяч через сетку в зоны 1 или 5. Игроки этих зон принимают мяч в зону 6. Все игроки меняются местами.

15. Тренер посылает мяч через сетку игроку зоны 4 (3, 2), который принимает мяч в зону выхода связующего игрока. Связующий выполняет передачу в зону 4 (3, 2) для атаки. После атаки – повторение задания.

16. То же, но с розыгрышем комбинаций в нападении.

17. То же, но против блока.

18. Нападающий удар из зоны 4 стороны «А», пасующий на стороне «Б» ставит блок. После приземления ему набрасывает мяч игрок зоны 4 на 3 м от сетки. Передача на удар, пасующий на стороне «А» ставит блок и т.д.

19. Нападающий удар с собственного подброса со стороны «А». На стороне «Б» – прием мяча на пасующего, который выполняет передачу игроку 6 для атаки. Нападающий игрок стороны «А» ставит блок.

20. Прием подач на пасующего между зонами 2 и 3 – розыгрыш комбинаций, после чего тренер набрасывает 2 – 3 мяча на линию нападения, которые пасующий должен принять и занять исходную позицию для выхода из зоны 1.

21. По одному игроку в зонах 4, 2, один пасующий в зоне 3 и три игрока в зоне 6 на площадке «Б». На площадке «А» блокирующий в 3 зоне.

Пас из зоны 6 в зону 3 пасующему, куда идет игрок зоны 6 первым темпом на взлет. Если блокирующий прыгнул в зоне 3, то задача пасующего отдать пас в зоны 4 или 2, игроки которых нападают через сетку. Если блокирующий не прыгнул в зоне 3, тогда надо дать пас в зоне 3 игроку зоны 6, который тоже нападает. Блокирующий ставит блок на каждую передачу.

Пасующий, нападающие и блокирующие меняются после серии передач.

22. На двух площадках одинаковая по одному игроку в зонах 2 и 4 и по три – четыре игрока в зоне 1.

Передача снизу из зоны 1 в зону 2 (игрок зоны 1 идет после передачи в зону 4), из зоны 2 передача на удар в зону 4 (игрок зоны 2 идет в зону 1), из зоны 4 пасом снизу или легким ударом мяч направляется в зону 1 (игрок зоны 4 идет в зону 2) и т. д. То же, но направление передачи 5 – 4 – 2 – 5, из зоны 5 в зону 4 передача на удар, а из зоны 4 в зону 2 передача в прыжке, желательно с имитацией нападающего удара.

23. По одному игроку в зонах 2 и 4 и три – четыре игрока в 6 зоне. Построение аналогичное по обе стороны сетки.

Передача снизу из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 4 пас на удар, из зоны 4 удар через сетку в зону 6 на другую сторону площадки, где все повторяется.

24. То же, но направление передачи 6 – 4 – 2.

25. То же, но направление передачи 6 – 3 – 2, игрок зоны 3 пасует за голову.

26. То же, но направление передачи 6 – 3 – 4, игрок зоны 3 пасует за голову.

27. По одному игроку в зоне 2 (4) и три – четыре игрока с мячами в зоне 6 по обе стороны сетки.

Передача из зоны 6 в зону 2 на удар. Если игрок зоны 2 пасует в прыжке, то игрок зоны 6 идет в зону 3 и нападает в зону 5. Если игрок зоны 2 пасует стоя, то игрок зоны 6 идет в зону 2 (т. е. за голову игрока зоны 2) и тоже нападает в зону 5.

Смена игроков: нападавший идет пасовать, а пасующий отправляется на другую сторону сетки и становится нападающим.

28. По три – четыре игрока в колоннах в зонах 2 и 4 за линией нападения.

Передача из зоны 4 для атаки в зону 2, оттуда передача в зону 3 тоже для атаки, на которую выходит игрок зоны 4 и в прыжке отправляет мяч снова в зону 2 тому же игроку, от которого получил передачу, а тот пасует в зону 4 и т. д. Каждый игрок до смены мест касается мяча дважды.

Смена мест в противоположные колонны. То же в другую сторону.

29. По одному игроку в зонах 3 и 2 и три – четыре игрока в зоне 4. В каждой зоне один мяч.

По сигналу тренера все игроки, у которых мяч, делают высокую передачу над собой так, чтобы к нему успел игрок другой зоны. Перемещение из зоны 4 в зоны 3 и 2. То же в другую сторону.

30. Три – четыре игрока в зоне 2 за линией нападения, один игрок в зоне 4. Тренер с мячами в зоне 6.

Тренер бросает мяч к сетке, имитируя прием подачи, на который по очереди выходят игроки зоны 2 и выполняют передачу на удар в зону 4. Игрок зоны 4 ловит мяч и передает его тренеру и т. д.

Смена по ходу передачи. То же, но игроки в зоне 4, а передача в зону 2. То же, но игроки в зоне 3, а передача за голову в зоны 2 и 4. После передачи имитация страховки своего нападающего.

31. Два – три игрока в зоне 1 ближе к боковой линии, по одному игроку в зонах 4, 3, 2. Аналогичное построение на другой стороне площадки.

Из зоны 1 передача на удар в зону 3. Игрок зоны 3 выполняет передачу в прыжке в зону 2 или за голову в зону 4, откуда мяч передачей снизу снова направляется в зону 1. Передачу в прыжке регулярно посылать в зоны 2 и 4.

Игрок, выходящий в зону 3, каждый раз должен пасовать в другую зону и, приземлившись после передачи, обозначить страховку своего нападающего.

32. Один игрок в зоне 3 с мячом, три – четыре игрока в зоне 2 (4) за линией нападения.

Пас из зоны 3 в зону 2 (4) для удара, на который выходит в порядке очередности один из игроков зоны 2 (4) и делает передачу в прыжке снова игроку зоны 3 и т. д.

33. По одному игроку в зонах 4 и 2, три – четыре игрока в зоне 3 за линией атаки. Аналогичное построение по другую сторону сетки.

Передача из зоны 4 в зону 3, на которую выходит игрок зоны 3 и выполняет передачу за голову в зону 2, откуда передача в зону 4 и т. д.

Смена игроков только в колонне зоны 3 между собой.

34. У пары игроков два мяча:

- а) пасуют друг другу только сверху одновременно два мяча,
- б) пасуют друг другу только снизу,
- в) игрок, стоящий на лицевой линии, пасует только снизу; игрок, стоящий у сетки, – только сверху.

35. У пары игроков один мяч.

Дать передачу партнеру, после чего быстро выполнить один из видов падений, встать и снова передача мячом, полученным от партнера.

36. У каждого игрока, стоящего у стены, мяч.

Передача в стену, сесть на пол, снова передача, быстро встать и снова передача в стенку и т. д. Можно добавить один из видов падений.

37. У каждого игрока, находящегося в низком приседе у стены, мяч.

Передачи мяча сверху в стенку в такой стойке на время (20 – 30 сек.). При отсутствии стенки – ударами в пол, но это делать легче, поэтому продолжительность упражнения надо увеличить.

38. Команда делится на две равные группы и становится в зоны 1 (5). У каждого мяч. Расстановка одинаковая по обе стороны сетки.

Ударом в пол направить мяч к сетке в зону 2 (4), догнать его, способом снизу подбить над собой и сделать передачу в зону 4 (2), переместиться за мячом и постараться его поймать. Можно добавить игрока без мяча в зону 4 (2), который легким атакующим ударом направляет мяч в зону 6, куда вышел игрок, сделавший передачу из зоны 2 (4), обозначая страховку своего нападающего. Можно выполнять передачу в прыжке, можно исключить прием снизу в зоне 2 (4). Можно мяч направлять к сетке не ударом в пол, а передачей снизу.

39. Команда делится на две группы и становится в зоны 6 по обе стороны сетки, у каждого мяч.

Ударом в пол направить мяч к сетке в зону 3, догнать его, передача снизу над собой и передача за голову в зону 2 или 4. Все усложнения – из предыдущего упражнения.

40. Игроки стоят в зоне 1 (5) метрах в 7 – 8 от сетки, ближе к боковой линии, у каждого мяч.

Подбросить невысоко мяч в зону 2 (4) и после его отскока от пола передача в зону 4 (2).

3.4. Совершенствование техники нападающего удара

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок в зависимости от направления, скорости и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника старается выбрать наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или неэффективной атаке.

Разновидности нападающего удара: прямой, с переводом рукой по ходу, с поворотом туловища, обманный и др. Совершенствование техники нападающих ударов идет в основном по трем направлениям: первое связано с дальнейшим совершенствованием прыгучести; второе – с развитием динамической

баллистической силы (необходимо для ударов); третье – с совершенствованием ритмичности движений и их координацией.

Сопряженное воздействие на все эти компоненты нападающего удара в значительной мере оказывают упражнения, предназначенные для выполнения собственно нападающих ударов.

Совершенствование техники нападающих ударов включает следующие группы упражнений:

- а) нападающие удары со всех видов передач по цели;
- б) нападающие удары против одиночного и группового блока с определенным заданием для противоборствующих сторон;
- в) нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон;
- г) нападающие удары после приема подач против блока и защитников.

Примерные упражнения

1. Нападающий удар через сетку по цели с собственного подбрасывания.
2. Нападающий удар по цели с краев сетки с передачи игрока зоны 3.
3. То же, но с передач игрока из зон 2 и 4.
4. То же, но нападающий игрок отталкивается от подкидного мостика.
5. Нападающий удар с неожиданных (для атакующего игрока) вторых передач из зон 2, 3, 4.
6. Поочередные нападающие удары одним спортсменом в зонах 4, 3, 2, 3, 4 с различных передач.
7. Нападающий игрок в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 – перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т.д.
8. Нападающие удары с низких передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

9. Нападающие удары со всех видов передач в зоны, свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1 – 2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения).

10. Нападающие удары со второй передачи игрока зоны 3 (2, 4) против одиночного блока в незащищенную зону площадки (задание блокирующему игроку: закрыть блоком определенную зону площадки).

11. Нападающие удары от блока в аут (первая передача из глубины площадки).

12. Нападающие удары против одиночного блока с низких вторых передач перед связующим игроком из-за его спины (первая передача из глубины площадки).

13. Нападающие удары с краев сетки со вторых передач из зон 2, 4 против группового блока (от блока в аут, в незащищенную зону площадки, обманные удары).

14. То же, но один блокирующий игрок эпизодически выполняет прыжок на блок и не выполняет (*вариант*: один низкорослый блокирующий в момент разбега нападающего игрока меняется местами с высокорослым блокирующим). Задание нападающему игроку: удар в уязвимое место на блоке.

15. Нападающие удары с краев сетки из зон 4 и 2 со второй передачи игрока зон 2 и 4 против одиночного блока и страхующего игрока (страховки нет – обманный удар, страховка есть – удар по задней линии).

16. То же, но 2 защитника и удар или обман в незащищенное место площадки.

17. То же, но с групповым блоком.

18. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели).

19. То же, но с одиночным блоком.

20. То же, но с групповым блоком.

21. То же, но с одиночным блоком и страхующим игроком.

22. То же, но с групповым блоком и двумя защитниками.

23. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).

24. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками.

25. Серийные нападающие удары со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком:

- со всех видов передач по цели;
- против одиночного и группового блока;
- против блока и защитников.

26. Нападающие удары с первых передач из разных зон нападения без блока, с одиночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после перекидки мяча с другой стороны площадки).

27. Нападающие удары первым и вторым темпом после приема подач не атакующими игроками, с блоком и защитниками.

3.5. Совершенствование техники приема нападающих ударов

Слабая защита является причиной всех неудач в игре. Высокие требования к защите делают ее одним из важнейших элементов игры.

Техника владения мячом при приеме нападающих ударов, в основном, складывается из молниеносных стартов, ускорений, из приема мяча одной-двумя руками с падением вперед или в сторону.

При совершенствовании защитных действий необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния игроков путем речевой стимуляции тренера и активных действий самих спортсменов, а также разнообразием и усложнением выполнения упражнений (Беляев А.В., Булыкина Л.В., 2007).

Совершенствование приема нападающих ударов целесообразно разбить на две группы упражнений:

группа А – прием нападающих ударов в неигровых условиях (удары не через сетку);

группа Б – прием нападающих ударов, выполняемых через сетку.

Примерные упражнения группы А

1. В парах – один бьет, другой принимает мяч.
2. То же, но прием мяча после кувырка.
3. То же, но прием мяча после поворота на 360°.
4. То же, но чередовать силовые удары с обманными (вперед, в сторону).
5. То же, но после приема мяча игрок обегает партнера (атакующий игрок выполняет две – три передачи над собой).
6. То же, но после каждого приема мяча игрок касается рукой пола в стороне в 1,5 – 2 м от исходного положения.
7. То же, но оба партнера поочередно бьют и принимают мяч.
8. В тройках – два игрока с мячами на линии нападения в 5 – 6 м друг от друга, третий на лицевой линии принимает мячи после поочередных ударов от партнеров.
9. То же, но принимающий игрок перемещается перед приемом мяча в линию перед атакующими игроками.
10. В тройках – игроки стоят в линию, двое с мячами (игрок в центре без мяча). Поочередный прием мячей центральным игроком с поворотом на 180°.
11. В тройках (игроки стоят по треугольнику) один бьет, второй принимает мяч, третий пасует на удар.
12. В четверках по два игрока (у двоих мячи) на боковых линиях в парах друг против друга, одновременные удары в своего партнера, после чего игроки меняются местами.
13. Четыре игрока с мячами стоят в углах одной стороны площадки, пятый – в середине площадки. Поочередный удар в игрока, стоящего в центре площадки, – прием мяча.
14. То же, но после каждого приема мяча кувырок.

15. Четыре игрока с мячами на лицевой линии в 2-х м друг от друга, пятый – на линии нападения против левофлангового. Прием поочередных ударов, перемещаясь по линии нападения.

16. Удар из зоны 4 в игрока зоны 5 – прием на связку – передача на удар игроку зоны 2. После приема игрок зоны 5 перемещается в зону 1 и там принимает мяч от игрока зоны 2. Далее перемещение в зону 5 – прием мяча от игрока 4 и т.д. На другой стороне площадки выполняется это же задание.

Примерные упражнения группы Б

1. Игроки в парах через сетку на разных сторонах площадки. Нападающие удары с собственного подбрасывания из зон 4, 3, 2 в зоны 1, 6, 5 – прием мяча в этих зонах.

2. То же, но нападающие удары не только в защитника напротив, но и в других направлениях.

3. То же, но нападающие игроки делают обманный удар в зону нападения или удар на заднюю линию.

4. Из зоны 4 нападающий удар в зону 1 или обманный удар; из зоны 2 нападающий удар в зону 1.

5. И.п. – защитник в зоне 6. В зависимости от направления нападающего удара защитник перемещается в ту или иную зону для приема мяча.

6. Расстановка: Два защитника в зоне 5, а нападающие игроки с мячами в зонах 4 и 2. Схема выполнения: Нападающий удар из зоны 2 в зону 5 – прием мяча первым защитником и быстрое перемещение защитника в зону 4, прием мяча от игрока зоны 4, перемещение защитника по линии нападения в зону 2 и прием мяча от нападающего игрока зоны 2, перемещение защитника в зону 1 и прием мяча от игрока зоны 4. Это же задание выполняет и второй защитник. Нападающий удар с собственного подбрасывания.

7. То же, но прием мячей только в зоне 5, после чего дополнительно прием 2 – 4 мячей от тренера.

8. Нападающий удар с собственного подбрасывания из зоны 2 в зону 5 – прием мяча в зону 2, оттуда удар в зону 5 – прием мяча в зону выхода связующего игрока.

9. Нападающий удар из зоны 4 с передачи пасующего в защитника зоны 4 противоположной площадки, который, приняв мяч, получает передачу и выполняет нападающий удар через сетку по зоне 4. Задача: держать мяч в игре.

10. Прием в зонах 1, 6, 5 нападающего удара из зоны 4 (2). Защитники должны выйти из-за блока и принимать мячи. Атакующие игроки чередуют силовые удары с обманными.

11. Подача в зону 5 – прием на пасующего, передача для нападающего удара и нападающий удар в зону 1, где мяч принимает игрок, выполнивший подачу.

12. Прием нападающих ударов, выполненных из-за линии нападения.

13. Прием нападающих ударов игроками зон 1, 5, 6 на закрытой сетке.

14. Нападающий удар против группового блока. Игрок зоны 6 страхует, игроки зон 1 и 5 выходят из-за блока и принимают мячи; нападающие удары силовые и обманные.

15. Прием нападающих ударов в зоне 5 и страховка игроком зоны 1. Нападающие удары силовые и обманные.

16. Страховка в зоне 4 после выполнения подачи.

Примерные упражнения для совершенствования приема мяча с падением

1. В парах: партнер создает различные условия для приема снизу с падением, посылая мяч передачей, ударом одной рукой с места или в прыжке. То же через сетку.

2. В тройках: один игрок из глубины площадки посылает мяч через сетку в зону нападения или другие участки площадки; второй, принимая мяч снизу с падением, стремится послать его партнеру к сетке для нападающего удара.

3. Прием подачи и нападающих ударов из различных зон различными способами в опорном положении и в падении.

4. Прием мяча, отскочившего от сетки, на месте и после перемещения (мяч бросают в разные участки сетки).

5. По мере овладения способами приема мяча вводят упражнение с чередованием приемов, создавая для этого необходимые условия (мяч направляют передачей, ударом, ударом через сетку, подачей).

6. Игра «Защита зоны»: занимающиеся посылают мяч через сетку нападающими ударами в определенную зону 10 – 20 раз подряд. Побеждает защитник, больше всех принявший мячей точно в определенную зону.

3.6. Совершенствование техники блокирования

Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника, и от правильного исполнения блока в значительной мере зависит эффективность страховки блокирующих и выбор места для приема нападающих ударов.

Техника собственно блокирования зависит от характера атакующих действий волейболистов противоположной команды. Чем быстрее выполняется нападающий удар, тем быстрее блокирующий игрок выполняет прыжок.

Успех в блокировании зависит, главным образом, от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и выноса рук над сеткой в момент удара. При ударах со средних и высоких передач – прыжок блокирующего в момент замаха руки для удара нападающим игроком. При ударах с низких и быстрых передач – прыжок вместе с нападающим игроком.

Определив направление второй передачи, взгляд блокирующего переводится с мяча на нападающего игрока, чтобы определить направление разбега нападающего и возможное направление удара по положению туловища и замаху бьющей руки.

При блокировании прямых ударов – руки точно напротив мяча. При блокировании косых ударов в зоны 4 и 5 руки выносятся влево от мяча (ладонь правой руки параллельна сетке, а левая рука несколько развернута навстречу мячу; при ударах в зону 1 руки выносятся вправо от мяча).

Передвижение к месту прыжка осуществляется приставным шагом (до 1 м) и скрестным; передвижение с поворотом бегом (3 м и далее).

Недостаточно точный выбор позиции по отношению к месту удара может быть компенсирован смещением рук вправо (влево).

Совершенствовать блокирование можно с мячом и без него. Упражнения без мяча направлены на развитие скорости перемещения, прыгучести, прыжковой выносливости, согласованности при групповом блоке.

Упражнения с мячом применяются с целью совершенствования конкретной системы игры команды в защите (Беляев А.В., Савин М.В., 2002).

Примерные упражнения без мяча

1. Многократные прыжки у стенки (сетки) с имитацией блокирования.
2. В парах друг против друга. Зеркальная имитация блока.
3. То же. Один имитирует кистевой нападающий удар, другой закрывает направление удара.
4. То же. Одновременная имитация блока с касанием кистей над сеткой с перемещением вдоль сетки.
5. Два игрока находятся в зоне 4 (2). Перемещаясь из зоны 4 (2), два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2.
6. Два игрока в зонах 4 и 2. Поочередное выполнение группового блока в зонах 2 и 4 (после каждого блокирования вернуться на исходные позиции).
7. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4 для постановки двойного блока.
8. Три игрока в зонах 4, 3, 2 и еще один игрок за пределами площадки в зоне 4. Он перемещается к игроку зоны 4 и вместе выполняют блокирование, после чего остается на месте, а его партнер перемещается в зону 3 и выполняет блокирование вместе с игроком зоны 3. Аналогичное блокирование выполняется в зоне 2.
9. Игроки в зонах 4, 3, 2. Блокирующие зон 3 и 2, переместившись вправо, ставят блок в зоне 2, а игрок зоны 4 – блок в своей зоне. После этого все три игрока перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.
10. Игроки в зонах 4, 3, 2. Крайние блокирующие зон 4 и 2 перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.

Примерные упражнения с мячами

1. Нападающие игроки стоят с мячами в колоннах в зонах 4 и 2, в зоне 3 на другой стороне площадки – блокирующий игрок. По сигналу игрок зоны 4 с разбега и с собственного подбрасывания мяча выполняет нападающий удар. Игрок зоны 3 ставит блок и возвращается в зону 3. Затем ставится блок игроку зоны 2.
2. То же. Но нападающие игроки в зонах 4, 3, 2.
3. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. В момент касания мяча пасующим игроком блокирующий имитирует блок в зоне 3, после чего перемещается в зону 2 для блокирования нападающего удара.
4. В зоне 2 выполняется нападающий удар с низкой передачи, в зоне 4 – с высокой. Поочередное блокирование нападающего удара игроком зоны 3.
5. Игрок зоны 6 выполняет первую передачу на удар в зону 2. Блокирующий зоны 4 должен поставить блок и успеть переместиться на откидку в зону 3.
6. Блокирующие в зонах 4, 3, 2, а с противоположной стороны площадки нападающие игроки. Чередование ударов со вторых передач из зон 4 и 2. Двойной блок в зонах 4 и 2.
7. То же, но три нападающих игрока. При нападающем ударе из зон 4 и 2 – двойной блок, из зоны 3 – тройной блок.
8. Нападающий удар из зоны 3 с низких передач, из зон 4 и 2 – с быстрых и низких передач. Индивидуальное блокирование игроками в трех зонах.
9. Поочередное одиночное блокирование нападающего удара в зонах 4, 3, 2. После блока в каждой зоне прием ударов на своей стороне площадки от игроков зон 1, 6, 5.
10. Блокирование нападающего удара после выполнения комбинаций в нападении.

3.7. Комбинированные упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

1. Нападающий удар в зону 6 – прием на пасующего – передача в зону 4 – нападающий удар в зону 6 другой стороны площадки – прием на пасующего (держать мяч в игре).

2. Розыгрыш мяча для атаки из зоны 4 из-за линии нападения – нападающий удар (или обман) – игрок зоны 2 ставит блок. Далее действия те же, что и в начале упражнения. Смена зон по кругу после каждого розыгрыша мяча.

3. Игра 4 x 4 с атакой из-за линии нападения. Проигравший мяч игрок (на приеме, в нападении) заменяется игроком из зоны подачи.

4. Синхронные подачи с двух сторон – розыгрыш мяча и нападающий удар на заднюю линию. Задача: держать мячи в игре.

5. Игроки с мячами в зонах 1, 6, 5. Мячи ударом направляются на заднюю линию противоположной стороны площадки. Прием мяча на игрока у сетки, тот бьет в принявшего подачу, вновь прием на игрока у сетки – передача для нападающего удара игроку задней линии и нападающий удар в игрока задней линии противоположной площадки.

6. Подача в зону 6 – прием на пасующего – передача в зону 4 или 2 – нападающий удар против группового блока. После подачи – страховка блокирующих игроков.

7. Игра 3 x 3. Подача – прием – передача – нападающий удар – групповой блок. После блока отход всей тройки от сетки для приема подачи и организации атаки, а атаковавшая сторона блокирует.

8. После подачи поочередный прием мячей в защите в зонах 1, 6, 5. В зоне 5 прием мяча на связующего игрока – передача для нападающего удара, нападающий удар игроком зоны 1 против группового блока и возвращение на исходную позицию.

9. Подача в зону 5 – прием мяча в зону 2 — перебивание мяча из зоны 2 в зону 6 другой стороны площадки. Далее игрок, подававший подачу, пасует

мяч в зону 4 – нападающий удар в зону 5. После передачи игрок возвращается в зону подачи. Повторение задания.

10. Подача – прием подачи – связующий разыгрывает атакующие комбинации в зонах 2 и 4 – против группового блока. Свободный от блока игрок страхует, а игрок, выполнивший подачу, играет в защите.

11. Расстановка: По одному игроку в зонах 5 и 4 (игровая расстановка) на приеме и один в зоне 2 пасующий, остальные игроки в зоне 1 на подаче. Аналогичное расположение игроков на другой стороне площадки.

Схема выполнения: Подача из зоны 1 в игрока зоны 5, который направляет принятый мяч пасующему в зону 2. Получив от него передачу, удаленную от сетки, игрок зоны 4 нападает через сетку в зону 1, куда переместился в защиту подававший игрок. Смена игроков после серии подач.

12. Расстановка: На площадке «А» два принимающих подачу игрока в зоне 5, один пасующий в зоне 3 и один блокирующий в зоне 2. Аналогичное построение на площадке «Б». Остальные игроки в зонах 1 с мячами, на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5, прием в зону 3 на пасующего, который выполняет передачу принимающему игроку в зону 4. Обманный удар из зоны 4 в зону 1 мимо блока, поставленного игроком зоны 2. Обманный удар производится в заданные зоны.

Смена игроков: принимающие меняются местами после каждой подачи; подававший игрок после страховки идет на блок в зону 2, а затем на подачу.

13. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1 и 5 на приеме и два пасующих в зоне 2. Остальные игроки на другой площадке с мячами в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5. Он направляет прием пасующему в зону 3 и, получив от него передачу, нападает через сетку с удаленной от сетки передачи из зоны 4 в зону 5, куда вышел играть в защите подававший в него игрок. Тут же следует подача в зону 1, игрок которой направляет принятый мяч в зону 2 пасующему и, получив от него передачу,

нападает через сетку из зоны 2 также с удаленного от сетки мяча в зону 1, куда вышел играть в защите подававший в него игрок.

Смена принимающих и пасующих после серии подач.

Упражнение выполняется поточно; если прием подачи не состоялся, тренер бросает мяч пасующему так, чтобы атака состоялась.

14. Расстановка: По одному игроку в зонах 1 и 5 на приеме, один пасующий в зоне 3 и по одному нападающему в зонах 2 и 4 на площадке «А». Остальные игроки на площадке «В» в зоне 1 с мячами на подаче.

Схема выполнения: Подача поочередно в игроков зон 1 и 5, которые направляют прием игроку зоны 3, а он поочередно делает передачи в зоны 2 и 4 нападающим, которые атакуют в любую часть площадки.

Смена игроков: после приема подачи идут нападать, нападающие идут подавать, с подачи новая пара идет на прием подачи.

Вариант: Можно добавить в зоны 1 и 5 площадки «Б» защитников, тогда нападать в них. Можно поставить в зоны 2 и 4 площадки «Б» блокирующих игроков.

15. Расстановка: Один игрок в зоне 1 (5) на одной площадке (защитник), остальные игроки с мячами на подаче в зонах 1 на двух площадках, плюс два ассистента в зонах 3 с мячами на двух площадках.

Схема выполнения: Подача в защитника в зону 1 (5), и тут же подававший выходит к сетке в зону 2 (4) и пробивает в защитника удаленный от сетки мяч, который он получает от ассистента, после чего быстро перемещается в зону 1 (5) для приема подачи и игры в защите, затем снова уходит на подачу.

Вариант: Можно добавить еще защитника в зону 5 и блокирующего в зону 3, тогда можно нападать в любую из этих зон.

16. Расстановка: На площадке «А» два игрока в зонах 1 и 5. На площадке «Б» два нападающих в зонах 4 и 2 и тренер с мячами в зоне 6, плюс два – три игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Тренер подбрасывает мяч поочередно игрокам зон 4 и 2; игрок нападает через сетку в игрока зоны 1 или 5, который играет в защите.

Как только он сыграл в защите, в него направляется подача, которую он должен принять, после чего снова следует нападающий удар через сетку и снова подача и т. д.

Усложнение упражнения: добавить блокирующего на площадку «А» и в зону 6 на площадку «Б» пасующего, мяч которому для выполнения передачи бросает тренер.

Принимающие подачу меняются по времени. Подающие идут для атаки в ту зону своей площадки, куда подавали.

17. Расстановка: На площадке «А» один игрок в зоне 5, один игрок в зоне 1 (с мячами) и два пасующих в зонах 2 и 3. На площадке «Б» три – четыре игрока с мячами на подаче в зоне 1.

Схема выполнения: подача в игрока зоны 5, он направляет мяч в зону 3, получает обратно трудный мяч, который должен снова направить в зону 3 и, получив передачу на удар, атакует в зону 1 через сетку, где играет в защите подававший игрок, который перед этим должен сыграть в защите против атаки из зоны 2 немедленно после подачи. Смена игроков по времени.

18. Расстановка: Однотипное построение на обеих площадках. По одному игроку в зонах 5, остальные с мячами в зоне 1 на подаче. Пасующие – в зоне 3.

Схема выполнения: подача в игрока зоны 5, он принимает подачу и тут же защищается против атаки из зоны 2, которую с передачи пасующего выполняет подававший. Смена игроков по времени.

19. Расстановка: На площадке «А» один блокирующий в зоне 3, по одному игроку в зонах 1, 6, 5. На площадке «Б» пасующий игрок в зоне 2, два нападающих игрока в зоне 4 с мячами и остальные игроки в зоне 1 на подаче в две колонны.

Схема выполнения: Одновременно две подачи в игроков площадки «А» в зоны 1 и 5. Они принимают подачу, и тут же из зоны 4 площадки «Б» следуют один за другим два нападающих удара против одиночного блока. К игре в защите подключился игрок зоны 6 и т. д. Блокирующий ставит зонный блок или ловящий.

Смена игроков на площадке «А» по времени, на площадке «Б» с подачи в атаку, с атаки на подачу. Можно атаковать из двух зон 4 и 2.

20. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1 и 5. На площадке «Б» по одному игроку в зонах 4, 2, 6, тренер с мячами в зоне 3 и три – четыре игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5. Одновременно с подачей тренер бросает высокий мяч игроку зоны 6, тот пасует в зону 4, игрок которой атакует в зону 5. Тут же следует вторая подача в игрока зоны 1, тренер опять бросает высокий мяч игроку зоны 4, он пасует в зону 2, игрок которой атакует в зону 1.

Смена игроков на площадке «А» по времени, на площадке «Б» 1 – 6 – 4 – 2 – 1.

21. Расстановка: По два игрока в зонах 5 на площадках «А» и «Б» и тренеры с мячами в зонах 2 и 3.

Схема выполнения: Подача в первого игрока зоны 5, он принимает подачу, затем должен принять трудный мяч в защите от тренера и, получив мяч в зоне 1, дать передачу на удар в зону 4. Прием подачи, защита, передача. Все это повторяет второй игрок зоны 5. Затем все упражнение повторяется в зоне 1. Смена игроков по времени.

22. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1, 2, 4, 5. На площадке «Б» по одному игроку с мячами за линией атаки в зонах 4 и 2 и два пасующих у сетки в зонах 2 и 3, остальные – на подаче.

Схема выполнения: Одновременно два нападающих удара с площадки «Б» с удаленных от сетки передач из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 5, где защитники должны принять эти мячи. После чего следуют одновременно две подачи в игроков зон 1 и 5. Они направляют мяч каждый своему пасующему, которые перешли под сеткой на площадку «А», с их передач игроки зон 2 и 4 нападают против одиночного блока, который ставят игроки зон 4 и 2 площадки «Б» и т. д.

Смена игроков на площадке «А» по времени; на площадке «Б» с подачи – в атаку и на блок, и снова на подачу.

23. Расстановка: По одному игроку в зонах 2, 3, 4, 5 и два – три игрока в зонах 1 на подаче на площадках «А» и «Б». Игроки зон 2 имеют запас мячей.

Схема выполнения: Одновременно с двух площадок подача в игрока зоны 5, он направляет мяч в зону 3, игрок которой пасует его для атаки в зону 4, игрок которой нападает через сетку в зону 1, где действует в защите подававший игрок. Как только игрок зоны 5 принял подачу, игрок зоны 2, находящийся на его площадке, подбросив себе мяч, производит в него удар. И т. д. Смена игроков по времени или по кругу: 1 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

Усложнение: Атаку в игрока зоны 5 после приема им подачи может произвести подававший игрок из зоны 3, тогда мяч ему направляет игрок зоны 2.

24. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1, 2, 4, 6. На площадке «Б» три блокирующих игрока в зонах 2, 3, 4 и два – три игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: подача в одного из игроков зон 1 или 5, после чего эта команда должна произвести атаку против блока игроков площадки «Б» и играющего в защите подававшего игрока. Смена игроков по времени.

25. Расстановка: На площадке «А» две команды подающих в зоне 1 и два тренера с мячами в зонах 2 и 4. На площадке «Б» в зонах 5 и 1 по одному игроку.

Схема выполнения: Одновременно две подачи с площадки «А» на площадку «Б» в игроков зон 5 и 1, которые их принимают. После подачи игроки принимают мяч от тренера и играют в защите. Возможен такой вариант: один играет в защите в зоне 1, второй выполняет пас для атаки из зоны 6 в зону 4.

26. Расстановка: Два игрока с мячами на подаче в зоне 1, один защитник в зоне 1, пасующий в зоне 2 и два – три нападающих в зоне 4 с мячами. Однотипное построение на площадках «А» и «Б».

Схема выполнения: Одновременно с двух площадок атака через сетку с удаленных от сетки мячей из зоны 4 в зону 1 в защитника. Атакующий игрок быстро выходит в зону 5 – 6, и в него направляется подача. Он принимает мяч пасующему, тот выполняет передачу в зону 4 для атаки и т. д.

Если прием подачи не состоялся, нападающий бросает свой мяч пасующему, если прием подачи состоялся, нападающий отбрасывает свой мяч в аут. Подающий после подачи играет в защите.

Игроки меняются зонами 1 – 4 – 6 – 1; пасующие – по времени.

27. Расстановка: На площадке «А» по одному игроку в зонах 1 и 2 и два – три игрока с мячами в зоне 4. На площадке «Б» один игрок в зоне 2 и два – три игрока в зоне 1 на подаче с мячами.

Схема выполнения: Атака из зоны 4 площадки «А» против одиночного (двойного) блока. Затем следует подача с площадки «Б» на площадку «А» в зону 1. Приняв подачу, игрок зоны 1 атакует с задней линии в зону 1 площадки «Б» против одиночного блока переместившегося из зоны 2 игрока и т. д.

Смена игроков на площадке «А» 4 – 1 – 4, на площадке «Б» 1 – 2 – 1.

28. Расстановка: На площадке «А» один игрок в зоне 5. На площадке «Б» по одному игроку в зонах 4 и 2 с мячами за линией атаки, пасующий в зоне 2 без мяча и два – три игрока в зоне 1 на подаче.

Схема выполнения: Подача в игрока зоны 5 площадки «А», затем в него следует атака из зоны 4, снова подача в него, опять атака, но из зоны 2 и т. д. Смена игроков по усмотрению тренера.

29. Расстановка: По одному игроку в зонах 1 и 5 на площадках «А» и «Б» и по четыре игрока в зоне 1 с мячами на подаче. На площадке «Б» в зонах 3 и 2 два тренера с мячами.

Схема выполнения: Одновременно с двух площадок по две подачи в зоны 1 и 5. Игроки, принимавшие подачу на площадке «Б», после ее приема нападают по диагонали в игроков площадки «А» с передач тренеров.

Смена игроков: по времени, можно парами после подачи на прием.

30. Расстановка: По одному игроку в зонах 5 на двух площадках и по три – четыре игрока в зонах 1 на подаче; игроки с мячами в зонах 3.

Схема выполнения: Одновременно подача в зону 5 с двух сторон. Затем игроки зоны 3 бросают мяч выполнявшему подачу игроку в зону 2 на своей пло-

шадке, игроки выполняют передачу на удар в зону 4 и блокируют атаку из зоны 4, которую выполняют принимавшие подачу.

Смена игроков по усмотрению тренера.

МЕТОДИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

1. Ставить на тренировке на прием подачи такие же сочетания игроков, какие будут в матче.

2. Подачу направлять не в игрока, а в зону, где стоит игрок, заставляя принимающего перемещаться вперед назад вправо, влево.

3. Требования к игрокам, выполняющим подачу, игровые, т. е. нельзя терять две подачи подряд (если перед тобой игрок не подал, ты обязан подать).

4. Требовать от игрока после приема подачи, особенно если было перемещение назад, сделать несколько шагов к сетке, что приучает страховать своих нападающих.

5. Если в упражнении есть пасующий игрок, он должен находиться в разных зонах площадки, имитируя выход к сетке из разных зон, и делать различные виды передач (высокие, низкие, скоростные, за голову, перед собой и т. д.). Можно дать пасующему задание делать передачу только в одну зону, можно – каждый раз в другую зону.

6. Можно делать все упражнения по приему подачи, где нет атаки, на сниженной сетке (2 метра 35 сантиметров), что усложняет подачу и затрудняет действия принимающих.

7. Совершенствовать технику подачи и ее приема на фоне усталости в различные периоды тренировки.

8. Совершенствовать технику приема подачи и подачу на фоне психологической ответственности перед партнерами по упражнению, когда от качества твоих действий зависит успех партнеров (Платонов В., 2007).

Глава 4. Контроль уровня технической подготовленности волейболистов

Контроль предполагает три вида оценки технической подготовленности: оценка правильности выполнения технического приема; определение результата,

достигнутого, благодаря использованию данной техники; оценка эффективности применения техники в соревновательных условиях.

Проверка правильности выполнения технических приемов. В секциях коллективов физической культуры, в школах, в ДЮСШ и т.п. оценивают правильность выполнения технических приемов с помощью заранее установленной шкалы баллов. В командах высшей квалификации это осуществляется с помощью кинографии, хроноциклографии, видеозаписи и т.п.

Определение результата – это проверка уровня технической подготовленности с помощью контрольных нормативов и упражнений, в которых регистрируются результаты технических приемов. Эти нормативы можно использовать на различных этапах тренировочного процесса.

Подготовка волейболистов высших разрядов оказывает определяющее влияние на подготовку спортивных резервов в плане модельных характеристик и комплекса контрольных нормативов. Ю.Д.Железняк (1988) разработал и предложил контрольные нормативы по технической подготовке волейболистов, по которым можно судить о степени владения основными приемами игры (см. табл.1 и 2).

Содержание нормативов:

1. Точность второй передачи. Создают условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливают ограничители расстояния и высоты передачи (рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии). При передачах из зоны 3 в зоны 4 и 2, расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничителя 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливают мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30 – 40 см. расстояние от боковой линии 1 м и от сетки 20 – 30 см. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5 – 6 м, при передачах в прыжке из зоны 2 в зону 3 расстояние передачи 1 – 2 м, в зону 4 расстояние 4 – 5 м. Дается 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям испытания, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитывают).

2. Точность передачи мяча через сетку в прыжке. На противоположной площадке очерчивают зону, куда надо послать мяч: в зоне 4 размером 2 X 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 X 3 м. Выполняется 5 попыток, учитывается количество и качество выполнения.

3. Передачи сверху у стены, стоя и сидя попеременно. Расстояние от стены 2,5 м, на высоте 3 м на стене нанесена контрольная линия. Подбросить мяч над собой, верхней передачей послать мяч в стену, после отскока от стены выполнить передачу над собой и сесть, выполнить передачу, встать, выполнить передачу в стену стоя и т.д. Необходимо сохранить расстояние до стены и высоту передачи. Две передачи, стоя и одна сидя составляют серию. Учитывается максимальное число серий.

4. Передачи сверху у стены, стоя лицом или спиной (поочередно). Необходимо расположиться на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м нанесена контрольная линия. Выполнить передачу в стену, от стены передача над собой, поворот на 180⁰ (спиной к стене), выполнить передачу за голову, поворот кругом, передача в стену и т.д. Передачи, стоя лицом к стене, над собой и стоя спиной к стене составляют серию. Учитывается максимальное количество серий.

5. Точность подач. Основные требования: при качественном техническом выполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в указанный участок площадки. Правая (левая) половина площадки, зона 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 4 – 5 (1 – 2) размером 6 X 2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3 X 3 м. Дается 5 попыток (в группах спортивного совершенствования 10 попыток).

6. Точность нападающих ударов. Технически правильно выполняя тот или иной способ нападающего удара, достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 5 и 6, площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения. От лицевой линии до линии нападения проводится черта в 5 м от боковой линии.

При ударах с переводом черта проводится в 2 м от боковой линии. Если удары выполняются из 4 зоны, то площадь попадания в зонах 1 и 2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4 и 5. Дается 5 попыток.

7. Точность первой передачи (прием мяча). Выполняют нацеленную подачу в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии попытки идут в зачет. При наличии мячёмёта, мяч посылают с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч вылетит за пределы этой зоны, то попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку или обруч диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. До 15 лет – 5 попыток. С 15 лет – 8 попыток. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12 лет – верхние, с 15 – планирующие. Учитывается количество попаданий и качество выполнения.

8. Защитные действия (защита зоны). Защитник находится в зоне 6, в круге диаметром 2 м. Мяч ударом с собственного подбрасывания, стоя на подставке, посылают через сетку поочередно из зон 4 и 2. Количество ударов для учебно-тренировочных групп – 20, для групп спортивного совершенствования – 30. Защитник должен применить все изученные приемы защиты. Для каждого года обучения указано количество приемов из числа заданных попыток.

9. Блокирование. При одиночном блокировании испытуемый располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Известно направление удара и высота передачи.

При групповом блокировании испытуемые располагаются каждый в своей зоне: при ударе из зоны 4 – в зонах 3 и 2, при ударе из зоны 2 – в зонах 3 и 4. Каждому дается 5 попыток.

Контрольные нормативы по технической подготовке волейболистов

Упражнения	Возраст волейболистов (лет)				
	11	12	13	14	15
1. Вторая передача на точность: стоя лицом по направлению	$\frac{3-4}{3}$	$\frac{3-4}{4}$	$\frac{2-3}{4}$	$\frac{2-4}{3}$	$\frac{2-4}{4}$
стоя спиной по направлению			$\frac{3-2}{2}$	$\frac{3-2}{3}$	$\frac{3-4}{4}$
2. Передача в прыжке: двумя руками через сетку		$\frac{4-6}{2}$	$\frac{4-4}{3}$	$\frac{4-4}{4}$	$\frac{4-1}{2}$
двумя руками вдоль сетки			$\frac{2-3}{3}$	$\frac{2-3}{4}$	$\frac{2-3}{2}$
3. Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной (поворот на 180°):					
дев.			3	4	5
юн.			4	5	6
4. Передачи у стены, стоя и сидя (чередование):					
дев.		3	3	4	5
юн.		3	5	6	8
5. Подачи на точность:					
в пределы площадки	н.п. 3				
в правую и левую половину		н.п. 4	в.п. 3	в.п. 4	в.п. 3
в зоны 1 – 2, 6 – 3, 5 – 4			н.п. 3	в.п. 4	в.б. 3
к лицевой (2 м) линии					в.п. 3
6. Нападающие удары на точность:					
прямой			4 – 6	4 – 5	$\frac{3-5(1)}{3}$
по ходу			$\frac{2-6}{3}$	$\frac{2-1}{3}$	
с переводом вправо			$\frac{2-5}{2}$	$\frac{2-5}{3}$	$\frac{2-5}{4}$
с переводом влево			$\frac{3-1}{2}$	$\frac{3-1}{3}$	$\frac{4-1}{3}$

7. Прием подачи и первая передача: из зоны 6 в зону 3 (4 м) из зоны 5 в зону 3 (6 м)	3	4	(6 м) 3 2	(6 м) 4 3	4
8. Защита зоны: прием в зоне 6					8
9. Блокирование: удары из зоны 2 в зону 1 удары из зоны 4 в зоны 1 – 6 удары из зоны 2 в зону 5 удары с задней линии			$\frac{0}{2}$ $\frac{0}{2}$	$\frac{\Gamma}{2}$ $\frac{\Gamma}{2}$	$\frac{0\Gamma}{3}$ $\frac{0\Gamma}{3}$ $\frac{0}{2}$ $\frac{0}{2}$

Примечание. Передачи: в числителе указано из какой зоны в какую, в знаменателе требуемый показатель. Подачи: н.п. – нижняя прямая, в.п. – верхняя прямая, в.б. – верхняя боковая, п.л. – планирующая. Нападающие удары: 13 – 15 лет – с поворотом туловища в сторону перевода. Блокирование: с 15 лет блокирование нападающих ударов прямых и с переводом, направление ударов известно.

Таблица 2

Контрольные нормативы по технической подготовке волейболистов

Упражнения	Возраст волейболистов (лет)			
	16	17	18	19 - 20
	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.
1. Вторая передача на точность: стоя лицом по направлению	$\frac{2-4}{5 \quad 4}$	$\frac{2-4}{2 \quad 1}$	$\frac{2-4}{3 \quad 2}$	$\frac{2-4}{4 \quad 2}$
стоя спиной по направлению	$\frac{3-2(4)}{5 \quad 4}$	$\frac{4-3}{2 \quad 2}$	$\frac{4-2}{4 \quad 2}$	$\frac{4-2}{5 \quad 2}$
2. Передача в прыжке: двумя руками через сетку	$\frac{4-1}{3 \quad 3}$	$\frac{2-3}{2 \quad 2}$	$\frac{2-4}{3 \quad 3}$	$\frac{2-4}{3 \quad 3}$

двумя руками вдоль сетки	$\frac{2-3}{3 \quad 3}$	$\frac{2-3}{3 \quad 3}$	$\frac{2-4}{3 \quad 3}$	$\frac{2-4}{4 \quad 4}$
одной рукой через сетку		$\frac{4-6}{2 \quad 3}$	$\frac{4-1}{3 \quad 4}$	$\frac{4-1}{4 \quad 5}$
3. Передачи сверху у стены стоя лицом и спиной (поворот на 180°):				
дев.	6 5	8 5	9 6	10 7
юн.	7 6	12 8	13 9	14 11
4. Передачи у стены, стоя и сидя (чередование):				
дев.	6 5	8 5	9 6	10 7
юн.	9 8	12 8	13 9	14 11
5. Подачи на точность:				
в правую и левую половину	4 4			
в зоны 1 – 2, 6 – 3, 5 – 4	4 4			
в дальнюю и ближнюю половину к боковым (1,5 м) и к лицевой (2 м) линиям	4 4	в.п. 6 6 п.л. 6 6	в.п. 7 7 п.л. 7 7	п.л. 8 8
6. Нападающие удары на точность:				
по ходу	$\frac{4-6}{3 \quad 4}$	$\frac{3-4}{3 \quad 4}$	$\frac{3-2}{3 \quad 4}$	$\frac{3-4}{3 \quad 4}$ отк
с переводом вправо	$\frac{3-5}{2 \quad 3}$	$\frac{2-5}{2 \quad 3}$	$\frac{3-5}{2 \quad 3}$	$\frac{3-5}{2 \quad 4}$
с переводом влево	$\frac{4-1}{3 \quad 4}$	$\frac{2-3}{2 \quad 3}$	$\frac{3-2}{2 \quad 3}$	$\frac{2-3}{2 \quad 3}$
боковой удар	$\frac{4-5}{2 \quad 3}$	$\frac{3-5}{2 \quad 3}$	$\frac{2-6}{2 \quad 2}$ сл	$\frac{3-1}{3 \quad 3}$
с задней линии	$\frac{5-6}{- \quad 2}$	$\frac{5-6}{- \quad 3}$	$\frac{6-1}{2 \quad 3}$	$\frac{1-6}{2 \quad 3}$
7. Прием подачи и первая передача:				
из зоны 5 в зону 3 (6 м)	4 4	6 6	7 7	8 8
из зоны 5 в зону 2 (8 м)	4 4	5 5	6 6	7 7
8. Защита зоны:				
прием в зоне 6	12 12	20 16	22 18	24 20
9. Блокирование: одиночное (о) групповое(г)				
удары из зоны 2 в зону 1	$\frac{\text{ог}}{3 \quad 4}$	$\frac{\text{ог}}{4 \quad 5}$		
	$\frac{\text{ог}}{3 \quad 4}$	$\frac{\text{ог}}{4 \quad 6}$	5	5

удары из зоны 4 в зоны 1 – 6	$\frac{3 \text{---} \text{ог}}{4}$	$\frac{4 \text{---} \text{ог}}{5}$	$\frac{4 \text{---} \text{ог}}{5}$	5 5
удары из зоны 2 в зону 5	$\frac{3 \text{---} \text{ог}}{4}$	$\frac{4 \text{---} \text{ог}}{5}$	$\frac{4 \text{---} \text{ог}}{5}$	5 5
удары с задней линии		$\frac{2 \text{---} \text{г}}{3}$	$\frac{2 \text{---} \text{г}}{4}$	$\frac{3 \text{---} \text{г}}{4}$

Примечание. Передачи: в числителе указано, направление из зоны в зону, в знаменателе требуемый показатель, для игроков 17 – 20 лет передачи низкие. Передачи в прыжке для игроков 16 – 20 лет после имитации нападающего удара. Подачи: в.п. – верхняя прямая, в.б. – верхняя боковая, п.л. – планирующая. Нападающие удары: прямой по ходу для игроков 16 – 18 лет с низкой передачи. Нападающие удары с переводом: для игроков 13 – 15 лет – с поворотом туловища в сторону перевода, для игроков 16 – 17 лет без поворота туловища, 18 - 20 лет – поворот туловища в одну сторону, а удар в другую. Блокирование: с 15 лет блокирование нападающих ударов прямых и с переводом, направление ударов известно.

Оценка эффективности применения техники в соревновательных условиях. Эффективность тренировочного процесса, а, следовательно, и спортивные результаты в значительной степени зависят от наличия обратной связи в спортивном поединке. Волейбол, как командная спортивная игра включает в себя множество ситуаций и действий с участием нескольких игроков, взаимовлияние которых носит разноплановый характер и трудно поддается прогнозу. Желание тренеров получить информацию о ходе игры с целью использования ее в тренировке привело к возникновению большого количества различных систем записи. В целом волейбол здесь находится в достаточно выигрышной ситуации, поскольку хорошо поддается формулизации (описание процесса игры с помощью математики). Шесть зон, шесть игроков, ограничение одного розыгрыша тремя касаниями – все это неплохо выражается языком формул и цифр.

Существует несколько систем оценки эффективности игровых действий волейболистов. В последнее время многие тренеры пользуются системой записи, отражающей вероятности выигрыша игрового эпизода (В.К.Лисянский). Все игровые ситуации делятся на сходные, затем для каждой группы ситуаций статистически высчитывается коэффициенты вероятности выигрыша игрового эпизода.

Пример: игрок нашей команды точно принял мяч, проведена комбинационная атака, такая ситуация в нескольких играх встретилась N раз. Из всего этого количества ситуаций, T игровых эпизодов закончилось выигрышем нашей команды. Показатель T/N в данном случае будет являться коэффициентом вероятности выигрыша эпизода (мяча) и варьируется от нуля до единицы. Ноль – все мячи проиграны, 1 – все мячи выиграны.

При достаточно большом N можно с большой долей уверенности утверждать, что $T/N \times 100\%$ эпизодов в сходных ситуациях тоже закончатся выигрышем нашей команды. Таковы законы математической статистики. В этом случае можно сказать, что коэффициент вероятности выигрыша мяча T/N является достоверным.

Предположим, мы выделили X групп сходных ситуаций. Тогда нам понадобится для каждой группы вышеуказанным образом определить коэффициенты вероятности выигрыша эпизода (мяча). Перемножив коэффициенты на количество ситуаций в каждой группе соответственно и разделив сумму всех произведений на общее количество приемов мы получим Кэф. Этот показатель называется коэффициентом эффективности игрового элемента и также изменяется от нуля до единицы. Он показывает, какова вероятность выигрыша игрового эпизода при данном качестве выполнения приема.

Пример: в результате обработки записи (как пишется игра – чуть позже) мы получили коэффициент приема подачи 0,40. Это означает, что качество приема подачи позволяет команде из 100 игровых эпизодов (которые начинались

ее приемом) 40 закончить выигрышем. Или, говоря иначе, команда принимает так, что 40% принятых мячей она в итоге выигрывает.

Изменение и дополнение в действующих правилах волейбола, принятые в 1998 году облегчают эти подсчеты, так как количество выигранных эпизодов равно количеству выигранных очков.

В зависимости от количества групп ситуаций система записи и подсчета будет иметь различную сложность. Чем больше групп ситуаций мы выделяем, тем больше информации можно получить, но тем сложнее система записи. Упрощенные варианты с меньшим количеством групп ситуаций дают меньше информации, но более доступны. Наиболее простой является трехкодовая система записи, при которой фиксируются выигранные мячи, проигранные и оставленные в игре (эпизод продолжается). Запись может вестись по игрокам, зонам и расстановкам, в зависимости от квалификации и количества кодировщиков. Имея компьютерную программу на ноутбуке можно обрабатывать запись в реальном времени, если портативной системы нет, запись обрабатывается вручную, информация в этом случае будет у тренера позже.

Например, игрок, принимая подачу 7 раз, 2 раза довел, 4 раза не довел и 1 раз ошибся. Сначала на основе статистических данных необходимо определить, чему равны коэффициенты вероятности выигрыша мяча при доведенных и не доведенных мячах.

Предположим, что на основе записи нескольких десятков игр данной команды, просчитав все окончания игровых эпизодов, мы получили коэффициент выигрыша игрового эпизода при доведенных мячах приблизительно равный 50%, а при не доведенных мячах – 20% (при ошибке, естественно, – 0 %).

В данном примере итоговый коэффициент выигрыша мяча равен:

$(2 \times 0,5 + 4 \times 0,2 + 1 \times 0) : 7 = 0,25$ и говорит о том, что из 100 предполагаемых выполненных игровых элементов $0,25 \times 100\% = 25$ игровых эпизодов закончится выигрышем нашей команды.

Зная уровень игры соперника, можно с высокой точностью определить достаточный уровень качества того, или иного игрового элемента, необходимый для победы в данной игре. Исходя из этого уровня, даются индивидуальные задания игрокам и команде в целом. Записи и обработка показателей своей команды позволяет определить качество отдельных компонентов в каждой игре и в течение всего соревнования (Шнейдер В.Ю., 2007).

Заключение

Эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. По этой причине основное внимание преподавателя при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку занимающихся.

В начале обучения игрок должен имитировать модель движения как можно точнее. Этой моделью, обычно, является преподаватель, или спортсмен достаточно высокой квалификации. Для воспроизведения модели, игроку важно иметь точное мысленное представление, образ движения. Очень важно на этой стадии сосредоточить внимание занимающихся на основных элементах движения.

Для эффективного обучения необходимо понимание физических законов и принципов биомеханики, основ управления движением тела. Такой подход позволяет решать преподавателю, что правильно и важно, а что – нет.

Кроме требований к модели движения, важна диагностика ошибок, неизбежно возникающих в процессе обучения, и методически правильный подбор средств своевременной коррекции движения. Это означает соблюдение базовых принципов в позиционировании, направлении перемещений, динамики и временных характеристик, в порядке выполнения отдельных элементов и т.д., для того, чтобы занимающийся имел правильное ощущение требуемого движения.

На стадии освоения движения, требования задач постепенно приближаются к реальным условиям выполнения движения.

Преподаватель постепенно повышает сложность упражнений, одновременно поддерживая необходимый уровень качества исполнения. Не рекомендуется усложнять упражнение до тех пор, пока игрок не выполнит требования в предыдущем упражнении. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства, а не только поддерживать существующий уровень навыков. Постепенность в повышении трудности задач, ставящихся перед игроками, должна быть, как в двигательном плане, так и в плане восприятия.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (нападающий удар – блок, подача – прием, передача – нападающий удар и т.д.)

Используя комплексные упражнения и игровые формы тренировки, тренер должен помнить о том, что игрокам надо предлагать только технически посильные упражнения, продумывать детали при совершенствовании элементов техники, воспитывать у спортсменов способность понимать поставленные на тренировке задачи, совершенствовать технику только при хорошем самочувствии.

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде.

При творческом подходе к тренировочному процессу, сохраняя структуру самих упражнений, можно увеличить количество вариантов данных упражнений.

Рекомендуемая литература

1. *Беляев А.В.* Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 144 с.
2. *Беляев А.В., Булыкина Л.В.* Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
3. *Беляев А.В., Савин М.В.* Волейбол: Учебник для вузов ФК. – М., 2002. – 368 с.
4. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М., 1988. – 192 с.
5. *Платонов В.* Моя профессия – игра. Книга тренера. – СПб., Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. – 280 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. *Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М* – М., 2001. – 520 с.
7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. *Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М* – М., 2004. – 400 с.
8. *Шнейдер В.Ю.* Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. – М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.

Методическое пособие

Алла Борисовна Шарафеева

**ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ В
ВОЛЕЙБОЛ**

Методическое пособие

Редактор:

Корректор:

Оригинал-макет:

Лицензия

Сдано в печать:

Формат:

Подписано в печать:

Печать:

Усл.печ. л.:

Тираж:

Уч.-изд. л.:

Заказ:

Бумага: офсетная

Томский государственный университет

634050, г.Томск, пр. Ленина, 36

Участок оперативной ризографии и офсетной печати

Редакционно-издательского отдела ТГУ