



ВОЛЕЙБОЛ

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ

Учителя ФЗК МБОУ ООШ №14 г.Балаково

Курмаева Р.А.

БАЛАКОВО 2012 Г.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ИГРЕ



СОДЕРЖАНИЕ

- 1.Об игре в волейбол
- 2.Классификация техники игры
- 3.Технике игры в нападении
- 3.1.Стойки и перемещения
- 3.2.Передача мяча двумя руками сверху
- 3.3. Подачи мяча
- 3.4. Атакующие удары
- 4. Техника игры в защите
- 4.1. Стойки и перемещения
- 4.2. Прием подачи
- 4.3. Прием мяча снизу одной и двумя руками
- 4.4. Блокирование
- 5. Список литературы

- В 2010 году исполняется 115 лет с того дня, когда в 1895 году в США преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган предложил игру, которая получила название волейбол (англ. Volleyball – «отбить мяч на лету»). Для игры использовалась резиновая камера, наполненная воздухом, сетка устанавливалась на высоте около 2 м. Мяч подолгу находился в воздухе, поэтому нередко встречался перевод названия игры «летающий мяч», «мяч в воздухе» и др. В 1900 году волейбол выходит за пределы США и приобретает популярность на всех континентах. Современный волейбол – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это – силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.
- Однако волейбол интересен также тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5; 4х4; 3х3; 2х2; 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, пляжный волейбол и др.
- Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают мастерство волейболиста. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Каждый прием игры представляет собой систему взаимосвязанных движений. В приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная фаза включает в себя исходное положение, основной задачей которого является готовность к действию. В этой фазе создаются наилучшие условия для решения смысловой задачи. В основной фазе осуществляется взаимодействие с мячом. В заключительной фазе завершается выполнение технического приема.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по целевому признаку включает перемещения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары, блокирование. Для игры в нападении служат подачи (нижние прямая и боковая, верхние прямая и боковая, подача в прыжке); передачи двумя руками сверху и снизу; нападающие удары прямой, с переводом, боковой; стойки и перемещения. Для игры в защите служат прием двумя руками снизу и сверху в опорном положении и в падении; блокирование одиночное и групповое; стойки и перемещения. В каждом приеме выделяют разновидности.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

- Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа.
- Наглядные методы: показ преподавателя, ученика; демонстрация рисунков, схем, фотографий, просмотр игр команд, применяющих изучаемые технические приемы.
- Методы целостного упражнения, методы расчлененного упражнения





ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ

В НАПАДЕНИИ

Стойки и перемещения

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

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

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствием вертикальных колебаний общего центра масс (ОЦМ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при передаче мяча, летящего в стороне от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

В двойном шаге тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед и перекаат с пятки на носок, вслед за чем выставляется вперед нога, стоявшая сзади, создавая стопорящий момент.

Скачок от двойного шага отличается более широким шагом и наличием безопорного положения.

СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ



Обучение стойкам и перемещениям

С изучения стоек и перемещений начинается освоение игры в волейбол, им постоянно надо уделять внимание в подготовительной части занятия и в процессе совершенствования навыков технических приемов и тактических действий.

Надо постоянно сочетать развитие физических качеств, особенно быстроты, с изучением способов перемещений, а изученные перемещения – с техническими приемами.

Подводящие упражнения.

- 1.Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.
- 2.Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале – 1-2 м, затем – 3-6 м.
- 3.Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.
- 4.Упражнения в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.
- 5.Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают вначале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой скорости.
- 6.Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упражнения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, затем ловлю и броски набивного мяча.

Упражнения по технике

В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

1. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.
2. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.
3. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещение различными способами, остановки.
4. Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.
5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (например, при передачах, приеме и т.п.).

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

С помощью передачи создаются условия для атакующего удара. Различают следующие способы передачи: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину.

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





В технику передачи входят: исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча – вылет. В исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (разноименная сильнейшей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены.

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении.

Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом ОЦМ тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. При передаче в прыжке руки выносятся над головой несколько выше и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук. При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника.

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Данный прием является основным при организации нападающих действий. С него начинается овладение действиями с мячом. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания, а для связующих игроков совершенствование навыков верхней передачи составляет основу всех тренировочных занятий.

При передаче важны, во-первых, тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во-вторых, правильное воздействие руками на мяч. Это и следует учитывать в процессе обучения данному техническому приему.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. ~~Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.~~
Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: «мяч приближается» – выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; «передать мяч» – потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.
2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.
3. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.
4. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

Упражнения по технике ставят занимающихся в различные, постепенно усложняющиеся условия.

1. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.
2. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.
3. Сочетание передач: в стену; над собой и поворот кругом; в стену, стоя спиной к ней; снова поворот кругом и передача в стену и т.д.
4. Передачи в парах на месте; стоя лицом и спиной к партнеру, расстояние варьируют – от 0,5 м до максимального, на которое способны (варьируют и высоту передачи).
5. Упражнения во встречных колоннах так, чтобы передачи происходили в пределах границ волейбольной площадки и направление передачи соответствовало направлению первых и вторых передач: зоны 6-3, 6-2, 6-4; 5-3, 5-2, 5-4; 1-3, 1-4, 1-2; 3-4, 3-2; 2-4. То же, но передачи выполняют через сетку: в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю.
6. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3(4);

1-3-2, 1-4-3 (2); 5-3-2 (передача из зоны 3, стоя спиной); 1-3-4 (то же) и т.п.

Направление передач здесь соответствует последовательности указания зон, в последней зоне занимающийся выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, названную первой и т.д. С задней линии мяч посылают и сверху, и снизу двумя руками.

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

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

ПОДАЧИ МЯЧА

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

Нижняя прямая подача

Эффективность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, и точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса.

ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА

Из положения лицом к сетке игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя, выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением мяча – силовая и без вращения – планирующая. Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Удар по мячу наносится в центр мяча, движение руки перед ударом притормаживается, а ударное движение должно быть кратковременным, ладонной поверхностью напряженной кисти.



ВЕРХНЯЯ БОКОВАЯ ПОДАЧА

В исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, масса тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади-вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом масса тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение.

Для верхней боковой подачи без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и при верхней прямой.

ПОДАЧА В ПРЫЖКЕ



Поддача в прыжке по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при поддаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при поддаче в опорном положении и вперед-вверх – на расстояние, необходимое для разбега.

ОБУЧЕНИЕ ПОДАЧАМ МЯЧА

Подача в волейболе занимает особое место, с нее начинается игра, подача сразу приносит очко. Если ошибается соперник при приеме, то очко присуждается подающей команде, если ошибка при подаче – команде соперника; подача может серьезно затруднить игрокам команды соперника прием и осуществление их тактических замыслов.

При обучении любому способу подачи подбор и последовательность подводящих упражнений и упражнений по технике примерно одинаковы.

Подводящие упражнения

1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча.
2. подача мяча, установленного в держателе. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту).
3. подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см – 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же через сетку.
4. Ударное движение верхних конечностей по мячу на резиновых амортизаторах.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

1. ~~Поддача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0 до 0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м – мяч направляют между ними. Применяют технические устройства: мишени, ограничители над сеткой, рамы и т.п.~~
 2. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней прямой и верхней прямой, верхней прямой и верхней боковой и т.п.
 3. Поддача после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.п. при этом условия выполнения упражнений надо приближать к игровым: занимающийся несколько раз блокирует, осуществляет серию нападающих ударов, прием мяча с падением, затем подачу на силу или на точность.
 4. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовленности).
 5. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учет ошибок).
- Подачам надо уделять внимание на каждом занятии. Если это не входит в задачу занятия, то в конце его занимающиеся выполняют 10 – 20 подач.

АТАКУЮЩИЕ УДАРЫ

Атакующий удар осуществляется выше верхнего края сетки. Удар через сетку, выполняемый ниже ее верхнего края, называется нападающим (маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключаяющие, как правило, возможность выигрыша). В атакующих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила. Но это и самые сложные технические приемы, требующие высокого профессионализма от тренера и активности занимающихся при обучении.

По направлению атаки удары различают: удары по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока; удары с переводом – при несовпадении отмеченных параметров.

По скорости полета мяча атакующие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные).

По технике выполнения атакующие удары делятся на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

ПРЯМОЙ АТАКУЮЩИЙ УДАР



В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

Замах начинают с прогибания туловища, затем волейболист поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука.

В ФАЗЕ УДАРА ПО МЯЧУ ПРАВАЯ РУКА ВЫИЖИВАЕТСЯ В ЛЮБЫМ СОСТОЯНИИ ВВЕРХ-ВПЕРЕД. УДАР ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ РЕЗКИМ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ СОКРАЩЕНИЕМ МЫШЦ ЖИВОТА, ГРУДИ И РУКИ. ПРИ ЭТОМ КИСТЬ БЬЮЩЕЙ РУКИ НАКЛАДЫВАЮТ НА МЯЧ СЗАДИ-СВЕРХУ В ЕСТЕСТВЕННОМ СОСТОЯНИИ НАПРЯЖЕНИЯ. ЭТО СОСТОЯНИЕ ОБУСЛОВЛЕНО ТАКТИЧЕСКИМИ ЗАДАЧАМИ АТАКИ; НАПРЯЖЕНИЕ БУДЕТ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ УДАРА. ПРАВИЛЬНОЕ УДАРНОЕ ДВИЖЕНИЕ КИСТИ – ОСНОВА УСПЕХА В ТЕХНИКЕ АТАКУЮЩЕГО УДАРА. ОНО ДОЛЖНО ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ ВОКРУГ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ОСИ. НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ АТАКУЮЩИХ УДАРОВ СЛЕДУЕТ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯТЬ НЕ СИЛЕ УДАРА, А ЕГО СВОЕВРЕМЕННОСТИ И НАПРАВЛЕНИЮ. В ЧЕТВЕРТОЙ ФАЗЕ ИГРОК СНИЖАЕТСЯ И ПРИЗЕМЛЯЕТСЯ НА СОГНУТЫЕ НОГИ, ЧТО ПРЕДОХРАНЯЕТ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ОТ ТРАВМ И ПОЗВОЛЯЕТ СРАЗУ ПЕРЕЙТИ К ПОСЛЕДУЮЩИМ А



УДАР С ПЕРЕВОДОМ И ПОВОРОТОМ ТУЛОВИЩА

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

При выполнении удара без поворота движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа.



БОКОВОЙ АТАКУЮЩИЙ УДАР

В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе. В момент прыжка замах выполняется по типу верхней боковой (силовой) подачи – вниз-в сторону, туловище наклоняется в сторону бьющей руки, левая рука поднимается вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое плечо подается вперед и замах выполняется снизу-сзади-вверх. Удар по мячу наносится сзади-сверху-сбоку.



ОБУЧЕНИЕ АТАКУЮЩИМ УДАРАМ

Освоение атакующих ударов во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мышечной координации) волейболиста. При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод: изучаются заключительное движение (финальное усилие) – замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбегу; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы по своему характеру для всех способов атакующих ударов.

Подводящие упражнения

1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360 градусов; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.
2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).

3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.
4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.
5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега.
6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе.
7. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.
8. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячмета, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.
9. Нападающий удар с передачи.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

1. Атакующие удары из зон 4, 2, 3 – направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 («по диагонали»). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему, длинные (через зону), из глубины площадки.
2. Нападающие удары «по линии» – из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5. Характер передач и последовательность их усложнения такие же, как и при ударах «по диагонали».
3. Нападающие удары на точность. Применяют мишени, обозначают определенные участки на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания большая. Затем силу (скорость) ударов увеличивают, а площадь попадания уменьшают.
4. Нападение при противодействии блокирующих. Смысл упражнений в том, что блоком («блок-щитки», имитатор блока, блокирующий игрок на подставке) закрыто какое-либо направление – ударом надо послать мяч в другом направлении. При этом все заранее обусловлено: закрыта линия – удар по ходу или с переводом вправо (в зоне 4); закрыт «ход» – удар с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале «блок» ставят заранее, затем он появляется в последний момент.

5. Нападающие удары: прямой, с переводом, боковой из зоны 4 с передачи из глубины площадки (зоны 6, 1), из зоны 2 с передачи из зон 6, 5.
6. Чередование способов нападающих ударов по мере их изучения из зоны 4, 3, 2 с передач из зоны 3 и 2 и из глубины площадки.
7. Имитация нападающего удара и «обман» (двумя или одной рукой в прыжке).
8. Имитация нападающего удара и передача в прыжке («откидка»). Нападающий удар с откидки. Откидку вначале выполняют вперед, затем назад, за голову. Передачу на удар осуществляют после подбрасывания над собой, затем с «первой передачи».
9. Нападающий удар по блоку «в аут». Блокирующие, стоя на подставке, располагаются у края сетки в зонах 2 и 4. Нападающий удар с переводом – от блока под острым углом к сетке. Поочередное выполнение ударов по блоку и обманных ударов, обманных ударов и откидок.
10. Атакующие удары с задней линии из зон 2, 3, 4.
11. Выполнение нападающих ударов в системе нападения: со второй передачи игроком передней линии; с первой передачи – удар или откидка и удар с откидки; через выходящего игрока задней линии из зон 1, 6, 5 (основные варианты).
12. То же, но при противодействии блокирующих. Заранее все обусловлено: какая зона закрыта, какой удар надо сделать и в каком направлении.

ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ



- ❑ Специфическими здесь будут стойки и исходные положения для приема подачи, для блокирования, для приема мяча от атакующего удара и отскочившего от блока, перемещения скрестным шагом и прыжок при блокировании, падения при приеме мяча.
- ❑ По положению ног и ступней различают устойчивую стойку, когда нога, противоположная сильнейшей руке, впереди; основную, когда обе ноги на одном уровне; неустойчивую, когда масса тела перенесена на переднюю треть стоп. Стойка может быть статична или динамична (переминая с ноги на ногу в ожидании атакующего удара).

ПРИЕМ ПОДАЧИ

- Прием подачи производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ. Волейболисты всего мира принимают подачу именно так. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты снаружи и сближены. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи.
- Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног – руки «подставляют» под мяч, но не «отбивают» ими его.



ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМУ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

Подводящие упражнения

- 1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук в плечевых суставах незначительное, в локтевых отсутствует. Главным образом движение происходит за счет разгибания ног. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после перемещения вперед, вправо, влево и остановки.
- 2. Прием мяча, брошенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10-15 м.
- 3. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.
- 4. Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой.
- 5. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.
- Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создает прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

- На начальном этапе обучения приему подачи обязательно использовать подачу нижнюю прямую, навык ее приема формируется при этом гораздо успешнее. Рекомендуется при приеме подачи мяч посылать в цель (обручи, участок площадки и т.п.).
- 1. Прием подачи в зоне 6 (5,1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Подача выполняется с расстояния 4-6 м от сетки из зоны 6, затем из-за лицевой линии, прием в 7-8 м от сетки. То же, первая передача в зону 2 и 4.
- После того как занимающиеся уверенно овладели навыками верхней подачи и освоились с приемом нижней подачи, надо приступать к формированию навыка приема верхней прямой (боковой) подачи и подачи в прыжке. Для этого выполняют последовательно все упражнения, которые приведены применительно к приему нижней подачи. Однако в игре применение верхней подачи в опорном положении и в прыжке вводится только тогда, когда навык приема подачи занимающиеся освоят достаточно прочно.
- 2. В парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием, расстояние между волейболистами 8-10 м. То же, подача через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки.
- 3. Занимающиеся располагаются в зонах 1, 6, 5 и 2, 3, 4. Остальные располагаются за лицевой линией на другой стороне. Первая серия – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия – в зону 2, третья – в зону 4. Стоящие здесь игроки выполняют передачу над собой, ловят и возвращают мяч. После каждой серии приемов (4-6 попыток) игроки меняются местами: из зоны 1 в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. После этого с приема подачи игроки идут к сетке, с передачи – на прием мяча. Потом подгруппы меняются ролями.

4. То же, что упражнение 3, но подачи чередуются: одна подача нижняя, вторая – верхняя; каждый занимающийся принимает две разных подачи подряд.

- 5. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Поддачи на заднюю линию выполняются верхние (прямые, боковые), в прыжке, ближе к сетке – нижняя прямая. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6-3, 5-4, 1-2.



ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ОДНОЙ И ДВУМЯ РУКАМИ



Прием снизу – это основной прием защитных действий. Прием снизу двумя руками является основным способом приема мяча от подачи и атакующего удара. При некачественном приеме подачи или атакующего удара (низкая траектория) применяется прием-передача мяча, чтобы обеспечить условия для нападающих действий.

Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти. Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом на спину или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе. После передвижения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦМ резко понижается. После ударного движения по мячу игрок поворачивается на носке опорной ноги, после чего делает перекат на бок и округленную спину, его подбородок прижат к груди.

ПРИЕМ ОДНОЙ РУКОЙ В ПАДЕНИИ НА БЕДРО - БОК

- Это усложненный вариант описанного выше способа и применяется более подготовленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом случае игрок не садится на пятку опорной ноги, а разгибает ее в колене, что обеспечивает дальность передвижения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть колена (применяются наколенники), бедро и бок. Ударное движение может выполняться как внутренней, так и наружной или боковой стороной кулака.



ПРИЕМ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ В ПАДЕНИИ ВПЕРЕД

- ▣ Преимущественно применяется в мужском волейболе. При этом используется два варианта этого способа: с перекатом на грудь и с последующим скольжением на груди-животе.
- ▣ При приеме мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим приземлением перекатом на груди игрок в последнем шаге резким движением посылает туловище вниз-вперед, вытягивает руки вперед и касается ими площадки, сгибает руки в локтях и выполняет перекат на округленную грудь и бедра. Данный способ приема предъявляет высокие требования к силовой и координационной подготовленности игрока. После быстрого передвижения возможно скольжение на груди-животе. Коснувшись пола, ноги сгибаются в коленях, а руки отталкиванием назад-в стороны содействуют поступательному переходу туловища в горизонтальное положение.



ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМУ МЯЧА С ПАДЕНИЕМ

- Обучению приему мяча с падением предшествуют акробатические упражнения – перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. После этого приступают к упражнениям с волейбольным мячом.
 - Подводящие упражнения
- 1.Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину. То же, с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.
- 2.С набивным мячом в руках – выпад правой ногой вперед-вправо, в момент падения вытолкнуть мяч вперед-вверх и выполнить перекат на бедро и спину.
- 3.Прием сверху двумя руками подвешенного мяча с падением и перекатом назад, то же снизу одной и двумя руками.
- 4.Прием сверху (снизу) подвешенного мяча с падением и перекатом в сторону на бедро (вправо и влево).
- 5.Прием мяча сверху и снизу с падением, мяч набрасывает или посылает передачей партнер.
- 6.Прием снизу одной рукой в падении вперед на руки перекатом на грудь-живот или со скольжением.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

- 1.В парах: партнер создает различные условия для приема снизу и сверху с падением, посылая мяч передачей, ударом одной рукой, в опорном положении или в прыжке. То же, но партнеров разделяет сетка.
- 2.В тройках: один игрок из глубины площадки посылает мяч через сетку в зону нападения и другие участки; второй, принимая мяч сверху с падением, стремится послать его партнеру к сетке для нападающего удара.
- 3.Прием подачи и нападающих ударов в различных зонах различными способами в опорном положении и в падении.
- 4.Прием мяча, отскочившего от сетки, - на месте и после перемещения (мяч бросают в разные участки сетки).

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

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

БЛОКИРОВАНИЕ

- Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры. Овладение мастерством блокирования способно активно влиять на выигрыш очка.





- Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное или двумя-тремя – групповое с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком, аналогично прыжку при атакующем ударе. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижении верхнего края сетки начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для предохранения лица следует кисти не разводить широко. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

ОБУЧЕНИЕ БЛОКИРОВАНИЮ

- Еще бытует среди специалистов точка зрения, что блокированию можно (и нужно) учить только после того, как учащиеся освоили навык атакующего удара. Следуя этой логике, блокированию учат в лучшем случае в 13-14 лет, а то и в 15-16. Обучать же блокированию можно (и нужно!) с первых шагов обучения волейболу.
- Суть блокирования заключается в том, чтобы своевременно поставить руки на пути мяча, направленного со стороны соперника атакующим ударом. А это во многом зависит от определенных качеств и способностей, которые развивают с помощью специальных подготовительных упражнений (раздел физической подготовки)



ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Нельзя опускать сетку, чтобы облегчать условия для блокирования – искажаются пространственно-временные игровые характеристики как для атакующего удара, так и для блокирования (использовать подставку).
- Методическая последовательность освоения упражнений такая: вначале удары выполняют из одной зоны и в известном направлении, затем из двух соседних (4-3, 2-3), из трех (4,3,2,3,4 и т.д.), двух дальних (4,2,4,2) также в известном для блокирующего направлении из каждой зоны.
 1. Задерживание мячей (резиновых, из поролона) над сеткой имитатором блока, мячи бросают через сетку в прыжке «нападающие», блокирование «блок-щитками», стоя на подставке. Броски выполняют вначале в одном, затем в различных направлениях и из разных зон.
 2. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. То же, стоя на площадке, задерживание мячей имитатором блока; от удара по мячу в держателе.
 3. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета (предварительно отбивают подвешенный мяч). То же, с обманными действиями подбрасывающего.
 4. Блокирующий – на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему.

- 5. Нападающие удары выполняют из двух соседних зон (4-3, 2-3), дальних (2-4); блокирующий знает, из какой зоны будет выполнен удар и в каком направлении (сигнал дается с опережением передачи на удар).
- 6. Обучение групповому блокированию происходит в такой же последовательности, как и обучение одиночному. Основное внимание уделяется согласованности действий блокирующих: своевременность прыжка и выноса рук над сеткой, «плотность» блока.



УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

- Условия выполнения блокирования постепенно усложняются. Если зона, откуда будут производиться нападающие удары, известна, то варьируют передачи (средние, высокие, низкие, из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему), способы ударов (прямой, боковой, с переводом вправо, влево), направления («диагональ», «линия») и т.п. Если зона неизвестна, то удары чередуют от боковых линий и в глубине площадки – вначале это соседние зоны, затем дальние, с задней линии. Причем передачи вначале высокие, затем средние и низкие.
- Взяв за основу эти указания и упражнения, представленные в разделе передач и нападающих ударов, можно составить упражнения для совершенствования навыков блокирования. Здесь внимание должно быть сосредоточено на совершенном овладении навыками индивидуального (одиночного) блокирования. Это важно для успешного построения индивидуальной защиты над сеткой и во взаимодействии на блоке двух (трех) игроков.
- 1. Блокирующий на подставке, атакующие удары выполняются из зон 4 или 3 с передачи из зоны 2. Из какой зоны будет выполнен удар, блокирующий не знает, но ему известно направление удара из каждой зоны. То же, но блокирующий стоит на площадке, блокирования в прыжке

- 2. Блокирующий на подставке, удары выполняются из зоны 4 или 2 с передачи из зоны 3, стоя лицом и спиной к нападающему: зона удара не известна, направления ударов известны. То же, но блокирующий на площадке, блокирование в прыжке.

- 3. блокирующий на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2, 4 и т. д. с передачи из зоны 3. Направление удара и зона неизвестны. То же, но блокирующий стоит на площадке, блокирование в прыжке.
- 4. Блокирующий на подставке, на противоположной стороне выполняют групповые тактические действия в нападении, в них участвуют игроки из зон 4, 3 и 2 с передачи связующего игрока. Зона и направления удара неизвестны блокирующему. То же, но блокирующий стоит на площадке.
- До сих пор речь шла об индивидуальном блокировании. Но в одиночку сложно противоборствовать трем, а при подключении игрока задней линии и четверым бомбардирам. Поэтому для волейбола характерно групповое блокирование (вдвоем, втроем). Обучение групповому блокированию и совершенствование происходит в такой же методической последовательности, как и индивидуальному. Главное здесь успешное согласование действий блокирующих.
- 5. Блокирующих на подставке трое, нападающие удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 4 с собственного подбрасывания. Блокирование вдвоем ударов 4 и 2, втроем удара из зоны 3. Направление ударов вначале известно, затем нет. То же, но блокирующие стоят на площадке.

- 6. То же, что 5, но удары выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Мяч связующему направляют из глубины площадки, кому будет вторая передача блокирующие не знают. То же, но с приемом подачи.
- 7. Блокирующие на подставке, противодействие тактическим комбинациям, действия атакующих блокирующим известны, направление удара неизвестно. То же, но блокирующие стоят на площадку, блокирование в прыжке.
- В упражнениях по технике все внимание уделяется «технической стороне» блокирования; в разделах тактической, физической и интегральной подготовки вопросы блокирования также отражены.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
