



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 г. Южи Ивановской области

155630, Ивановская область, г.Южа, ул.Советская, д.20, т.факс(49347)2-12-30, e-mail:msoh3@mail.ru

Принята
на заседании
педагогического совета

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
О.А.Гарина

«Утверждаю»
Директор школы
Л.Б.Паничева

протокол №1
от 28.08.2020г.

28.08.2020г..

Приказ № 147/1
28.08.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

НАПРАВЛЕНИЕ: в области физической культуры и спорта

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель-разработчик:
Галкин С.В., учитель физической культуры

ЮЖА, 2020 год

Пояснительная записка

Волейбол - один из самых популярных видов спорта. С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средство организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Игра — весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки школьников 13-14 лет.

В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения.

Цель программы: овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры, развитие подвижности, ловкости, выносливости.

Занятия решают следующие цели и задачи:

1. Содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию занимающихся; воспитание гигиенических навыков и правильного режима дня; воспитание дисциплинированности и коллективизма.
2. Расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в волейбол путем систематического участия в учебно-тренировочных занятиях.
3. Подготовка из числа занимающихся актива для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в школе.
4. Формирование сборных команд школы для участия в районных, окружных и городских соревнований по волейболу.

Особенности программы: нацелена на формирование и развитие гармоничной личности, собственного физического совершенства.

Возраст детей: 12-16 лет.

Срок реализации: 1 год.

Режим занятий:

1 раз в неделю.

Форма проведения: групповая

Педагог: Галкин Сергей Вячеславович

В секцию записываются все желающие, которые прошли медицинский осмотр и допущены врачом к занятиям.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание/волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

Все эти моменты должны быть учтены в обучении и тренировке волейболистов в различных группах подготовки. Воспитательная работа проводится по планам мероприятий коллектива физической культуры, спортивного клуба, но главным образом она осуществляется непосредственно в процессе занятий секции и участия в соревнованиях. Любое занятие спортивной секции, каждое соревнование должно решать воспитательные задачи.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является тренировка. Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся. Крайне важно добиваться, чтобы каждая тренировка была заранее и тщательно разработана с учетом состава и квалификации занимающихся, места и условий его проведения. Исходя, из этого должны, подбираться средства для проведения занятий, им должны быть подчинены организация и методика совершенствования спортивного мастерства занимающихся.

Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (10-15 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных кинофильмов. В учебных группах теоретические занятия должны носить более углубленный характер. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Как правило, на всех тренировочных занятиях следует широко применять средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, должны проводиться во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

Чтобы добиться технического мастерства, необходимо учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетать с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой и особенно акробатикой. Занятия акробатикой позволят быстро овладеть приемами техники игры и в дальнейшем ее совершенствовать. Игровые приемы следует разучивать в сочетании с различными сложными акробатическими упражнениями, которые требуют от игроков хорошо развитой координации движений, ловкости, гибкости и других качеств. Овладение игровыми приемами в более сложных комбинациях, чем те, которые встречаются в игре, создает у занимающихся уверенность в том, что в менее сложной обстановке они смогут успешно применять эти приемы.

Акробатическую подготовку следует рассматривать как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства волейболистов. Занятия должны строиться так, чтобы на каждом из, них волейболисты осваивали что-то новое. Нужно постоянно приучать занимающихся к преодолению трудностей, что способствует воспитанию волевых качеств.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого могут быть выделены специальные занятия.

Для учета теоретических знаний желательно проводить беседы со спортсменами, по пройденному материалу. Занимающиеся должны быть ознакомлены с литературой по тематике теоретической подготовки волейболистов.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков следует проводить:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

При совершенствовании игроков в выполнении отдельных упражнений необходимо использовать метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

Анализ игровой деятельности волейболистов лучше всего осуществлять в виде систематических установочных бесед с игроками команды перед соревнованием, в которых определяются конкретные задачи технико-тактического характера в предстоящей игре и разбираются проведенные игры с детальным анализом действий отдельных игроков и команды в целом.

При проведении занятий с девушками необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма. Следует обратить внимание на то, что девушки несколько медленнее осваивают некоторые приемы техники игры, чем юноши. Это относится также к совершенствованию тактических комбинаций и тактики отдельных приемов (например, тактики подачи или нападающего удара).

Слабостью игры женских команд новичков являются малая подвижность на площадке, недостаточная сила и быстрота ударов по мячу, выполнение прыжков не вверх, а вперед-вверх. Часто бывают случаи травмирования пальцев при приеме быстро летящих мячей.

В процессе учебно-тренировочных занятий с волейболистками необходимо большое внимание уделять акробатическим упражнениям, сочетая их с упражнениями в метаниях на точность и дальность, а также с передачами мяча в различных направлениях.

Для совершенствования силы и быстроты выполнения нападающего удара нужно подбирать специальные упражнения типа бросков предметов различного веса.

Главное состоит в том, чтобы в спортивных секциях систематически проводились учебно-тренировочные занятия, а спортивные соревнования и товарищеские встречи проходили по определенному плану. Только при этих условиях в коллективах физической культуры, спортивных клубах, учебных заведениях могут быть подготовлены квалифицированные спортсмены.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ С ДЕТЬМИ

При работе с детьми следует не забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма. К обучению игре в волейбол следует приступать с 10-11 -летнего возраста.

Развиваясь, организм детей проходит определенные стадии: 10-12, 12-14, 14-16, 16-18 лет. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

Костно-мышечный аппарат до 15-16 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается. Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

В возрасте 10-12 лет сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика, внимание неустойчиво. Следовательно, нецелесообразны длительные объяснения упражнений, т.к. в сосредоточенном состоянии ученик относительно долгое время находиться не может, но показ упражнений воспринимает без умственных усилий, поэтому необходим качественный показ.

В этом возрасте многие новые формы движений приобретаются и закрепляются зачастую без длительного инструктажа, это лучший возраст для обучения, что важно для овладения техникой игры в волейбол. Но это не значит, что начало занятий волейболом в более позднем возрасте (старше 12 лет) не дает желаемых результатов. Практика убедительно доказывает, что обучению волейболу все возрасты покорны.

В возрасте 12-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

У девочек этот период совпадает с началом полового созревания (у мальчиков несколько позже). Девочки заметно прибавляют в весе, а для мальчиков характерно увеличение силы мышц конечностей.

Возраст 14-16 лет характеризуется периодом полового созревания (возможны возрастные колебания в более раннее начало или запаздывание). Появляются неуравновешенность и неустойчивость настроения. Неуверенность маскируется шумной манерой поведения. Отличается возбудимость. Снижается работоспособность, замедляется рост. Со стороны учителя, инструктора необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершенствование техники приемов волейбола и исправление ошибок.

Возраст 16-18 лет характеризуется завершением полового созревания, наблюдается усиленный рост тела в длину, увеличивается масса тела и поперечное сечение скелетной мускулатуры, в результате чего растет мышечная сила. Период относительной стабилизации и автоматизации движений. Движения в малой степени поддаются торможению.

На занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление, в силу того, что волейбол по своей специфике является само дозирующим упражнением. Начинаящий волейболист, овладевший лишь простейшими способами выполнения игровых приемов, может играть длительное время (или выполнять технические упражнения), но между выполняемыми игровыми действиями возникают естественные паузы отдыха (выход мяча из игры), которые не дают возможности ученику утомиться.

В процессе обучения игровым приемам рекомендуется сосредоточить внимание на овладении основами техники (исходные положения, перемещения, прыжки, передачи, подачи) лишь после этого переходить к совершенствованию технических приемов.

При обучении как можно чаще применять подвижные игры с элементами волейбола, упражнения, имитирующие игровые приемы, игры по упрощенным правилам, соревнования в выполнении отдельных игровых приемов.

Дети лучше воспринимают игровые приемы и овладевают ими в учебных играх с ограничением фиксации технически ошибок. С возрастом и с овладением основами игровых приемов, у детей легче исправить техническую ошибку, чем залечить психическую травму, полученную при постоянном внушении, постоянном фиксировании ошибок, которые вырабатывают у занимающихся рефлекс неполноценности, неумехи снижают интерес к волейболу.

При обучении начинающих волейболистов игровым приемам наряду с общеразвивающими физическими упражнениями необходимо использовать подготовительные (упражнения для развития

прыгучести, ловкости, быстроты реакции и перемещения) и подводящие (упражнения, сходные по своей двигательной структуре с техническим приемом).

При обучении технике сложных игровых приемов (подач; нападающий удар, блок) не следует обременять занимающихся многообразием тонкостей, а лучше сосредоточить их внимание на главном — на исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах движения.

Прежде чем обучающиеся волейболу выйдут на площадку для соревнования с другой командой, они должны освоил элементарную технику подачи мяча, приема подачи и передачи мяча. Для этой категории «спортсменов» рекомендуется менее строго фиксировать ошибки. Главное в этой игре быстро переместиться к мячу и отбить его партнеру или через сетку.

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приемов волейбола обучение рекомендуете строить по такому плану:

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показать прием на слайдах, плакатах, видеотехнике (по возможности «в живую») с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).
4. Практическое выполнение приема — исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами (индивидуальная работа, с партнером) в самых простых условиях.
6. Упражнения на тренажерах без мячей и с мячами.
7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества партнеров, мячей и др.).
8. Выполнение технического приема в игровых условиях (в подвижных играх, эстафетах соревнованиях — кто лучше, правильнее, точнее).

Учебный план

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		12-16 лет		
1.	Теоретическая подготовка	2 ч		
2.	Общая физическая подготовка	16 ч		
3.	Специальная физическая подготовка	14 ч		
4.	Техническая подготовка	20 ч		
5.	Тактическая подготовка	4 ч		
6.	Интегральная подготовка			
7.	Инструкторская и судейская практика	1 ч		
8.	Соревнования	4 ч		
9.	Контрольные испытания	2 ч		
10.	Товарищеские игры	6 ч		
11.	Общее количество часов	68 ч.		

Для группы волейболистов предусмотрено двухчасовые занятия 1 раза в неделю. Теоретическая часть проводится в виде бесед до и после занятий.

Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности проводится в начале года. Дети регистрируются в журнале по ТБ.

Тематический план

Последовательность обучения:

- обучение стойкам и перемещениям;
- обучение передач мяча сверху двумя руками на месте перед собой;
- то же, но вперед, за голову;
- то же, но после перемещения — вперед, назад, в стороны;
- обучение верхней, нижней, прямой подаче;
- обучение передач мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
- то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
- обучение приему подач;
- обучение прямому нападающему удару (прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук);
- то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
- обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
- обучение прямому нападающему удару (в целом);
- обучение одиночному блокированию;
- обучение одиночному блоку вместе с нападающим ударом.

После освоения основ технических приемов волейбола можно обучать индивидуальной тактике подач, передач мяча, нападающего удара, блока, приема подач и простейшим групповым и командным взаимодействиям в защите и нападении.

Процесс обучения технике и тактике волейбола осуществляется на основе определенных принципов, соблюдение (или несоблюдение) которых самым непосредственным образом влияет на качество совместного труда учителя, инструктора и занимающегося волейболом.

Принцип сознательности и активности.

Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов волейбола прогресс ученика в этом разделе работы будет минимальный. Его необходимо образовывать.

Принцип наглядности.

При создании правильного представления у занимающихся волейболом о техническом приеме или тактическом действии

Принцип доступности и индивидуализации.

Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого ученика.

Принцип систематичности.

Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению материала.

Принцип прогрессирувания.

Усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства занимающихся волейболом.

Основу игры в волейбол составляет техника владения мячом. Выполнение технического приема складывается из принятия исходного положения после перемещения и встречи с мячом. Встреча с мячом — умение правильно расположить свое тело по отношению к мячу. Для каждого приема «свое» правильное расположение. В опорном положении это достигается довольно просто (один лишний шаг вперед, назад, в сторону), а вот в без опорном положении — за счет координации тела и отдельных его частей. Поэтому развитие координации и чувства ориентировки в пространстве — одна из основных составляющих при обучении технике игры.

Тематическое планирование секции волейбол

№	Программный материал	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)	+	+	+	+					
2.	На освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.			+	+	+				
3.	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках					+	+			
4.	На развитие координационных способностей' (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий,									

	дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.		+	+	+	+					+	+	+	+
5.	На развитие выносливости Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.		+	+	+	+								
6.	На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	+	+										+	+
				+	+									
7.	На освоении техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку.													
						+	+					+	+	+
8.	На освоения техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.													
												+	+	+
9.	На закрепление техники перемещений,													

	стойке, остановки, ускорения)				+	+	+			
2.	<p>На освоение и совершенствования техники приема и передач мяча.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p> <p>Передачи мяча над собой, то же через сетку.</p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>	+	+							
3.	<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>									
4.	<p>На развитие координационных способностей' (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	+	+							
5.	<p>На развитие выносливости</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от</p>	+								+

	20 до 12 мин.										
6.	На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	+	+						+	+	+
7.	На освоении техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	+	+	+				+			+
8.	На освоения и совершенствования техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.			+	+			+	+	+	
9.	На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	+	+	+	+	+	+				
10.	На освоения тактики игры. Тактика свободного нападения, Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	+	+		+	+					
11.	На знание о физической культуре. Терминология избранной спортивной	В		ТЕ	ЧЕ	НИ	Т	Н	Р	К	И

	игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.						Е		В	
12.	На овладения организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В		ТЕ	ЧЕ	НИ	Т	Н	Р	К
13.	Соревновательная подготовка.			+	+	+				

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Кроме всех показателей, надо располагать также сведениями о состоянии здоровья и антропометрическими данными. При прочих равных показателях предпочтение следует отдавать тем занимающимся, которые имеют лучшие антропометрические данные, особенно ростовые.

Широкий круг показателей при комплектовании учебных групп необходим для того, чтобы более полно выявить возможности каждого желающего играть в волейбол. Руководствоваться только наблюдениями в контрольных играх по волейболу нельзя, так как здесь возможны ошибки. Можно «не заметить» будущего хорошего волейболиста только потому, что в данный момент он не умеет играть в волейбол. А пройдет некоторое время, и в результате регулярных занятий такой игрок обойдет многих уже играющих в волейбол.

Физическая подготовка.

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

5. Челночный бег 10 м x5; 10 м x10. На расстоянии 10 метров чертятся две линии - стартовая и контрольная, По звуковому сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 10 метров 5, 10 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги спортсмена должны пересечь линию.

Техническая подготовка

Чтобы определить способности к овладению техникой игры, занимающимся предлагают выполнять технические приемы игры в волейбол в упрощенных условиях после показа этих приемов инструктором или кем-либо из волейболистов, приглашенных специально для просмотра. Выполняются: верхняя передача над собой и вверх – вперед, нижняя подача и верхняя прямая, нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Выполнение оценивается в баллах (по 5-балльной системе). По первоначальным попыткам выполнить технический прием можно в известной мере судить о возможностях того или иного испытуемого в овладении техникой.

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точности подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с

переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

О способностях к овладению тактикой судят по наблюдениям в играх. Такие наблюдения помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По поведению в игре можно судить о развитии у занимающегося быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом. Кроме того, применяются эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из различных исходных положений, повороты в движении, преодоление препятствий и т. д. Используются также подвижные игры, где можно определить быстроту реакции в сочетании с быстротой перемещения и другими действиями: «День и ночь» (зрительные сигналы), «Вызов», «Попробуй, унеси», «Невод»; различные варианты игры «Салки»; игры с мячом: «Охотники и утки», «Защита крепости», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Пионербол»

В заключение проводятся игры в волейбол, где все желающие разбиваются на команды, примерно равные по силам. Наблюдение за играми дает возможность выявить уровень овладения навыками игры в волейбол. Тот, кто имеет хорошие показатели в указанных испытаниях, как правило, быстрее других осваивает технические приемы и **тактические действия** и успешнее действует в игре.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время

отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований.

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Зачетные требования

Техническая подготовка.

1. Техника верхней передачи.

Верхняя передача мяча в стену.

Оценивается: выход под мяч; правильное и согласованное взаимодействие рук и ног при передаче. 15 точных передач - «5», 10 - «4», 7 - «3».

Передача на точность.

После двух передач над собой третью передачу послать в круг баскетбольного кольца (выполняется из зон: 2, 4, 5, 1).

Усложненный вариант: после передачи над собой изменить и.п., встав боком или спиной к цели на расстоянии 2—4 м (выполняется по два раза из каждой зоны).

Оценивается: выход под мяч; взаимодействие рук и ног; полет мяча в направлении кольца. Выполнение всех пунктов - «5», двух - «4», одного - «3».

2. Техника передачи снизу.

В парах: один выполняет передачу только сверху, другой - только снизу.

Оценивается: выход под мяч; согласованность движений рук и ног; техника передачи (руки прямые, ноги согнуты, мяч перед игроком). Отметка выставляется, как в предыдущем задании.

То же упражнение, но прием выполняется после нападающего удара. Игроки располагаются в зонах 3 и 6, передачу выполняет игрок зоны 6.

Оценивается: точность доводки мяча после приема. Из 10 попыток 8 точных - «5», 6 - «4», менее 6 - «3».

3. Подача.

Выполняется через сетку.

Оценивается: стабильность попадания в площадку. Отметка - как в предыдущем задании.

4. Нападающий удар с места.

В парах: нападающий удар с места в партнера.

Оценивается: правильный подбор мяча; удар по мячу впереди себя; удар по мячу ладонью. Правильное выполнение всех пунктов - «5», двух - «4», одного - «3».

Теоретическая подготовка.

Вариант зачета первого тренировочного года.

1. Размеры площадки.
2. Высота сетки: мужской; женской.
3. Название линий волейбольной площадки.
4. Расстановка игроков; переходы.
5. Выигрыш партии (при каком счете).
6. Выигрыш матча (варианты: 5:0, 4:1, 3:0, 3:1, 2:1, 3:2).
7. Сколько касаний мяча допускается до возвращения его на сторону противника (назвать возможные варианты).
8. Сколько раз подряд может коснуться мяча один игрок (назвать возможные варианты).
9. Место подачи.
10. Считается ли проигранным мяч, коснувшийся сетки при подаче?

Зачет второго года может быть составлен из десяти вопросов первого года обучения и пяти дополнительных. Например:

1. Считается ли касанием соприкосновение с мячом при блокировании?
2. Считается ли проигранным мяч, попавший в сетку во время игры, если не нарушено правило трех касаний?
3. Сколько замен можно произвести в одной партии?

Зачетные требования

Техническая подготовка

1. **Верхняя передача вдоль сетки** из зоны 4 в зону 3 и из зоны 3 в зону 2 (короткие и длинные передачи).
Оценивается: точность передач (работа в трехметровой зоне, передача параллельно сетке на высоте не ниже 1 м над сеткой). 15 точных передач - «5», 10 - «4», 6 - «3».
2. **Нападающий удар с разбега по подвешенному мячу.**
Оценивается: техника нападающего удара (полная координация); разбег в три шага; удар по мячу ладонью впереди себя. Выполнение всех пунктов - «5», трех - «4», двух - «3».
3. **Игровая ситуация: передача снизу из зоны 6 в зону 3, перевод мяча передачей сверху в зоны 4 (2) и далее - в зону 6.**
Оценивается: техника передачи снизу игрока зоны 6; техника передачи сверху игрока зоны 3. Обязательное условие - согласованная работа рук и ног и точность передач. Из 45 передач 10 точных - «5»; 8 - «4»; 6 - «3».
4. **Прием мяча снизу с подачи в зоне 3.**
Оценивается: точность приема с подачи: из 10 подач 8 - «5», 5 - «4», 3 - «3».
Подача в правую и левую стороны площадки по 5 в каждую.
Правильное и точное выполнение 4-5 подач - «5», 3 - «4», менее 3 - «3».

Теоретический зачет.

Зачет второго года может быть составлен из десяти вопросов первого года обучения и пяти дополнительных. Например:

1. Размеры площадки.
2. Высота сетки: мужской; женской.
3. Название линий волейбольной площадки.
4. Расстановка игроков; переходы.
5. Выигрыш партии (при каком счете).
6. Выигрыш матча (варианты: 5:0, 4:1, 3:0, 3:1, 2:1, 3:2).
7. Сколько касаний мяча допускается до возвращения его на сторону противника (назвать возможные варианты).
8. Сколько раз подряд может коснуться мяча один игрок (назвать возможные варианты).
9. Место подачи.
10. Считается ли проигранным мяч, коснувшийся сетки при подаче?
11. Считается ли касанием соприкосновение с мячом при блокировании?
12. Считается ли проигранным мяч, попавший в сетку во время игры, если не нарушено правило трех касаний?
13. Сколько замен можно произвести в одной партии.

Контрольно- Физическая подготовка

переводные нормативы по физической подготовке.

№	Контрольные нормативы	Девушки 12-16 лет	Юноши 12-16 лет.
1.	Прыжок в длину с места, см.	2.00	2.10
2.	Бег 30 метров, с	4,9	4,7
3.	Челночный бег, 10мх5 , с.	8,6	8,0
4.	Метание набивного мяча (1 кг) Из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	5,7 10,8	7,7 13
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см,	46	58

Программный материал для практических занятий. Методические рекомендации.

Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре.

I. Овладение навыками и техническими приемами игры

1. Передача мяча двумя руками сверху

1) Освоение исходного положения (и.п.):

- а) постановка ног - одна впереди;
- б) степень сгибания ног - обеспечивающая легкость передвижения;
- в) положение туловища - слегка наклонено вперед;
- г) положение рук - руки согнуты в локтях, локти слегка разведены в стороны;
- д.) положение кистей - пальцы разведены и оптимально напряжены.

2) Освоение И.П. после перемещения (вправо, влево, шагом, бегом).

Упражнения в парах:

- а) один из партнеров набрасывает мяч, другой занимает и.п. положение для передачи и ловит мяч;
 - б) один из партнеров набрасывает мяч вправо, влево, не добрасывая до другого, который перемещается под летящий мяч и, заняв и.п., ловит его.
- 3) Обучение непосредственно ударному движению в передачах сверху двумя руками (после освоения предыдущих упражнений):
- а) передача сверху в стену набивного или баскетбольного мяча;
 - б) передача волейбольного мяча над собой;
 - в) упражнения в парах:
 - один из партнеров набрасывает мяч другому, стоящему в исходном положении, который затем выполняет передачу;
 - один из партнеров набрасывает мяч несколько правее или левее или не добрасывает его до второго партнера, стоящего напротив, который, переместившись, должен занять правильное и.п. и сделать передачу;

- повторение предыдущего упражнения, но с изменением высоты подброска мяча;
- группа игроков располагается по кругу, в центре - преподаватель, выполняющий передачу мяча поочередно каждому;
- то же упражнение выполняется в колонне: сделавший передачу занимает место в конце колонны.

При обучении верхней передаче важно обращать внимание учащихся на следующие возможные ошибки:

- при перемещении - несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении);
- в и.п. - недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища (сильно наклонено вперед или откинута назад), широко разведены руки, слишком низкое или высокое положение кистей;
- в ударном движении - несогласованные движения звеньев тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при ударе.

Последовательность совершенствования передач сверху:

- передачи в различных направлениях (вперед, назад, в стороны);
- передачи на различные расстояния (длинные, короткие, укороченные);
- передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);
- передачи различной скорости (медленные, быстрые).

4) Упражнения для совершенствования верхних передач:

а) занимающиеся построены в две свободные шеренги - одна напротив другой на расстоянии 5-9 м; один из игроков ударом в пол посылает мяч партнеру, стоящему напротив. Тот перемещается под отскочивший мяч, принимает его и передает партнеру;

б) построение то же, но передачи партнеру чередуются с передачами над собой. Передачу партнеру можно выполнять из различных положений (лицом, боком, спиной к партнеру);

в) занимающиеся располагаются произвольно по залу в парах

- друг напротив друга; выполняют верхние передачи, разные по высоте и скорости, на различные расстояния. Партнеры могут затруднять друг другу выполнение передачи. Это приблизит тренировочные условия к игровым;

г) занимающиеся в «тройках» выполняют передачу в правую или левую сторону;

д.) в «тройках»: один у лицевой линии, двое - у сетки. Упражнение выполняется двумя мячами. Стоящие у сетки попеременно делают передачу игроку, стоящему на задней линии. Он, в свою очередь, возвращает мяч тому игроку, от которого его получил;

е) три игрока встают друг за другом на расстоянии 3 м. Первый передает мяч второму; тот выполняет передачу мяча за голову третьему, который длинной передачей возвращает мяч первому игроку;

ж) то же и.п., но второй игрок выполняет передачу и прием, находясь лицом к партнерам;

з) игроки располагаются в зонах: 6, 3, 4 (2). Мяч из зоны 6 передают в зону 3, а оттуда - в зону 4 (2); из зоны 4 (2) - снова в зону 6. После передачи игроки могут оставаться на месте или перемещаться в направлении передачи. (Упражнение можно выполнять в тройках через сетку в зону 6) Нумерация зон начинается с позиции подающего - против часовой стрелки. Подающим является игрок, занимающий зону 1. После проигранного его командой очка он теряет право на. Следующую подачу после того, как его команда выигрывает очко на подаче соперника, и перемещается в зону 5. В зоне 6 бесценно играет «Либеров» - свободный игрок, не имеющий права выполнять подачу.

2. Передача мяча двумя руками снизу

Передачу снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху;

а) занимающиеся располагаются парами друг напротив друга на расстоянии 3-4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу и возвращает партнеру. Изменяя высоту и направление полета мяча при набрасывании, можно создавать принимающему более сложные условия;

б) то же и.п., но партнеры набрасывают мяч друг другу ударом в пол;

в) то же и.п., но мяч принимающему направляется несильным ударом сверху;

г) в «тройках»: один - у сетки, двое - напротив. Игрок у сетки передает мяч сверху двумя руками или одной (изменяя высоту и скорость передачи) или нападающим ударом. Задача двух других игроков - принять мяч двумя руками снизу и как можно точнее довести его до игрока у сетки.

д.) более сложный вариант предыдущего упражнения - через сетку. Из зоны 6 после приема мяча двумя руками снизу он направляется в зону 3; из зоны 3 - передача двумя руками сверху в зону 5 (1), а оттуда через сетку в зону 6;

е) прием мяча двумя руками снизу после подачи. Работа в парах через сетку. Игроки располагаются в 4-7 м от сетки;

ж) для совершенствования индивидуальной техники нижней передачи целесообразна работа у стены: можно принимать мяч, отскочивший от стены после передачи сверху, нападающего удара, изменять силу и направление удара.

При обучении приему мяча снизу наиболее типичными являются следующие ошибки:

- при перемещении - несвоевременный выход, при котором игрок не успевает подбежать к летящему мячу и принять правильное исходное положение;
- в и.п. - неправильное положение туловища (излишний наклон вперед или его отсутствие), рук (согнуты в локтях, прижаты к туловищу);
- в ударном движении - мяч попадает на кисти, а не на предплечья;
- прием мяча выполняется на прямых ногах;
- мяч после приема не направляется руками и туловищем в партнера, а просто отбивается.

3. Подача

1) Изучение подачи начинают с нижней прямой, затем переходят к верхней прямой подаче. Объяснив и показав занимающимся способ подачи, начинают обучение поэтапно:

- а) и.п.: игрок стоит лицом к сетке, одна нога впереди (разноименная с ударной рукой), стопы развернуты в зону предполагаемой подачи;
- б) подбрось мяча до 1 м над головой несколько впереди себя;
- в) размах и собственно ударное движение по мячу.

2) Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.

3) Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся.

4) Подбрось мяча и удар по нему с последующей ловлей. Следить за тем, чтобы ударное движение совершалось впереди.

5) Подача в стену с расстояния 6-7 м.

6) Подача в партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 м.

7) Поддачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

8) Поддачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

9) Нацеленные подачи в обозначенную (очерченную мелом) зону площадки: удлинненные (с 8-9 м) и укороченные (с 3-4 м).

При обучении подаче мяча следует обратить внимание учащихся на возможные ошибки:

- неправильное и.п. - ноги не согнуты при подброске мяча, туловище излишне наклонено, вперед ставится нога одноименная бьющей руке;
- неправильно подбрасывается мяч - за голову, в сторону или далеко от игрока;
- удар по мячу расслабленной кистью;
- неточное попадание кистью по мячу;
- слишком рано опускается вниз рука после удара по мячу (в первый момент после удара мяч следует сопровождать рукой в желаемую сторону; при резком опускании руки мяч летит в сетку).

4. Прямой нападающий удар через сетку с разбега в прыжке

1) Разбег.

Это - начальная часть подготовки к прыжку, состоящая из двух-трех шагов. Постепенно снижается положение центра тяжести тела за счет более глубокого приседания на опорной ноге. Одновременно скорость движения игрока повышается. Из и.п. делается первый небольшой шаг (в большинстве случаев правой ногой). Скорость движения в первом шаге небольшая, это позволяет игроку в зависимости от траектории полета мяча подобрать своевременное начало резкого ускорения движения разбега.

Второй шаг выполняется уже со значительной скоростью. Нога (чаще левая), оттолкнувшись от опоры, проносится в согнутом положении низко над землей и ставится впереди, согнутая в коленном суставе. Одновременно с постановкой левой ноги на опору правая нога, резко оттолкнувшись, выносится бедром вперед в согнутом положении и, полностью выпрямляясь, ставится с опорой на пятку. Длина последнего шага наибольшая. Отталкивание вперед настолько энергичное, что происходит как бы «запрыгивание» вперед.

б) то же упражнение, но в руке теннисный мяч или губка;

Руки во время первого и второго шага работают как при обычной ходьбе, а в последнем шаге обе руки отводятся назад вверх.

2) Отталкивание.

В волейболе основным элементом прыжка является отталкивание одновременно двумя ногами. Ноги сильно согнуты в коленях, бедро и голень образуют почти прямой угол (величина угла зависит от силы и эластичности мышц: чем больше подготовлены мышцы, тем более глубокий присед может выполнить игрок, не потеряв скорости при отталкивании). Большую роль играет работа рук - они движутся по дуге вперед-вверх. В конце отталкивания кисти рук находятся несколько выше лица. >

3) Взлет и удар.

После отрыва от земли верхняя часть туловища наклоняется назад. Одновременно с отводом туловища слегка закручивается в сторону ударяющей руки. Кисти находятся выше лица. Чуть позднее начинается собственное движение рук. Рука, не участвующая в ударе, опускается вниз, а ударяющая отводится назад (своеобразное наложение движений). Начинается движение с наклона туловища назад, затем назад отводится плечо, предплечье и кисть. Когда кисть находится над головой, начинает свое собственное движение назад предплечье, а туловище в это время начинает движение вперед. Кисть руки в течение всего замаха следует за предплечьем в расслабленном состоянии, поднимается над головой и ставится за голову. Движение туловища и руки при замахе медленное и плавное.

При приближении к максимальному замаху все звенья тела замедляют свою скорость, затем сразу начинают ударное движение вперед. Примерно с этого момента кисть руки начинает активное движение. Отогнутая назад и повернутая в сторону удара кисть движется вперед, разгибаясь в лучезапястном суставе, и окончательно выпрямляется к моменту соприкосновения с мячом. После удара рука свободно продолжает свое движение по инерции по дуге вперед - вниз.

4) Приземление.

После прыжка и удара по мячу игрок приземляется. Приземление не должно быть глубоким, так как оно является исходным положением для других действий, следующих за ударом, например, самостраховки. Чтобы избежать приземления на среднюю линию, ступни ног ставятся параллельно сетке.

5) Упражнения для обучения технике нападающего удара: а) имитация нападающего удара без мяча с одного шага;

в) метание волейбольного мяча через сетку с одного шага (следить за выпрямлением руки);

г) удар по подвешенному мячу с одного шага;

д.) удар с собственного подбрасывания с одного шага;

- е) удар с одного шага-с набрасывания мяча партнером; •
- ж) удар с передачи партнера через сетку с одного шага;
- з.) удар с передачи партнера из зоны 3;
- и) имитация нападающего удара с трех шагов;
- к) метание волейбольного мяча через сетку с трёх шагов;
- л) удар с собственного набрасывания с полным разбегом;
- м) удар с передачи из зоны 3.

5. Блокирование

Блок - основной защитный прием. Техника блокирования складывается из выбора места блокирования, перемещения к сетке, выпрыгивания над ней, выноса рук и постановки их над сеткой в виде заслона. Различают одиночный (индивидуальный) и групповой блок.

На начальном этапе обучения основное внимание следует уделить индивидуальному блокированию.

1) Выбор места.

Блокирующий игрок располагается у сетки в 1 м от боковой линии.

2) Перемещение к месту блокирования.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или окрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения блокирующий ориентируется на передачу, его взгляд направлен на мяч. А в момент выпрыгивания все внимание - на действия нападающего.

3) Выпрыгивание над сеткой.

Прыжок должен быть строго вертикальным, практически без замаха, своевременность прыжка во многом определяет качество постановки блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий выпрыгивает после прыжка нападающего. Фактически он прыгает в момент замаха или начала движения руки нападающего на удар.

4) Вынос рук и постановка кистей при блокировании. Вынос рук зависит от удаленности мяча от сетки. При ударах, близких от сетки, необходимо смело и активно переносить руки через сетку, тянуться к мячу. При относительно далеких мячах (1-1,5 м) перенос рук не нужен. Необходимо вытягивать их максимально вверх плотно у сетки, чтобы мяч не «провалился» между сеткой и блокирующим.

Исходя из того, что уровень освоения волейбола на уроках и в школьной секции не может сравниться с занятиями в специализированной школе, имеет смысл, знакомя учащихся с тем или другим элементом, оценивать возможность его применения в игре. Так, например, при блокировании нецелесообразно обучать постановке блока при удаленных от сетки ударах.

При блокировании кисти рук должны быть напряжены, пальцы расставлены, большие пальцы максимально приближены друг к другу. Ладони и пальцы расположены в одной плоскости.

5) Упражнения для обучения одиночному блокированию:

- а) имитация блока (выпрыгивание) у сетки с места (сетка приспущена); обратить внимание на вертикальное выпрыгивание, вынос рук без замаха, правильное положение кистей;
- б) то же упражнение, но с перемещением приставным шагом влево, вправо;
- в) повторение первого упражнения, но напротив партнера;
- г) повторение предыдущего упражнения, но с перемещением приставными шагами вдоль сетки (5—6 выпрыгивание);
- д.) игроки стоят на банкетах у сетки в зонах 2, 3, 4 и держат мяч над верхним краем на расстоянии 5-10 см. На другой стороне игроки имитируют блокирование, прикасаясь ладонями к мячу, последовательно в каждой зоне;
- е) повторение предыдущего упражнения, но игроки с мячами могут перемещаться вправо-влево на банкетах.
- б) Упражнения в парах через сетку:

- а) один игрок выполняет метание судного мяча (губки), имитируя нападающий удар; партнер с другой стороны выполняет блокирование;
- б) то же, что и в первом упражнении, но нападающие удары чередуются с обманым перекидыванием; блокирующий после приземления должен повернуться в сторону площадки и выполнить самостраховку;
- в) нападающие выполняют удары из зон 4 и 2 (в колоннах), игроки напротив выполняют блокирование;
- г) повторение предыдущего упражнения, но нападающие удары чередуются со скидками, два игрока находятся на трехметровой линии за блокирующими, обеспечивая им страховку.

II. Упражнения для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами

1. Скоростно-силовые качества и быстрота

- 1) Прыжки через гимнастическую скамейку, расположенную на лицевой линии, толчком обеих ног; рывок к трехметровой линии и прыжок, имитирующий нападающий удар через сетку.
- 2) То же упражнение, но рывок выполняется к набивному мячу, расположенному на трехметровой линии; взять мяч и, держа его * в согнутых руках надо лбом, из положения упор присев выбрасывать его вверх, выпрямляя ноги и руки (техника выполнения верхней передачи мяча).
- 3) Прыжки с имитацией блока у сетки, рывок к трехметровой линии, имитация приема мяча снизу.
- 4) То же упражнение, но рывок выполняется к набивному мячу, расположенному на трехметровой линии; взять мяч и, держа его на вытянутых руках, выполнить приседания (одна нога впереди).
- 5) Упражнение № 3, но после рывка выполняется падение «перекатом».
- 6) Прыжок на блок в зоне 2, рывок в зону 4, прыжок на блок, скоростные передвижения к трехметровой линии спиной вперед, имитация приема сверху, снизу.
- 7) Прыжки боком через гимнастическую скамейку, расположенную на лицевой линии площадки, с продвижением вперед, рывок к сетке и обратно, приблизительно в зону 6, имитация приема снизу.
- 8) То же упражнение, но вместо имитации приема снизу выполнить прыжок из низкого приседа.
- 9) Скамейку расположить на боковой линии. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; рывок к сетке, прыжок на блок, рывок вдоль сетки к противоположной боковой линии, имитация приема сверху, снизу.
- 10) То же упражнение, но в конце добавить еще один прыжок на блок.
- 11) Прыжки через скамейку, как в упражнении № 9, рывок к сетке, прыжок на блок, быстрое перемещение спиной вперед к трехметровой линии, имитация нападающего удара.
- 12) Прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедер («кенгуру») с продвижением вдоль сетки вперед; рывок в зону 6, взять набивной мяч и выполнить выбрасывания, как в упражнении № 2.
- 13) Прыжки из низкого приседа с продвижением вдоль сетки вперед; рывок в зону 6, взять набивной мяч и выполнить приседания, как в упражнении № 4.
- 14) Прыжки на одной ноге от лицевой до сетки, прыжок на блок, перемещение приставными шагами вдоль сетки, прыжок на блок, прыжки на другой ноге к лицевой линии.
- 15) Прыжки на одной ноге от лицевой до трехметровой линии, прыжок с имитацией нападающего удара, перемещение приставными шагами вдоль сетки, прыжок на блок, перемещение спиной вперед к трехметровой линии, имитация приема мяча снизу.
- 16) То же на другой ноге и в другую сторону.

Организационно-методические указания

Количество прыжков в каждом упражнении - от 10 до 15, число повторений упражнений в одной серии - 4-6 раз. Интервалы отдыха между упражнениями - 1-2 мин., между сериями - 3-5 мин. Во время отдыха выполняются упражнения на растягивание мышц ног. Для стимулирования максимальной высоты выпрыгивания

и скорости передвижения использовать соревновательный метод в различных его формах. При выполнении упражнений концентрировать внимание учащихся на правильном выполнении технических приемов волейбола.

Упражнения №№ 1-4, 8, 11 лучше проводить фронтально с двух сторон площадки, а упражнения №№ 5-7, 9, 10, 12-16 -тоже с двух сторон, но поточно (друг за другом).

2. Координационные способности и быстрота

- 1) Из упора присев (лицом или спиной вперед) бег по гимнастической скамейке, стоящей на лицевой линии площадки; рывок к трехметровой линии, имитация приема снизу двумя руками.
- 2) То же, но с имитацией верхней передачи мяча.
- 3) Из положения упор, лежа на полу (лицом или спиной вперед) выполнить упор присев, рывок к трехметровой линии, имитацию верхней передачи в зону нападения, возвращение спиной вперед на исходную позицию.
- 4) Из положения, лежа на животе головой вперед выполнить кувырок назад через плечо, рывок к трехметровой линии, имитацию верхней передачи в зону нападения, приставными шагами переместиться в сторону передачи мяча и имитировать прием мяча снизу.
- 5) После ускорения выполнить опорный прыжок ноги врозь через «козла», проползти под ним в обратном направлении, рывком вернуться на исходную позицию, на скорости переместиться приставными шагами вдоль лицевой линии, имитировать прием мяча снизу, вновь рывком вернуться на исходную позицию.
- 6) После ускорения проползти под гимнастическим «козлом», выполнить опорный прыжок через «козла» в обратном направлении, далее то же, что в предыдущем упражнении.
- 7) После перемещения приставными шагами вдоль сетки выполнить прыжок на блок, приземлившись - кувырок назад через плечо, скоростные передвижения приставными шагами вдоль трехметровой линии, имитацию верхней передачи в зону нападения.
- 8) Из положения упор, лежа - рывок на 15-20 м, влезть на канат, спуститься вниз, переместиться приставными шагами вдоль лицевой линии спиной к сетке, взять набивной мяч, лежащий в углу площадки, подбросить его вверх, повернуться на 360°, поймать мяч и, положив его на пол, спиной вперед вернуться на исходную позицию.

Организационно-методические указания

Выполнение упражнений начинать по зрительному или звуковому сигналу. Целесообразно варьировать задания в зависимости от сигнала. Например, по звуковому: один свисток - 3 кувырка, два свистка -1 кувырок. По зрительному: поднята одна рука - упражнение выполняется спиной вперед, подняты две руки - лицом вперед. После освоения учащимися последовательности выполнения заданий упражнения необходимо выполнять соревновательным методом. В процессе выполнения упражнений указывать на наиболее типичные ошибки и добиваться их исправления. Количество повторений упражнений в серии - 5-6 раз. Число серий в уроке - 2-3. Интервалы отдыха между повторениями и сериями -4-5 минут, в течение которых можно выполнять упражнения на растягивание или индивидуальные задания на совершенствование техники игры.

3. Быстрота и сила

- 1) Бег на месте с высоким подниманием бедра; рывок к средней линии площадки, прыжок на блок (или несколько прыжков), отжимания от пола, рывок на исходную позицию.
- 2) То же, но отжимания выполнять на кулаках, а рывок на исходную позицию - спиной вперед.
- 3) Прыжки на месте через скакалку, рывок к средней линии площадки, прыжок на блок (или несколько прыжков), отжимания на пальцах, бег спиной вперед на исходную позицию, перекат на спину из упора присев, поднимание и опускание туловища.
- 4) Прыжки на месте (из низкого приседа), рывок к трехметровой линии; прыжок, имитирующий нападающий удар; бег спиной вперед на исходную позицию, перекат на спину из упора присев, поднимание и опускание ног.

5) Скоростные передвижения приставными шагами вдоль лицевой линии, рывок к трехметровой линии; прыжок, имитирующий нападающий удар; ускорение к гимнастической стенке, отжимания в упоре сзади от третьей перекладины, ускорение на исходную позицию.

6) Скоростные передвижения приставными шагами по лицевой; обычный бег по боковой до трехметровой линии, по ней приставными шагами до пересечения с боковой, по ней - бег спиной вперед; рывок к сетке, взять набивной мяч и выполнить приседания, положить мяч, бег спиной вперед между стойками; у гимнастической стенки выполнить отжимания в упоре сзади, ускорение на исходную позицию.

Организационно-методические указания

Упражнения начинать по зрительному или звуковому сигналу из и.п. за лицевой линией. Варианты силовых упражнений выбираются с учетом физических данных и подготовленности учащихся:

- приседания с набивным мячом (руки прижимают мяч к груди, прямые руки над головой, руки согнуты за головой);

- поднятие и опускание туловища (руки вдоль туловища, в руках медбол и руки на груди, руки за головой);

- поднятие и опускание ног (прямые ноги, зажав медбол между стопами, согнутые ноги);

- отжимания, в упоре лежа (на полу, ноги на скамейке, с колен или в упоре от скамейки); _

- отжимания в упоре сзади (ноги прямые, согнуты в коленях).

Количество приседаний с набивным мячом 3-5 кг выполняется не больше 10-15 раз.

Беговые задания на месте необходимо давать с установкой на максимальную частоту движений, ритм можно задавать звуковым сигналом.

Количество повторений каждого упражнения в серии - 5-6 раз.

Интервалы отдыха между упражнениями - 2-3 мин., а между сериями - 5 мин. Во время отдыха следует выполнять упражнения на растягивание и расслабление.

4. Быстрота и скоростно-силовая выносливость

1) Из-за лицевой линии выполнить рывок к сетке, серию прыжков на блок, быстрые продвижения к трехметровой линии спиной вперед, имитацию верхней передачи в зону нападения, серию прыжков «кенгуру», рывок за лицевую линию на противоположную сторону площадки.

2) Скоростные передвижения приставными шагами вдоль лицевой линии, далее - как в предыдущем упражнении.

3) Из-за лицевой линии выполнить рывок до противоположной лицевой, серию прыжков из низкого приседа, скоростные передвижения спиной вперед до трехметровой линии на своей половине площадки, серию имитационных прыжков в нападении, рывок на исходную позицию.

4) Скоростные передвижения приставными шагами вдоль лицевой линии, далее - как в предыдущем упражнении.

5) Скоростные передвижения приставными шагами по боковым линиям до пересечения с трехметровой, серия прыжков через набивной мяч (вперед-назад) с активной работой рук.

6) То же упражнение, но прыжки через мяч боком.

7) Стоя боком к гимнастической скамейке, прыжки через нее до отказа на одной ноге, скоростные перемещения приставными шагами по ширине площадки.

8) То же упражнение, но прыжки через скамейку выполняются с продвижением вперед.

9) Стоя боком к скамейке, прыжки с поочередным отталкиванием одной ногой от пола, другой - от скамейки; рывок на противоположную сторону площадки, выполнение второй серии прыжков, стоя к скамейке другим боком.

Организационно-методические указания

В каждом упражнении давать установку на максимальную скорость передвижений и высоту подскока, обращая внимание на отталкивание всей стопой, полное выпрямление ног в без опорном

положении при прыжках и мягкое пружинящее приземление на обе стопы за счет амортизации в коленных и голеностопных суставах. Передвижения приставными шагами выполнять на согнутых ногах, шаги скользкие, без перекрещивания ног. Количество повторений каждого упражнения в серии - 6-8 раз, интервалы отдыха между упражнениями - 2-3 мин.

5. Скоростно-силовые качества и скоростная выносливость

- 1) Прыжки с имитацией нападающего удара, челночные скоростные передвижения приставными шагами с изменением направления движения в квадратах или треугольниках.
- 2) Серийные прыжки на блок, челночные скоростные передвижения по квадрату: по боковым линиям - спиной вперед, по трехметровой и лицевой - приставными шагами.
- 3) Серийные прыжки с высоким подниманием бедра «кенгуру» у сетки, челночные скоростные рывки к лицевой линии и обратно.
- 4) То же упражнение, но рывки выполнять по треугольнику: от центра сетки к пересечению трехметровой и боковой линии, вдоль трехметровой до пересечения с боковой линией и обратно к центру сетки.
- 5) То же упражнение, но вдоль трехметровой линии продвигаться приставными шагами.
- 6) На лицевой линии серийные прыжки из низкого приседа, прыжки через скамейку боком с продвижением вперед (скамья на боковой линии), рывок к сетке; скоростные передвижения к лицевой линии спиной вперед, рывок к сетке.
- 7) Серийные прыжки через набивные мячи, лежащие на лицевой линии, прыжки на гимнастической скамейке со сменой ног, рывок к сетке и обратно к лицевой линии.

Организационно-методические указания

Прыжки осуществлять с установкой на максимальную быстроту и высоту подскока с активной работой рук или вытягиванием их максимально вверх при прыжках на блок. Передвижения выполнять в течение 15-30 с. с установкой на сохранение максимальной скорости, правильного положения ног и туловища; отрезки «челнока» (3-18 м) могут быть постоянными, одинаковыми в серии, разной длины в одной серии. Каждое задание повторить 3-5 раз в серии. Интервалы отдыха между попытками -2-3 мин., между сериями - до полного восстановления. Упражнения проводить соревновательным методом.

III. Упражнения для формирования взаимосвязей между двигательными навыками и физическими качествами.

1. Передача мяча и развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей

- 1) В парах, из низкого приседа, держа набивной мяч надо лбом, выталкивать его вперед вверх, выпрямляя ноги, имитируя верхнюю передачу; партнер ловит мяч впереди себя над головой и, сгибая руки, приседает (расстояние между партнерами - 5-6 л).
- 2) То же упражнение, но приседания не такие глубокие.
- 3) Как в упражнении № 2, но после передачи игрок выполняет приседание с касанием руками пола.
- 4) Как в упражнении № 2, но после передачи игрок выполняет поворот на 360°.
- 5) В низком приседе - прыжки на месте, не выпрямляя ног, в руках над головой набивной мяч: броски и ловля мяча над головой (не опускать руки ниже лба).
- 6) То же упражнение, но прыжки выполнять из стороны в сторону.
- 7) Повторение упражнений №№ 5 и 6, но в высокой стойке.
- 8) Пары располагаются перпендикулярно сетке. Партнер у сетки выполняет прыжок на блок, а приземлившись, - верхнюю или нижнюю передачу мяча, наброшенного партнером.
- 9) Один из партнеров располагается с волейбольным мячом в районе трехметровой линии. Другой на лицевой линии спиной к сетке выполняет серию прыжков «кенгуру», делает рывок к трехметровой и выполняет верхнюю передачу в зону нападения мячом, подброшенным партнером.
- 10) То же упражнение, но передача выполняется снизу.
- 11) Серийные прыжки на блок, рывок к трехметровой линии, далее - как в упражнениях №№ 9 и 10.

- 12) Один из партнеров с мячом располагается в углу площадки. Другой выполняет серийные прыжки на блок с продвижением вдоль сетки, делает рывок в зону 6 и через голову нижней передачей отбивает мяч, брошенный партнером.
- 13) То же упражнение, но повернувшись лицом к сетке.
- 14) Вдоль лицевой линии стоят скамейки; в зоне 2 располагается учитель с мячами, в зоне 4 - игрок, который будет принимать мяч из зоны 6. Прыжки через скамейку боком, с продвижением вперед из правого угла площадки в левый (из зоны 1 в зону 5), рывок в зону 6, прием мяча, подброшенного учителем, верхняя передача в зону 4, рывок на исходную позицию.
- 15) То же упражнение, но передача выполняется за голову.

Организационно-методические указания

При передаче мяча акцентировать внимание учащихся на последовательном разгибании ног и рук и ловле мяча над головой, впереди. При передачах мяча в определенную зону важно успеть повернуться в направлении передачи. Направление передачи может задаваться перед началом упражнения, либо условным сигналом. Например, если перед выполнением передачи звучит свисток, то ее нужно направить в зону 2, а если нет сигнала, то передачу следует выполнить в зону 4. Количество прыжков в серии - 6-10, число серий - 2-3. Необходимо обращать внимание учащихся на пружинящее приземление и мгновенное последующее отталкивание. Для эффективного развития скоростно-силовых качеств, у занимающихся нужно ориентировать их на взрывные, максимально быстрые движения.

2. Передача мяча и развитие быстроты и координационных способностей

- 1) Индивидуальная работа с мячом. Верхняя передача над собой, передача вперед на 2—3 м, выйти под мяч и выполнить еще раз передачу над собой, затем - передачу за голову.
- 2) То же упражнение, но без передачи над собой.
- 3) Верхняя передача над собой, передача снизу вперед на 2-3 м.
- 4) Верхняя передача вперед на 2-3 м, прием снизу над собой, далее чередование передач в том же порядке.
- 5) Из-за лицевой линии бросить мяч в зону 6, подбежать к мячу и выполнить верхнюю передачу мяча в зону нападения (зону учитель определяет заранее).
- 6) То же упражнение, но передачу выполнить снизу в зону 3.
- 7) В парах. Пары располагаются лицом к сетке за лицевой линией - один впереди, другой за ним с мячом. По условному сигналу игрок с мячом выполняет передачу сверху к трехметровой линии, другой игрок должен выбежать к мячу и выполнить передачу сверху или снизу, в зависимости от траектории полета мяча. Передачу снизу выполнить в зону 3, а верхнюю - в зону 2 или 4.
- 8) Пары располагаются спиной к сетке, друг за другом в пределах трехметровой зоны. Мяч находится у стоящего сзади. Игрок с мячом выполняет верхнюю передачу к лицевой линии, другой игрок делает рывок к мячу и выполняет прием внизу над собой.
- 9) То же упражнение, но мяч приемом снизу возвращается партнеру.
- 10) То же упражнение, но мяч приемом снизу перебрасывается на сторону противника.
- 11) Пары располагаются у стены. Верхняя передача мяча в стену со сменой мест.
- 12) Повторение упражнения, но передачи выполняются снизу.
- 13) Партнеры располагаются на боковых линиях лицом друг к другу. Передачи двумя мячами. Один выполняет верхнюю, другой - нижнюю передачу.
- 14) Из-за лицевой линии партнеры выполняют верхнюю передачу мяча друг другу с продвижением вперед.
- 15) То же упражнение, но после передачи игрок поворачивается на 360°.
- 16) Как в упражнении № 14, но передачи выполняются снизу.

17) Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 7-8 м. Выполняют верхние передачи мяча: один игрок все время не добрасывает, а другой должен выйти под мяч и после передачи его ¹ партнеру спиной вперед вернуться на свое место.

18) То же упражнение, но передачи выполняются вправо и влево от игрока.

19) В «тройках». Игроки располагаются на боковых линиях: двое - с одной стороны, один игрок напротив. Верхняя передача двумя мячами (два партнера поочередно передают свой мяч третьему, стоящему напротив, получая от него передачи обратно; третий игрок все время перемещается то вправо, то влево к мячу).

20) То же упражнение, но один из двоих партнеров выполняет короткую передачу, другой - длинную, а третий игрок перемещается к мячу вперед и назад.

21) Как в упражнении № 19, но стоящие рядом партнеры выполняют передачу сверху, а третий возвращает мяч снизу.

22) В «четверках». Двое игроков располагаются в 1 м друг от друга на одной боковой, двое других - напротив. Один из партнеров выполняет верхнюю передачу над собой и меняется местами с рядом стоящим; тот, приняв мяч, выполняет верхнюю передачу вперед на любого из противоположных игроков.

23) То же упражнение, но после приема передача вперед выполняется снизу.

24) Двое игроков располагаются на боковой линии друг за другом, двое других - напротив. Игроки выполняют верхнюю передачу со сменой мест в своей колонне.

25) То же упражнение, но после передачи нужно перебежать в противоположную колонну.

26) Как в упражнении № 24, но передавать мяч снизу.

27) То же упражнение, но перебежать в противоположную колонну.

Упражнения №№ 22-27 можно выполнять через сетку, но с большим количеством игроков.

Организационно-методические указания

При выполнении упражнений обращать внимание учащихся на правильную технику выполнения приемов, добиваться увеличения скорости перемещений и правильного выхода к мячу. Смену игроков в упражнении проводить через 1,5-2 мин.

3. Передача мяча и развитие координационных способностей

1) Индивидуальная работа с мячом. Верхняя передача мяча над собой - передача в стену.

2) Выполнить верхнюю передачу над собой, присесть, коснуться руками пола и снова выполнить передачу над собой.

3) Верхняя передача мяча над собой, повернуться боком к стене и выполнить передачу в стену.

4) Верхняя передача мяча над собой - передача в баскетбольное кольцо.

5) Верхняя передача мяча над собой - передача мяча снизу в стену.

6) В парах. Верхняя передача над собой - передача вперед партнеру.

7) Верхняя передача над собой - передача партнеру за голову.

8) Один партнер выполняет передачу сверху, другой - снизу.

9) Передача снизу над собой - передача снизу за голову.

10) В «тройках». Двое игроков располагаются на боковых линиях (по одному на каждой), третий между ними. Передача сверху от игрока на боковой, игроку в центр с возвращением мяча обратно передачей сверху; первый игрок выполняет длинную передачу сверху второму игроку на боковой линии.

11) То же упражнение, но игрок в центре выполняет передачу снизу.

12) Передача сверху от игрока на боковой игроку в центр, тот выполняет передачу сверху за голову, второй игрок на боковой выполняет длинную передачу сверху на противоположную боковую" линию.

13) То же упражнение, но игрок, который получил передачу за голову, выполняет длинную передачу снизу.

14) В колоннах. Игроки располагаются в колоннах по 3-4 человека в зонах 2, 4, 6. Выполняется верхняя передача мяча из зоны 2 в зону 4, из зоны 4 в зону 6, из зоны 6 в зону 2. Игрок, выполнив передачу, занимает место в конце своей колонны.

15) То же упражнение, но после передачи игрок бежит в ту колонну, в которую передал мяч.

16) Как в упражнении № 14, но игроки в зоне 6 выполняют передачу снизу.

17) То же упражнение, но смена игроков происходит, как в упражнении №15.

Организационно-методические указания

Упражнения №№ 1-5 этого комплекса следует широко использовать с целью восстановления функционального состояния организма после интенсивных заданий, соблюдая при этом принцип¹ постепенности и индивидуального подхода в зависимости от степени подготовленности занимающихся. Контролировать техническую грамотность выполнения приемов. Смену игроков в групповых заданиях выполнять через две минуты.

4. Совершенствование навыков нападающего удара и блокирования и развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей

1) Серийные выпрыгивания на блок со скоростными передвижениями приставными шагами вдоль сетки.

2) Прыжок на блок в зоне 2, скоростные перемещения спиной вперед к трехметровой линии, имитация нападающего удара, скоростные перемещения приставными шагами вдоль сетки в зону 3 - прыжок на блок, скоростные перемещения спиной вперед в зону 4 - имитация нападающего удара, прыжок на блок.

3) Серийные прыжки, имитирующие нападающий удар в прыжке с разбега. После каждого прыжка скоростные перемещения спиной вперед на исходную позицию;) Гимнастические скамейки расположены на боковых линиях в углах площадки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через скамейку, далее прыжок в зоне 2, имитирующий нападающий удар, скоростные перемещения спиной вперед на трехметровую линию в зону 3, имитация прыжка в нападении, скоростные перемещения спиной вперед к трехметровой линии в зону 4, имитация нападающего удара, прыжки через скамейку.

5) На боковых линиях стоят по две скамейки. Прыжки через скамейки на правой боковой линии на обеих ногах с продвижением вперед; разбег, как при выполнении нападающего удара, и выпрыгивание на баскетбольный щит; рывок к скамейкам на левой боковой линии и прыжки через одну скамейку на правой ноге, через другую - на левой, далее - выпрыгивание на щит.

6) В парах через сетку. Метание теннисного мяча через сетку, имитируя нападающий удар в прыжке.

7) Метание волейбольного мяча, имитируя нападающий удар.

8) Один игрок располагается на скамейке в полуметре от сетки, держа мяч над сеткой, другой - на противоположной стороне, на трехметровой линии, выполняя выпрыгивание к сетке, ударяя по мячу сверху.

9) Как в упражнении № 8, но на скамейке три партнера - в зонах 2, 3, 4. Игрок, имитирующий нападающий удар, после каждого прыжка перемещается в другую зону спиной вперед и выполняет следующий прыжок.

10) Пасующий игрок располагается в зоне 3, в зоне 4 находятся игроки с мячами. Из зоны 4 игрок набрасывает мяч игроку в зону 3, тот выполняет верхнюю передачу, игрок зоны 4 выполняет нападающий удар и переходит на другую сторону площадки.

11) То же упражнение, но игрок зоны 4 вместо набрасывания выполняет верхнюю передачу.

12) Как в упражнениях №№10 и 11, но нападающий удар производится из зоны 2.

13) Как в упражнениях №№ 10-12,-но после удара игрок уходит на блок.

Организационно-методические указания

При выполнении прыжковых заданий обратить внимание учащихся на максимальное выпрыгивание и мягкое приземление на согнутые ноги. При выпрыгивании у сетки недопустимо касание сетки. Прыжковые серии без мяча повторять 2-3 раза, количество упражнений в серии - 3-

4. При выполнении имитационных выпрыгиваний в нападении обратить внимание на последний шаг разбега - он должен быть стопорящим, а прыжок выполняется толчком двух ног максимально вверх с одновременным выносом руки на замах. Приземляться нужно в полуметре от сетки.

Упражнения №№ 10-13 можно выполнять из зоны 3, а также с коротких и длинных передач, с передач, выполненных за голову. При выполнении нападающего удара обратить внимание учащихся на то, что удар по мячу наносится сверху, а мяч находится перед игроком.

При выполнении блока обратить внимание на то, что прыжок вверх выполняется с места, а руки следует как можно дальше перенести на сторону противника.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
				10	11	12	13	14			
Длина тела						+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+			
Быстрота				+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)				+							
Анаэробные возможности				+	+						
Гибкость				+							
Координационные способности				+	+	+					
Равновесие				+	+	+	+	+			

IV. Комплексы упражнений

Упражнения комплексной подготовки подбираются с учетом поставленных на тренировки задач, физической и технической подготовленности учащихся, времени, отведенного на данную часть тренировки. Важно правильно подобрать упражнения, чтобы тренировка получилась сбалансированной, а именно: чтобы в нем присутствовали упражнения по технической, специальной, физической, тактической подготовке, давались теоретические знания.

мячами (II, 2.8); III. 1.2), 4).

Обучение верхней прямой подаче через сетку с 3-4 м (I. 3, 7) - 9).

Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после подачи (I. 3. 6); III. 2. 4), 13), 14).

Пионербол с элементами волейбола.

7. Силовая подготовка. ОРУ в парах (II. 3. 1), 2); 4. 1), 7); III. 2. 7), 8), 11), 12).

Совершенствование верхней подачи, передач сверху и снизу (групповые упражнения) (III. 1. 14), 15); 2. 4), 5).

Теория: основы медицинских знаний - профилактика травматизма.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ГРУППОВОЙ ИГРЫ

Тактика игры в зоне нападения

Тактика игры в зоне нападения включает: выбор места расположения игрока, выбор траектории и направления полета мяча и места его падения (приземления), а также умение взаимодействовать с партнером.

Игроки занимаются в парах и располагаются с одной стороны сетки, лицом друг к другу. Один игрок из пары стоит у сетки (рядом с ней), а второй стоит на расстоянии 3 м от сетки, за трехметровой линией.

В идеальном варианте в исходном положении игрок у сетки должен располагаться боком к сетке, почти касаясь ее плечом. Перед выполнением игрового приема он разворачивается в нужном направлении, выполняет прием, а затем возвращается в исходное положение.

По усмотрению учителя первоначально все ниже перечисленные упражнения можно выполнять, располагаясь спиной к сетке, а затем в обязательном порядке с разворотом боком.

Мяч при выполнении упражнений должен лететь по высокой траектории и опускаться перед партнером. Ни в коем случае мяч не должен улететь за трехметровую и среднюю линии (лететь в сетку). Другими словами, мяч должен всегда находиться в пределах зоны нападения.

При выполнении упражнений игроки в парах периодически меняются местами. Смена сторон может проводиться двумя способами:

1. По команде учителя.
2. Самостоятельно, через 3-5 повторений или попыток выполнения упражнения.

Для более быстрого привыкания к расположению около сетки можно выполнять упражнения разминки рядом с сеткой. При этом игрок располагается лицом или боком к сетке, отходит от нее и приближается к ней, выполняет разнообразные прыжки. ОРУ могут выполняться без мяча или с мячом. Игроки так же периодически меняются местами в своих парах.

Тактические упражнения при обучении передачам по прямой

1. Игрок у сетки набрасывает мяч, а второй игрок возвращает его верхней передачей (см. рис. А и Б). Игрок у сетки ловит мяч и повторяет упражнение.
2. То же, но в другую сторону. Мяч набрасывает игрок у трехметровой линии.,
3. Аналогично двум предыдущим, но вместо набрасывания выполняют верхнюю передачу со своего подбрасывания.
4. Игрок у сетки выполняет верхнюю передачу со своего подбрасывания, а второй игрок возвращает мяч нижней передачей.
5. То же, но в другую сторону. Мяч набрасывает игрок у трехметровой линии.
6. Верхние передачи в паре. Начинает упражнение любой игрок, у которого в данный момент находится мяч. Он выполняет верхнюю передачу со своего подбрасывания, а затем без остановки выполняются только верхние передачи. В данном упражнении и во всех подобных игроки в обязательном порядке должны возвращаться на свои места после выполнения передачи.
7. Нижние передачи в паре. Начинает упражнение любой игрок, у которого в данный момент находится мяч. Он выполняет набрасывание мяча партнеру, а затем без остановки выполняются только нижние передачи. Игроки обязательно должны возвращаться на свои места.
8. Передачи в паре. Игрок у сетки выполняет только верхние передачи, а игрок у трехметровой линии - только нижние передачи. Начинает упражнение игрок у сетки верхней передачей со своего подбрасывания. Игроки обязательно должны возвращаться на свои места.

9. Передачи в паре. Игроки выполняют верхние или нижние передачи в зависимости от того, какая более удобна в данный момент. Начинает упражнение любой игрок верхней передачей со своего подбрасывания. Игроки обязательно должны возвращаться на свои места.

10. Учебная игра с передачами. Игроки выполняют передачи, как в предыдущем упражнении, но если кто-то сделал передачу за голову партнера (в сетку или за трехметровую линию), то проигрывает очко. Очко проигрывают и в том случае, если: мяч не подлетел выше верхнего края сетки; игрок не смог выполнить передачу или выполнил ее с техническими нарушениями (броском или с двумя касаниями). Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок до окончания отведенного времени.

11. Учебная игра с передачами на оценку. Игроки выполняют 10 передач (5+5), как в предыдущей игре, но за каждую ошибку ученику снижается оценка на 1 балл. Если один ученик выполнил упражнение без ошибок, то получает оценку «5», а второй ученик, допустивший, например, две ошибки, получает оценку «3».

12. Передачи в паре, но иногда игроки стараются выполнить нижнюю передачу одной рукой - особенно, когда мяч находится сбоку.

13. Расположение игроков показано на рисунке. Игрок с мячом (первый) выполняет верхнюю передачу со своего подбрасывания в направлении игрока у сетки, который делает передачу рядом с собой. Первый выполняет перемещение и ловит мяч верхней передачей (принимает исходное положение для верхней передачи и встречным движением ловит мяч). Затем он возвращается в исходное положение и повторяет упражнение. Выполнив упражнение 2-3 раза, игроки меняются местами.

14. Учебная игра 2x2. Играют две пары, находящиеся с разных сторон сетки. Игрок у сетки набрасывает мяч своему партнеру (вводит мяч в игру броском от колен), что не считается передачей (см. рис. А). Далее партнеры разыгрывают мяч в 3 касания и отправляют его на сторону соперника (см. рис. Б). Мяч на сторону соперника можно переигрывать только передачей. Если игрокам это удастся, то они зарабатывают 1 очко. Затем мяч вводит в игру другая команда. Перед каждым вводом мяча игроки меняются местами в своих парах. Побеждает команда, которая наберет больше очков

15. То же, но мяч на сторону соперника обязательно посылают игроку у трехметровой линии. Если это не получается, то считается ошибкой.

16. То же, но мяч на сторону соперника обязательно посылают игроку у сетки.

17. Игра 2x2. Проводится аналогично учебной игре 2x2, но без остановки. Обязательно должно быть 3 касания мяча на каждой стороне. Команда, заработавшая очко, вводит мяч в игру. Если команда отыграла подачу, то ее игроки меняются местами. Игра проводится на 1/8 части спортивного зала, для этого наиболее удобно использовать разметку бадминтонной площадки.

18. В исходном положении мяч - у игрока, стоящего у трехметровой линии. Он поворачивается спиной к сетке, подбрасывает себе мяч и выполняет нижнюю передачу назад (над головой) игроку у сетки. Игрок у сетки возвращает мяч обратно наиболее удобной для себя передачей. Затем упражнение начинается сначала.

19. В исходном положении мяч - у игрока, стоящего у сетки! Он набрасывает мяч по высокой траектории так, чтобы тот опускался за спиной партнера. Игрок у трехметровой линии разворачивается, если необходимо, выполняет перемещение и делает нижнюю передачу назад, возвращая мяч к сетке. Затем упражнение начинается сначала.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ КОМАНДНОЙ ИГРЫ

Под тактикой командной игры подразумевается: расположение игроков команды в зависимости от ситуации и решаемых задач; выбор направления первой передачи; выбор траектории и направления второй передачи; выбор места падения (приземления) мяча.

При обучении тактике командной игры в школьных условиях недопустима специализация игроков. Все учащиеся должны одинаково обучаться всем приемам игры и игровым действиям во всех игровых зонах (номерах площадки). Пасующим должен быть тот, кто в данный момент играет в 3-й зоне.

Обучение тактике расположения игроков во время игры без нападающих ударов

На начальном этапе обучения тактике и при игре без нападающих ударов используется расстановка «углом вперед».

Зоны игры отдельных игроков и примерное их расположение при расстановке «углом вперед» показаны на рисунке. Учитывая то, что игрок 3-й зоны располагается у сетки, 6-й игрок смещается вперед, прикрывая освободившуюся часть площадки. Именно по положению 6-го игрока и получила свое название данная расстановка.

Командные упражнения для обучения тактике расположения игроков на площадке во время игры:

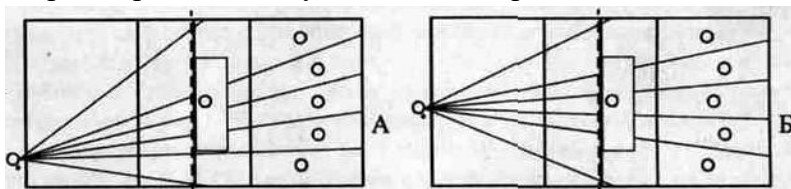
1. Нарисовать на доске схему площадки и зоны игры отдельных игроков. Пояснить такое расположение.
2. Предложить шести игрокам расположиться на площадке в соответствии с уже объясненной схемой игры. В случае необходимости внести соответствующие изменения. Все остальные учащиеся должны увидеть и запомнить расположение игроков в каждой зоне.
3. Учитель называет номера зон, в которых должны расположиться первые 6 игроков. Пока игроки самостоятельно занимают свои места, учитель называет номера следующим 6 игрокам, которые встают на другую половину площадки. После проверки правильности расположения первой «шестерки» ее игроки садятся и называют номера третьей группе игроков и т.д.
4. Расположить по 6 игроков на каждой половине площадки, как во время игры. По команде учителя обе команды выполняют переход, и учащиеся располагаются в соответствии со своими номерами. Как только все правильно расположились, опять выполняется переход и т.д. Если учащихся много, то при переходе смена игроков производится «через скамейку».

Обучение тактике расположения игроков во время игры и первой передаче

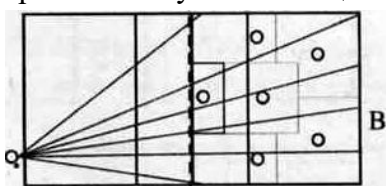
1. Расположение игроков показано на рисунках. Игрок № 3 - с мячом в руках. Он набрасывает мяч любому из партнеров. Партнер возвращает мяч передачей игроку № 3, который ловит мяч и набрасывает его другому игроку. 3-й выполняет набрасывание в любом порядке, а остальные игроки должны быть постоянно готовы к выполнению передачи. Причем им надо стараться, как можно раньше определить, кому будет набрасывать мяч 3-й игрок. Это можно определить по положению игрока (его ног, туловища, рук), по движениям рук с мячом, по начальному полету мяча, по траектории его полета. Если мяч после передачи не долетит до игрока № 3, то другие игроки могут помочь, выполнив еще одну передачу. По команде учителя выполняется переход и повторение упражнения в новой расстановке.
2. То же, но 3-й набрасывает мяч не точно игроку, а лишь в зону действия игрока или между зонами.
3. То же, что и упражнение 1, но 3-й не ловит мяч, а выполняет передачи. Первый раз игрок № 3 набрасывает мяч, а затем выполняет передачи до потери мяча. Затем все начинается сначала.
4. То же, но игрок № 3 не только делает передачи, но и откидывает мяч (одной рукой или двумя), а игроки стараются поднять любой мяч и направить его в зону № 3.
5. То же, но добавляют слабые нападающие удары. Упражнение выполняется только в том случае, если учащиеся ознакомились с нападающим ударом и приемом мяча с нападающего удара.
6. То же, что и упражнения 3-5, но игроки первоначально встают в расстановку для приема мяча с подачи (ломаной линией). После первого приема перестраиваются и продолжают игру.
7. Игра «Волейбол без подачи» (см. с. 29).

Обучение тактике расположения игроков при приеме подачи

На рисунках показаны зоны приема подачи, и расположение игроков полумесяцем (см. рис. А) или ломаной линией (см. рис. Б). При такой расстановке игроки не мешают друг другу. Мяч принимает тот, на кого он летит, независимо от того, где опускается мяч: спереди или сзади игрока. Располагаясь на площадке, спереди необходимо оставлять чуть больше места, чем сзади, так как вперед перемещаться удобнее и быстрее.



При расположении игроков, как показано на рис. б, игроки зон № 4 и 5, а также № 6 и 1 очень часто надеются друг на друга и, как следствие, допускают ошибки при приеме. Особенно сильно это проявляется у начинающих игроков.



ИНВЕНТАРЬ

Сетки и площадки

В школьных спортивных залах размером 12x24 м совершенно свободно можно проводить занятия с использованием трех сеток - одной основной и двух дополнительных.

Дополнительные сетки можно подвешивать только за верхний край и не использовать тросов. Это позволяет быстро снимать их и вешать в случае необходимости.

При использовании трех сеток зал делится на две равные площадки, которые разделены основной сеткой. Каждая площадка ограничена боковыми линиями волейбольной площадки (продолженными до стены ограничительными линиями зоны подачи), средней линией и стенкой. В этом случае занятия проводятся на слегка уменьшенных площадках (что более эффективно на начальном этапе обучения), но с большим количеством учащихся (24 вместо 12).

Кроме того, ряд упражнений и игр можно проводить на еще более уменьшенных площадках (1/4 и 1/8 зала), что позволяет значительно увеличить плотность занятий, а, следовательно, и их эффективность.

При игре на 1/4 зала один мяч уже будет на 6 игроков, а не на 12 и, значит, чаще достанется каждому игроку. Если в командах получается больше 3 игроков, то лишние находятся за пределами площадки и меняются по кругу при переходе.

При игре на 1/8 зала играют пара на пару, что позволяет одновременно заниматься 32 учащимся (крестиками и ноликами обозначены игроки, занимающиеся на разных половинах спортивного зала). В этом случае получается один мяч на 4 учащихся, что очень эффективно на начальном этапе обучения. Для обозначения площадок в данном случае удобно использовать бадминтонную разметку спортивного зала.

Подобным же образом располагаются учащиеся при выполнении тактических упражнений в парах. Один игрок располагается у сетки, а второй - примерно в 3 м от нее.

Три сетки удобно использовать для обучения не только тактике, но и некоторым упражнениям техники. Для этого учащиеся распределяются по всем трем сеткам и располагаются в парах с разных сторон сетки.

В некоторых спортивных залах сетки вешают не поперек, а вдоль зала, объединяя две в одну большую сетку. Однако, на мой взгляд, дополнительные сетки лучше вешать поперек зала, а не вдоль, **по следующим причинам:**

1. Удобнее и быстрее вешать и снимать сетки. Причем можно снять одну сетку, а другую оставить.
2. Сетка лучше натянута, так как она вдвое короче, а, следовательно, ее легче натягивать, и не нужен трос.
3. Освещение (как искусственное, так и естественное) не мешает, поскольку оно рассчитано на расположение площадок вдоль спортивного зала.
4. Можно использовать уже имеющуюся разметку спортивного зала, в то время как при расположении площадки поперек зала она практически отсутствует.
5. Привыкнув играть поперек зала, многие дети с трудом перестраиваются к новым условиям при игре по всей площадке.

Площадка, расположенная в длину зала на одной его половине, чуть длиннее (на 0,5-0,7 м), по сравнению с площадкой, расположенной поперек.

Игрокам на площадке соответствуют цифры в зависимости от зон, в которых они играют. Например, 3-й, или игрок № 3, - это игрок, играющий в зоне № 3 при данной расстановке.

Расположение зон (номеров) на площадке показано на рисунке. Нумерация показывает последовательность (очередность) выхода игроков на подачу.

Мячи

Мячи должны быть хорошего качества, иначе трудно будет выполнять тактические задачи. Невозможно точно послать мяч, если он не имеет шарообразной формы. Для полноценного обучения тактике волейбола количество мячей должно быть таким, чтобы учащиеся могли заниматься в парах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банников А.М., Костиков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол. / Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л. Б. Гофмана. - М., 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки. / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

18. Спортивные игры. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
20. Титова Т.М, Т.В.Степанова Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре.. М, «Чистые пруды» 2006.
- 21.В.А.Лепешкин Волейбол в школе. Обучение тактики игры. М,2007 г.
- 22.А.В.Беляев Волейбол на уроке физической культуры. М.2005.

Общие правила. Советы начинающим.

1. Если мяч летит между игроками, принимает тот, чья правая рука ближе к мячу.
2. Если пошел на мяч для приема - иди до конца и принимай, даже если уже понял, что мяч не твой, скажи "Я!" и приучи партнеров разбегаться в таком случае. Это, правда, не означает, что можно бегать из двойки в пятерку с криком "Я!"
3. Второй пас всегда связующего (если, конечно он не принимал). Когда, правда, прием уж совсем никакой и связующий не успевает, то тот, кому ближе, отдает передачу для нападения.
4. В момент приема подачи не дергайся, если принимать не будешь, иначе партнер может решить, что ты именно ломишься на прием. (См. также правило № 2). В современном волейболе принимающих часто всего двое, чтобы не мешались друг другу.
- 5 Чем ниже позиция принимающего, и чем ближе к полу "ловиться" мяч, тем легче его обработать. Сверху подачи принимают пижоны или очень опытные игроки, да и то, когда подача "парашютом".
6. Перед тем, как поставить блок, смотри в момент разбега нападающему в глаза, часто по направлению взгляда можно узнать, куда он будет бить.
- 7 Прыжок блокирующих следует чуть позже, нежели блокируемого нападающего, поскольку второй с разбега прыгнет выше, "перевисит" блок и ударит поверх него.
8. При выборе позиции при блокировании, крайние блокирующие располагаются таким образом, чтобы в момент отрыва от земли плечо, обращенное к ближайшей боковой линии (скажем, в двойке это правое), находилось на одной линии с правым же плечом нападающего, которого ты будешь блокировать.
9. Если блок двойной или тройной, то пристраиваться должны крайние, блокирующие к центральному (к тройке)
10. Самый мобильный, умный, психологически устойчивый с лидерскими качествами игрок - это связующий, команда начинается с него, поэтому сначала в команду надо искать или воспитывать связующего, а потом всех остальных
- 11 Мы играем таким образом, что скидки соперника на первую линию страхуют игроки первой же линии, т.е. свободный от блока игрок выходит за спину блокирующим.
- 12 Последний мяч, который переводится не ударом, из нескольких одновременно успевающих игроков играет тот, кто находится лицом к сетке
13. В настоящее время нападающие первой линии в приеме не участвуют, а выходят почти в аут в районе средней линии и готовятся к разбегу на атаку
14. Подачу стоит подавать в самого слабого из принимающих, кто это, обычно становится ясно уже в первой партии. Если же все принимают ровно или слабый принимающий вышел на первую линию, подавать следует в первую зону, чтобы затруднить пас связующему.