

Комплекс упражнений по волейболу



Разминка

Разминка с волейбольным мячом

- И. п. — основная стойка, руки в стороны, мяч на правой руке. На счёт «раз» — руки вперед, переложить мяч на левую руку; на счёт «два» — вернуться в исходное положение, мяч на левой руке. Повторить 4 раза.
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. Под счёт до четырех — круговые движения прямыми руками с мячом вправо; на счёт «пять—восемь» — круговые движения прямыми руками с мячом влево. Повторить 2 раза. Стараться не выронить мяч из рук.
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. На счёт «раз» — наклон, коснуться мячом пола; на счёт «два» — в наклоне мяч вперед (между ног); на счёт «три» — в наклоне коснуться мячом пола; на счёт «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч перед грудью. На счёт «раз» — поворот туловища направо с наклоном вперед, руки с мячом вперед, крутить мяч пальцами; на счёт «два» — вернуться в исходное положение; на счёт «три» — поворот туловища налево с наклоном вперед, руки с мячом вперед, крутить мяч в руках; на счёт «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. - мяч на полу, опираться на мяч руками (упор лежа). На счёт «раз-два» — отжимания от мяча. Повторить 8 раз. Стараться удерживать равновесие.
- И. п. — основная стойка, мяч на полу перед ногами. На счёт «раз» — прыжок в стойку ноги врозь, встать над мячом; на счёт «два» — прыжок в основную стойку, мяч за ногами; на счёт «три» — прыжок в стойку ноги врозь, встать над мячом; на счёт «четыре» — прыжок в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка, мяч на полу перед ногами. На счёт «раз» — прыжок в стойку правая впереди, мяч между правой и левой ногой; на счёт «два» — прыжок в исходное положение; на счёт «три-четыре» — прыжок в стойку левая впереди, мяч между левой и правой ногой. Повторить 4 раза.



Основная часть

1. Передачи и прием мяча после передвижения

Ученики делятся на пары и дополнительно разминаются, выполняя передачи друг другу (1 мин). Затем задание усложняется: надо выполнять передачи, стараясь подавать мяч не точно, а то немного вправо, то немного влево, чуть-чуть назад или, наоборот, так, чтобы мяч немного не долетал (в недодачу). Выполнять 2–4 мин. Уметь выполнять прием таких неудобных мячей в волейболе необходимо, так как соперник будет стараться запутать, обмануть, чтобы забить мяч.

2. Прямой нападающий удар

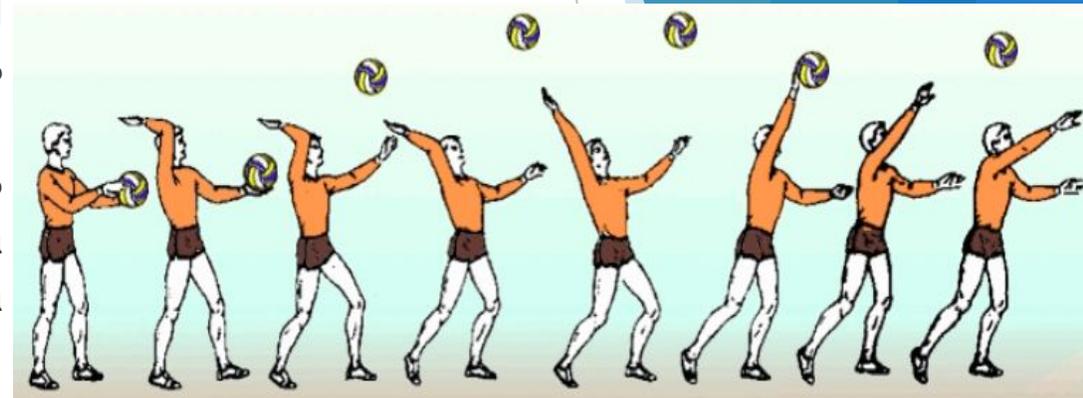
Разбежаться, сделать не более трех шагов, выпрыгнуть, ударить по мячу рукой и приземлиться. Выполняя последний шаг разбега, необходимо поставить ногу вперед на пятку, тут же к ней приставить другую ногу — выполнить стопорящий шаг, а руки слегка отвести назад. Выполнить активный взмах руками и выпрыгнуть, во время прыжка правую руку поднять вверх-назад, а левую опустить. Удар по мячу выполнить напряженной ладонью. Приземлиться на согнутые ноги.



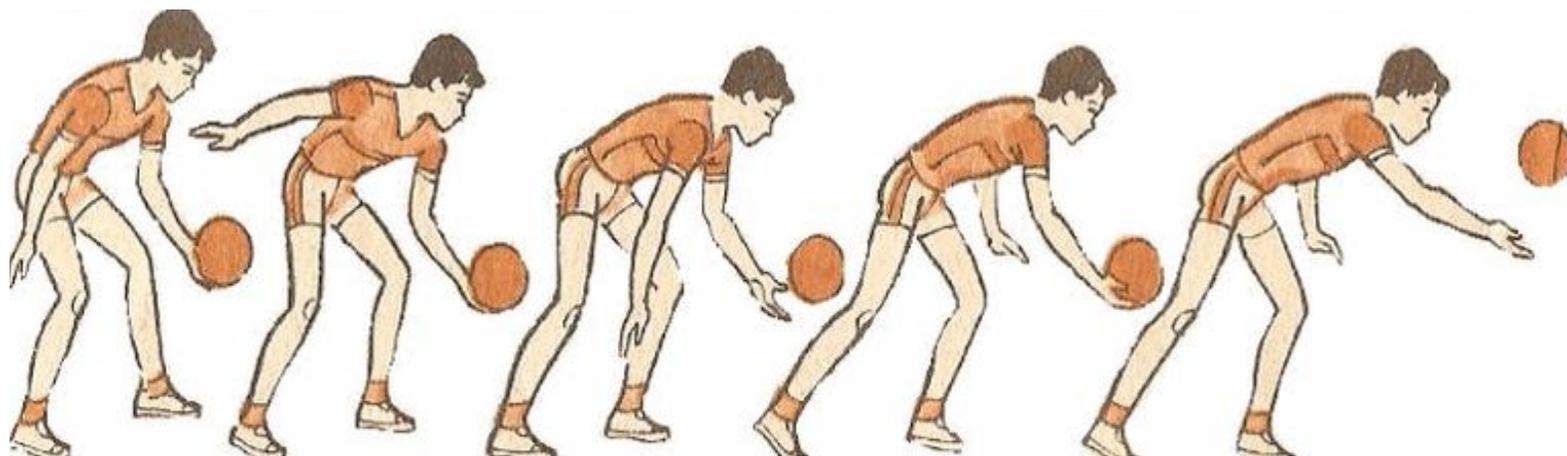
Основная часть

3. Верхняя прямая подача

Подающий игрок стоит лицом к сетке, мяч лежит на ладони левой руки (если подачу выполняет правша), левая нога немного впереди. Задача: левой рукой подбросить мяч над собой и чуть-чуть вперед и ударить правой рукой. Для этого во время подбрасывания правую руку поднять вверх и отвести назад. Во время выполнения самого удара тяжесть тела перенести на левую ногу, а правую слегка оторвать от пола. Кисть держать в напряжении.



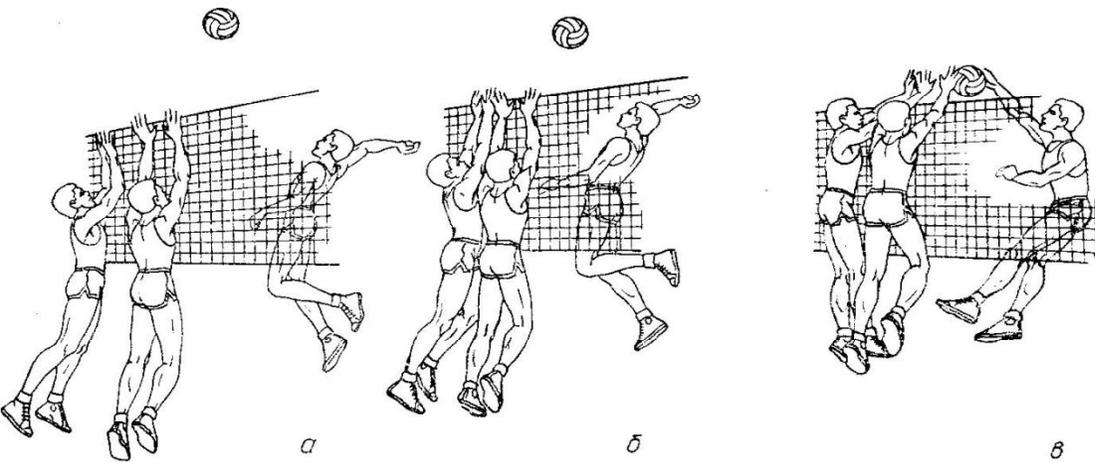
4. Нижние подачи



Основная часть

5. Блокирование в волейболе

Блокирование является самой надежной защитой от нападающих ударов. Суть его в том, чтобы своевременно поставить руки над сеткой на пути мяча. Определив направление передачи для нападающего удара и положение нападающего, блокирующий выбирает место для отталкивания, продолжая наблюдать за направлением разбега нападающего. Отталкивание производят так, чтобы в момент удара ладони были над сеткой, при этом характерно встречное движение руками и кистями сверху вниз, касание мяча происходит на стороне нападающего.



ния полезны такие упражнения:

и разбега в один-два шага с доставанием
над сеткой, нападающие бросают мяч через
дающего удара по мячу, находящемуся в

Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол

▶ Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

- Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5-6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.
- Принимая мяч от тренера (расстояние 5-6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру.
- Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12-15 передач игроки меняются ролями.)

- Расстояние между игроками 7-8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

- Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12-14 передач игроки меняются местами.)

- Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый

Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол

▶ Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

- Прием мяча снизу - мяч набрасывает партнер (расстояние 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).
- У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.
- Бросить мяч вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10-15 раз.

Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6-7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10-15 раз, затем игроки меняются местами.

Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол

- ▶ **Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара**
 - Удары кистью по мячу - стоя на месте, у стены, в паре.
 - Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.
 - Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.
 - То же с передачи партнера.

- ▶ **Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования**
 - Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15-20 раз.
 - Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.