**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**ГУ «ОБЛАСТНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ**

**ШКОЛА-ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ»**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Дополнительная образовательная программа**

**для детей среднего возраста**

Составитель:

Учитель физической культуры

Балгабаев Э.С

Г.Усть-Каменогорск, 2020 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Отличительной особенность данной программы является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы из сети Интернет.

В круж­ке занимаются учащиеся 12-14 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нор­мативов, участие в соревнованиях.

**Цель: С**одействие физическому раз­витию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защит­ников Родины, при­витие интереса к систематическим занятиям физической культу­рой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

**За­дачи реализации программы:**

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;

- содействие правильному физическому развитию, повышение об­щей физической подготовленности,

- развитие специальных физи­ческих способностей, необходимых для совершенствования игро­вого навыка;

- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- под­готовка и выполнение нормативов по ви­дам подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно-коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактиче­ской, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки воспитанников яв­ляется универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Занятия в кружке проводятся по 8 часов в неделю по годичной программе.

Наполняемость группы 12 девочек и 12 мальчиков

Для успешного овладения программным материалом необходи­мо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, кото­рая предлагается детям в виде заданий, разработанных ру­ководителем кружка совместно с воспитанниками.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль.

**Требования к уровню подготовки**

**ЗНАТЬ:**

влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

основы методики обучения и тренировки по волейболу.

правила игры;

технику и тактику игры в волейбол;

строевые команды;

методику судейства учебно-тренировочных игр;

общие рекомендации к созданию презентаций;

**УМЕТЬ:**

выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

осуществлять судейство соревнований по волейболу;

работать с книгой спортивной направленности.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам в игре волейбол.- Усть-Каменогорск, 2020

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

ТЕХНИКА ИГРЫ. Чтобы добиться успеха в волейболе, необходимо прежде всего в совершенстве овладеть техникой игры. Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые волейболисты применяют в процессе игры. Основные приемы техники волейбола следующие:

перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Ма­стерство волейболиста и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

В данном пособии дается описание таких техни­ческих приемов, и методические советы при их отработке.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Стойки и перемещения………………………….6
2. Подачи……………………………………………9
3. Прием и передача мяча…………………………24
4. Нападающий удар………………………………38
5. Блокирование……………………………………43
6. **Стойки и перемещения**

Стойки и передвижения – базовая составляющая техники игры в волейбол, и от степени овладения ими зависит успешность различных действий.

Несмотря на небольшие размеры волейбольной пло­щадки, во время игры волейболист почти не находится в статическом положении. Существенное место в дейст­виях игроков в игре занимают перемещения. Перемещениями называют способы передвижения игрока на пло­щадке для выполнения технических приемов и тактиче­ских действий. Игрок хорошо выполнит то или иное пере­мещение, если он будет находиться в удобном исходном положении. Такие исходные положения называют стой­ками. Наиболее удобное исходное положение волейбо­листа—слегка согнутые ноги, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено слегка вперед.

Способы перемещений в волейболе различают такие: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, па­дения.

Приставные шаги выполняются вперед, назад, впра­во, влево. Начинается движение с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения. Применяются приставные шаги для перемещения на небольшое расстояние, а так­же когда у игрока имеется достаточно времени.

Двойной шаг применяется при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу и пристав­ными шагами игрок сделать это уже не успеет. Начина­ется движение с дальней по направлению движения ноги, другая нога выставляется вперед; создавая стопорящий момент, игрок принимает стойку, готовясь к приему или передаче мяча.

Скачок—более быстрый способ перемещения, чем двойной и приставные шаги. Выполняется так же, как двойной и приставной шаги. Скачок может также выпол­няться и после бега, перемещения приставными шагами.

Бег применяется в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например, когда мяч уходит за пределы площадки. Особенность бе­га - надо с места развить большую скорость и уметь ос­тановиться после быстрого перемещения, чтобы хорошо выполнить технический прием.

Прыжки применяются при выполнении главным об­разом нападающих ударов и блокирования. О них будет сказано при описании этих приемов.

То же самое относится и к падениям. О них сказано при описании приема мяча с последующим падением.

Важно научить сочетать различные способы передвижения

с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способы перемещения в зависимости от игровой обстановки. Изучение различных стоек и передвижений следует проводить в первую очередь. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающиеся учатся применять их при перемещении в различных направлениях, постоянно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

**Стойки игрока**

Различают высокую, среднюю и низкую статические стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью, расположением общего центра тяжести по отношению к опоре. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

**Стойками** принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Основные исходные положения зависят от различных моментов игры:

– при выполнении второй передачи – высокая стойка;  
– при приеме мяча с подачи – средняя стойка;  
– при приеме силовой подачи или после нападающего удара – низкая стойка.

**Техника выполнения**

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.

**Возможные ошибки**

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.  
2. Руки опущены.  
3. Чрезмерный наклон туловища вперед.  
4. Неустойчивые положения перед приемом мяча.

**Рекомендуемые упражнения**

* поочередное выполнение стоек на месте;
* принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
* принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
* подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;
* перемещения по площадке в стойке волейболиста;
* имитация различных стоек у зеркала.

**Перемещения игрока**

Ходьба как способ выхода на мяч, принятия правильного исходного положения, а также перемещения вдоль сетки.

**Передвижения** включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке.

**Рекомендуемые упражнения**

- падение назад из низкого положения с перекатом на спину;

- принятие низкого исходного положения шагом вперед;

- падение назад с перекатом на спину и на бедро – спину;

- выполнение широких шагов: после перемещения шагом или бегом скачок вперед или в сторону у определенной отметки;

- скачок с последующей имитацией технического приема.

- прыжки через скакалку;

- напрыгивание на предметы разной высоты;

- серийные прыжки через препятствия;

- подвижные игры с прыжками: «Чехарда»; «Удочка»;

- прыжки вверх с места у сетки;

- толчком одной напрыгивание на две ноги;

Прыжки – основной элемент при выполнении нападающих ударов и постановке блока.

Скачок – широкий шаг с без опорной фазой. Применяется в тех случаях, когда расстояние между мячом и игроком настолько велико, что волейболист не успевает приблизиться к мячу, используя приставные или двойные шаги. Часто выполняется после бега, ходьбы (шагов).

**Подводящие упражнения**

1. Бег:

а) обычный;  
б) приставными шагами в сторону;  
в) спиной вперед;  
г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.

2. Прыжки с продвижением вперед:

а) отталкиваясь ногами поочередно;  
б) отталкиваясь ногами одновременно;  
в) в приседе.

3. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.  
4. Бег по заданию, выполняемый по звуковым или зрительным сигналам:

а) с изменениями направления бега или с ускорениями;  
б) с остановками различными способами.

5. Старты из различных исходных положений и стоек.  
6. Челночный бег:

а) обычный;  
б) приставными шагами;  
в) различными способами (сочетания).

7. Упражнения с мячом для развития ловкости.

**Возможные ошибки**

* + несвоевременность прыжка;
  + несогласованная работа рук и ног;
  + неправильный разбег и выбор места для отталкивания.

#### Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

1. **Подачи**

Игра в волейбол начинается с подачи. Очко команда выигрывает только в том случае, когда она владеет по­дачей. Сильнейшие волейболисты используют подачу и как средство нападения. Технический прием подачи вы­глядит так: игрок располагается за лицевой линией в пределах ширины первой зоны, подбрасывает мяч и уда­ром одной руки направляет его на сторону противника, при этом мяч не должен коснуться сетки. На выполнение подачи игроку дается 5 сек.

В подаче различают: исходное положение, подбрасы­вание мяча и замах, удар по мячу и движение после уда­ра по мячу. Успех в выполнении подачи зависит от уме­ния согласовывать свои движения по отношению к летя­щему мячу так, чтобы удар по мячу был произведен в нужной точке, что обеспечивает эффективность подачи (силу или точность). Удар по мячу при подаче произво­дится ладонью руки или кистью руки с согнутыми паль­цами. Подбрасывание мяча обычно производится одной рукой. Если удар по мячу производится правой рукой, то игрок подбрасывает мяч левой. Направление и высота подбрасывания мяча зависят от способа выполнения по­дачи. Замах и амплитуда движения руки на удар также различны. Наименьшее движение при нацеленных и пла­нирующих подачах, наибольшее—при верхней боковой подаче на силу.

По своему характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. По­дачи на силу имеют целью затруднить прием мяча игро­кам противника или вызвать ошибку при приеме мяча и принести команде очко. Особенностью нацеленных подач является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить дей­ствия команды противника. Планирующие подачи опас­ны тем, что мяч летит, не вращаясь, и изменяет траек­торию полета в самых неожиданных направлениях. Планирующие подачи были грозным оружием японских во­лейболистов на чемпионате мира 1962 г. В настоящее время планирующие подачи успешно применяют и совет­ские волейболисты.

Подачи, при которых удар по мячу наносится над го­ловой, называются верхними; когда удар по мячу

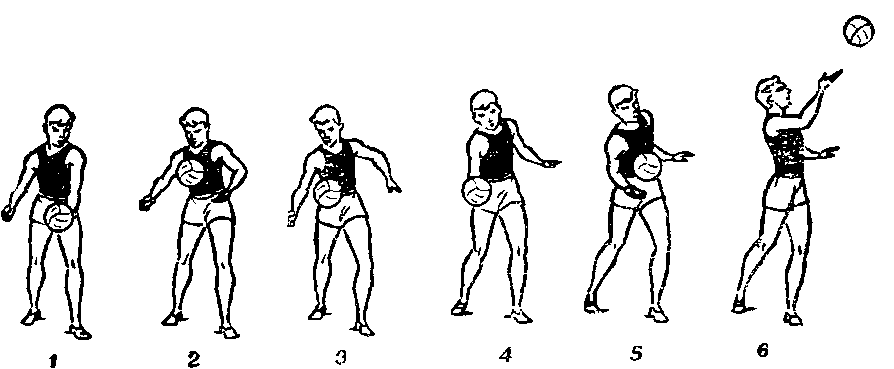


Рис. 1 *Нижняя прямая подача*

наносится снизу—нижними. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке — боковой.

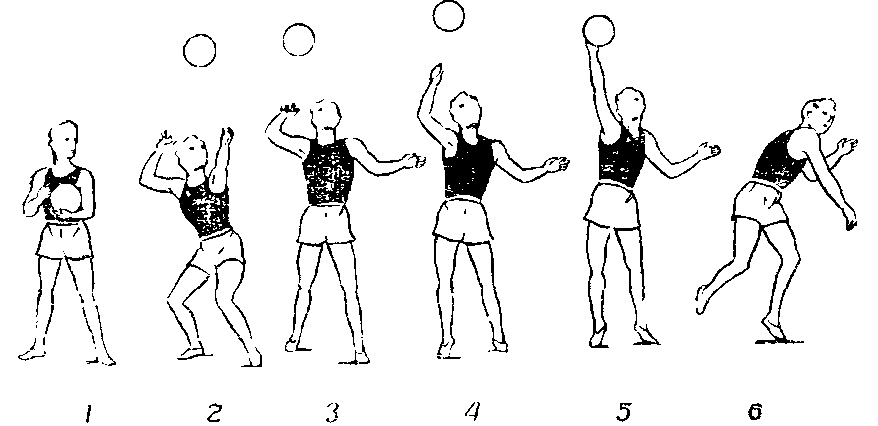
Каждый волейболист должен овладеть одним спосо­бом точной подачи и одним способом подачи на силу. В нашем пособии основное внимание уделяется нижней прямой, верхней прямой и верхней боковой подачам. Об их разновидностях сказано коротко в порядке ознаком­ления с ними занимающихся.

Нижняя прямая подача — основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Больших трудностей в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совер­шенствовать навыки приема мяча с подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

При нижней прямой подаче игрок видит всю площад­ку и мяч можно более точно послать через сетку, чем при нижней боковой подаче.

Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отлича­ется от верхней боковой, в то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.

Уместно сказать, что сильнейшие отечественные и за­рубежные волейболисты из нижних подач, как правило, применяют нижнюю прямую.



*Рис 2 Верхняя прямая подача*

При обучении занимающиеся быстро достигают вы­сокой степени совершенства в нижних подачах, уверенно применяя их в игре.

На рис. 1 показано, как выполняется нижняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит лицом к сет­ке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (проти­воположная ударяющей руке). Туловище слегка накло­нено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременное подбрасыванием мяча пра­вая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу, и игрок после удара делает правой ногой шаг в площадку.

Нижние подачи представляют своеобразный этап в овладении навыками игры в волейбол, так как в игре обычно применяются верхние подачи. Поэтому обучать нижней боковой подаче в целях экономии времени не следует.

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т. е. волейболист может послать мяч в опреде­ленную зону площадки противника точно и в то же время достаточно сильно. Для новичков изучение верхней пря­мой подачи большой трудности не представляет.

На рис. 2 показано, как выполняется верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты,

левая нога (разноименная с ударяющей рукой) выстав­ляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая го­товится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется назад и слег­ка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, от­водится за голову.

При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляет­ся, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем нарастает скорость перемещения предплечья и ру­ка полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч надо подбросить над собой и чуть впереди. Если мяч пос­ле подбрасывания опускается далеко впереди от игрока, то правильной подачи не получается — мяч попадает в сетку. Трудно хорошо выполнить подачу и если мяч за­брошен назад, за голову.

В качестве нацеленной подачи начинающим можно ре­комендовать верхнюю прямую, но удар по мячу наносят ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах делают коротким, а при ударе предплечье и кисть представляют одно целое, кисть напряжена.

Верхняя боковая подача—одна из самых сложных подач по технике. Она известна как силовая подача, т. е. этим способом можно послать мяч очень сильно, что час­то сразу приносит очко команде. Хотя по результативнос­ти (выигрыш очка) боковая подача и находится на пер­вом месте, однако на нее падает также и наибольшее ко­личество ошибок, т. е. потерь подачи. Все это требует серьезного внимания к обучению технике боковой подачи.

Изучать боковую подачу должны лишь наиболее под­готовленные, способные волейболисты и лишь после того, как будут хорошо освоены предыдущие два способа по­дачи. Не нужно торопиться изучать боковую подачу всей группой.

Исследования показали, что детям также доступна верхняя боковая подача. Они успешно могут применять ее и в соревнованиях. Не следует спешить с применением боковой подачи в игре на занятиях, так как частые потери подачи отрицательно сказываются на игре и снижают продуктивность занятий.

Основные положения волейболиста во время выпол­нения верхней боковой подачи можно видеть на рис. 3. Характерной особенностью этой подачи является боль­шая скорость полета мяча. Игрок стоит вполоборота к сетке, ноги согнуты, мяч удерживается левой рукой, пра­вая опущена вниз. Выпрямляя ноги, левой рукой мяч подбрасывается



*Рис. 3. Верхняя боковая подача*

над головой. При замахе ноги сгибаются, тяжесть тела переносится на правую ногу, выпрямлен­ная правая рука отводится вниз-вправо. После этого, выпрямляя ноги, игрок переносит тяжесть тела на левую ногу, бедро правой ноги резко выводится вперед. Верхняя часть туловища выпрямляется справа налево и начинает поворот к сетке, правая рука перемещается по дуге вверх-вперед, при этом плечо обгоняет руку. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, удар произ­водится выпрямленной рукой почти в прыжке, при актив­ной работе туловища.

### Обучение подачам мяча

Наибольшие сложности при обучении этому элементу вызывают исходное положение, подбрасывание и удар по мячу.

### Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

**Техника выполнения**

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;  
– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

**Возможные ошибки**

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).  
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.  
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.  
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

**Рекомендуемые упражнения**

* нижняя прямая подача теннисного мяча в парах;
* то же в стену;
* нижняя прямая мяча, подвешенного на шнуре;
* нижняя прямая подача в стену и прием отскочившего мяча;
* подача мяча через сетку, постепенно увеличивая расстояние с 4 до 9 м;
* подача мяча на точность в правую или левую, дальнюю или ближнюю от сетки половины площадки.

**Подводящие упражнения**

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.  
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.  
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).  
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.  
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.  
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.  
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.  
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.  
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.  
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

### Верхняя подача мяча

**Техника выполнения**

1. Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5–1,5 ступни.  
2. Рука с мячом перед подбрасыванием располагается выше пояса и слегка согнута.  
3. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть выше головы, локоть выше плеча.  
4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5–2 ступни перед носком правой ноги.  
5. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.  
6. Удар начинается с движения мяча вперед.  
7. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.  
8. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком.  
9. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, рука показывает направление вылета мяча.

**Возможные ошибки**

***Подготовительная фаза***

1. Корпус излишне развернут влево (вправо).  
2. Стопы развернуты в стороны.  
3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком высоко, слишком низко или с вращением).  
4. Плечо не отведено.  
5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слишком далеко или «завалена» за голову.  
6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

***Рабочая фаза***

1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно.  
2. Кисть расслаблена.  
3. Удар по мячу выполнен неточно.

***Завершающая фаза***

1. Корпус «завален» влево.  
2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко вперед.  
3. Предплечье уходит влево.

**Подводящие упражнения**

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.  
   2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).  
   3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.  
   4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.  
   5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.  
   6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.  
   7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.  
   8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

**Рекомендуемые упражнения**

* имитация подачи;
* подбрасывание мяча из исходного положения для выполнения верхней прямой подачи;
* подбрасывание теннисного или небольшого резинового мяча и удар по нему сверху одной рукой;
* подача мяча, установленного в держателе;
* подача мяча в стену с расстояния 6–9 м;
* подача мяча через сетку с увеличением расстояния с 4 до 9 м;
* подача мяча на точность, на силу.

#### Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

#### Какую подачу выбрать?

Дети младшего возраста (8–10 лет), приходящие заниматься волейболом, плохо развиты физически. Руки и плечи у них еще слабые в силу того, что они делали мало бросков, особенно прямой рукой. Обучение младших школьников игровым спортивным дисциплинам должно строиться через игры. В этом возрасте они любят выполнять множество различных двигательных упражнений, вызывающих эмоциональное возбуждение: у них горят глаза, а главное – дети при этом мало устают.

Упражнения на технику подачи – из разряда обязательных, трудных и скучных даже для учащихся 5–7-х классов, тем более – младших.

При обучении технике подачи тренер должен четко представлять себе, какой подаче он будет обучать и как ее отрабатывать:

1) нижнюю прямую;  
2) нижнюю боковую;  
3) верхнюю прямую;  
4) верхнюю боковую.

При выборе вида подачи не может использоваться принцип «от простого к сложному» (например, от нижней прямой к верхней прямой). Для начинающих заниматься волейболом все движения необычны, неестественны, а потому сложны.

Из четырех видов волейбольной подачи преимущество остается сегодня за верхней прямой.

* Во-первых, подающий видит площадку, а значит, и расстановку сил соперника.
* Во-вторых, владея хорошей техникой, подающий может попасть мячом в какого-либо конкретного игрока, нарушив планы противника.
* В-третьих, верхняя прямая подача может быть также и силовой, что еще больше затрудняет прием.

С сильной прямой подачей могла бы конкурировать сильная боковая подача. Но этого не происходит, потому что она сложнее по движению ног и подбрасыванию мяча.

Существует четыре основных способа верхней прямой подачи:

1) согнутой рукой с высоким набрасыванием мяча;  
2) с отведением плеча и руки в сторону;  
3) с забрасыванием мяча за голову;  
4) подача прямой рукой.

На последней подаче мне бы хотелось заострить внимание. Главный принцип обучения – постоянство. На каждом занятии в любых упражнениях контролируется движение прямой рукой.

#### Упражнения для подготовки мышц к подаче

1. Стойка на прямых ногах, руки вытянуты вверх и держат набивной мяч (до 1 кг) в «широких» ладонях. Не сгибая ног, выполнить быстрое движение пятками от пола и руками выбросить мяч вверх, затем так же поймать мяч на прямые руки.

2. Броски в парах игровым и малым набивными мячами.

3. То же – в тройках двумя мячами (два игрока – на месте, третий – в движении).

Это очень полезное упражнение, которое в дальнейшем могут выполнять все группы занимающихся, однако оно требует соблюдения дисциплины от игроков, подающих мячи. Малейшая небрежность – и мяч может попасть партнеру в лицо. На начальном этапе для закрепления навыка можно использовать волейбольный мяч, затем постепенно чередовать мячи: для младшей группы – игровой и малый набивной; для средней и старшей групп – набивные весом 1 и 2 кг. Для развития силы рук и плеч главное – увеличивать не количество бросков (5 – для младшей группы и 10 – для старших), а только количество серий: 2, 3, 4. Повторение серий должно происходить в течение всей тренировки. Через месяц-другой при регулярной отработке этого движения вы сможете убедиться в том, что ваши подопечные заметно укрепили руки и плечи: дальность бросков увеличится.

4. Два игрока лежат на спине боком друг к другу на расстоянии 3–4 м. Третий, стоящий между ними, поочередно набрасывает их то одному, то другому партнеру.

5. Два игрока стоят с мячами: один – у сетки, второй – у лицевой линии. Между ними лежит третий игрок лицом к игроку у сетки. Игрок у сетки набрасывает мяч лежащему, ловит его, возвращает обратно, сидя делает поворот к лицевой линии, быстро ложится и получает мяч от второго игрока.

6. Один игрок стоит с мячом, второй лежит к нему лицом, третий стоит за вторым на расстоянии примерно 2 м. Поймав мяч от игрока, стоящего спереди, и закрепив его между ступнями, лежащий игрок прямыми ногами быстро бросает мяч третьему партнеру, который возвращает мяч в руки лежащему, а тот – впереди стоящему партнеру.

7. Один партнер лежит на лицевой линии, второй стоит у него за головой с игровыми мячами. Выполняется набрасывание мяча в кисти прямых рук и сразу – бросок на дальность. Важна неразрывность цепочки: передача – прием – бросок. Проводится контроль силы плеч – с какого броска уменьшается их дальность (наступает утомление).

8. Двое игроков стоят друг от друга на расстоянии 1–1,5 м. Третий игрок делает перекаты, получает мяч от одного из партнеров, возвращает его обратно и вновь выполняет перекат.

#### Начинаем у стенки

При обучении подаче первые шаги игроки начинают у стены, так как, во-первых, не каждая школа может выделить отдельный мяч для каждого игрока. При этом игрок без мяча стоит в 3–4 м от стены и делает имитацию подачи; во-вторых, игрок после подачи ловит отскочивший мяч двумя руками в открытые кисти, что способствует развитию его физических качеств; в-третьих, подача у стены повышает моторную плотность занятия, позволяя избежать лишних передвижений за мячом по залу; в-четвертых, подача у стены дает тренеру возможность быть рядом с игроками, следить за их движениями и исправлять ошибки.

При ошибке игрока на подаче важно фиксировать не саму ошибку, а ее причину. Процесс обучения технике подачи должен сводиться не к количеству подач, а к вопросу о том, как правильно подать. Тренер должен уметь объяснить причину ошибки. При обучении подаче следует остановить внимание на следующих моментах:

1. Где держать мяч – на какой высоте, на согнутой или прямой руке?  
2. Какой должна быть бьющая рука – прямой, согнутой; локоть отведен назад или в сторону?  
3. На какую высоту надо подбрасывать мяч по отношению к высоте бьющей руки?  
4. Как подбрасывать мяч: резко или плавно, или полностью выпрямленной рукой?  
5. Какова зависимость между постановкой ног и бьющей рукой?

Качество подачи находится в прямой зависимости от места нахождения мяча перед ударным движением руки. На мой взгляд, с короткого отрезка всегда можно с большей точностью подбросить мяч.

#### Подача через сетку

Какой бы ни была по качеству исполнения подача у стенки, у игрока всегда есть желание подать мяч через сетку. Приступая к выполнению такой подачи, игрок должен находиться на таком расстоянии от сетки, чтобы он смог перебросить через нее мяч, получив от этого эмоциональный заряд. Но, как правило, первые подачи через сетку у многих вызывают больше огорчения, чем радости. Игроки среднего роста будут подавать мяч через сетку быстрее, чем малорослые, так как они более подвижны, и их движения лучше скоординированы. Что касается высокорослых учеников, то они хуже справляются с этим заданием и вообще требуют индивидуального подхода в обучении, учитывая особенности их физического развития.

Обучение подаче на первых этапах не должно быть скучным, а должно создавать эмоционально положительный настрой.

Эти и другие упражнения имеют одну цель – в разнообразных движениях отрабатывать технику подачи, не стремясь увеличить расстояние от игрока до сетки. Только после хорошего закрепления техники движений следует постепенно увеличивать расстояние.

1. По три игрока выполняют подачу через сетку. Расстояние до сетки определяет тренер. Техника подачи определяется по пятибалльной системе: шаг, подбрасывание мяча, удар через сетку прямой рукой. Оценку подачи ставит тренер, объясняя, почему она такая. Три игрока после своих подач набирают общую сумму очков, и по их количеству определяется лучшая тройка.

2. На лицевой линии трое игроков выполняют прыжки со скакалкой. По сигналу тренера все бегут к месту подачи и поочередно подают.

3. И.п. – то же. В центре площадки стоят скамейки. По сигналу тренера игроки бегут от лицевой линии до места подачи, по пути перепрыгивая через скамейку, после чего поочередно подают.

4. На месте подачи трое игроков вращают обручи, по команде тренера останавливаются и подают мяч.

5. На лицевой линии трое игроков выполняют гимнастический «мост»; по команде тренера нагибаются, бегут к месту подачи и поочередно подают мяч.

6. В центре площадки игроки на матах выполняют перекаты. По команде тренера все встают, берут мячи и поочередно подают.

### Ситуационно-игровые упражнения при обучении подаче

1. Подачи на технику с правом на ошибку – 8 раз.  
2. Представив, что сейчас начало игры, выполнить 5 подач без ошибок.  
3. Подача на технику: 4 подачи – с правом на ошибку, 4 – без ошибок.  
4. Представив, что сейчас начало игры, выполнить 5 подач без ошибок.  
5. Подача на технику: 6 подач – с правом на ошибку, 6 – без ошибок.  
6. Представив, что он вышел на замену, игрок должен выполнить 5 подач без ошибок.  
7. Подача на технику: 8 подач без ошибок.  
8. Представив, что соперник ведет в счете, выполнить 5 подач без ошибок.  
9. Подача на технику с правом на ошибку – 8 повторений.  
10. Представив, что счет партии – 23:23 или 23:24, выполнить 5 подач без ошибок.  
11. Представив, что соперник взял перерыв, чтобы лишить игрока чувства уверенности при подаче, выполнить 5 подач без ошибок.  
12. Подача на технику: 10 подач с правом на ошибку при первых двух попытках.  
13. Если игрок не сумел выполнить подачу, то следующий за ним обязан выполнить 5 подач без ошибок.  
14. При возвращении на подачу игрок, ранее не подававший, обязан выполнить 5 подач без ошибок.

Весь процесс обучения и тренировок можно разделить на три этапа.

### Первый этап. Техническая подготовка подающего

1. Техника подачи.  
2. Отработка техники подачи с правом на ошибку.  
3. Тренировка стабильности и разнообразия подач.  
4. Использование различных физических упражнений перед выполнением подач: бег, прыжки, перекаты на матах, «чехарда» и др.

#### Подача по времени

По мере улучшения качества подачи перед игроками ставятся более сложные задачи. Подача должна заключаться не только в простом перебрасывании мяча через сетку – игроки обязаны уметь выполнять не менее двух видов подачи, и притом успешно.

Для того чтобы решать задачу совершенствования подачи в течение всей тренировки, надо выбрать такой метод, который бы способствовал улучшению качества обучения и был связан воедино с обучением другим компонентам игры. Выполнению этой задачи может помочь «подача по времени». Ее принцип состоит в четком определении времени подачи, заданий для игроков, обязанностей дежурных по контролю времени.

Тренер устанавливает временные параметры выполнения подачи, например через 5 мин., и назначает дежурного по контролю времени. Начало тренировки – по окончании разминки. Как только тренер объявляет: «Время!» – дежурный с часами засекает время и через 5 мин. говорит: «Подача!» Все прекращают упражнения и выполняют только подачу.

Затем игроки продолжают выполнять заданные упражнения. Дежурных можно назначать на целое занятие, а можно и менять после каждого выполнения подачи. Первые пять подач выполняются на технику, вторые пять – на силу.

На подачу отводится 5–6 интервалов времени. В трех из них игроки имеют право на ошибки, а в остальных – нет. Подача начинается не с удара по мячу, а с подготовки плечевого сустава. Выполнение большого количества подач может вызвать дополнительную нагрузку на плечи. Для укрепления мышц плечевого пояса и развития силы можно выполнять в парах упражнение с набивным мячом. Один игрок лежит на спине, руки вытянуты за голову, кисти широко раскрыты. Второй игрок с расстояния 3–5 м аккуратно набрасывает мяч в кисти лежащего. Игрок ловит мяч и, не поднимая высоко плечи, выбрасывает его прямыми руками товарищу. Вес мяча – 2 кг. Повторить 10 раз. Это упражнение надо повторять в первый интервал.

Второй интервал начинается с бросков мяча через сетку. Игрок с мячом от лицевой линии выполняет бросок в прыжке вытянутыми вверх руками. На другой стороне мяч ловит партнер и так же бросает его. Выполнить по 5 повторений. Только с третьего интервала начинается выполнение подачи.

### Второй этап. Тренировочные связки

Определив примерные психологические ситуации игры, необходимо выработать план занятий, включив в него исполнение так называемых парных связок: «техника подачи – психология игрока». Предлагаемые связки можно изменять или дополнять в зависимости от уровня подготовленности команды:

1. Техника подачи – начало игры.  
2. Техника подачи – выход на замену.  
3. Техника подачи – инициатива у соперника.  
4. Техника подачи – замена игрока из-за допущения им явных ошибок.  
5. Техника подачи – счет в партиях 23:23, 23:24, 25:26 и т.п.  
6. Техника подачи – соперник берет перерыв для срыва хорошей подачи. Игрок после перерыва должен обязательно подать.

Как отработать указанные связки на занятиях? Есть несколько вариантов:

1. В течение всей тренировки через 3–5 мин. отрабатывать поочередно все тренировочные связки.  
2. Чередовать каждые 3–5 мин. отработку подач на технику в двух подходах, причем вторая подача должна быть выполнена без ошибок, а третья – психологическая.  
3. Игроки выполняют 8 подач, из них 4 – на технику и 4 – психологические. Игровые ситуации моделирует тренер. Все подачи должны быть выполнены без ошибок.  
4. Когда всю тренировку выполняются только психологические подачи, они могут выполняться через 5 или 10 мин. Основное требование – все подачи должны быть выполнены без ошибок.

Таким образом, подача является элементом, который игроки выполняют в ходе всей тренировки. Обычно одна подача (розыгрыш очка) происходит через 30–40 сек. после другой. Повторное возвращение игрока на подачу происходит в среднем через 8–10 мин. Поэтому и в тренировку стоит включать повторное выполнение подачи через каждые 8–10 мин. занятия. Опыт показывает, что в процессе занятий надо выполнять порядка 50–60 подач.

### Третий этап. Тактическая подготовка

1. Подача с ограниченным контролем времени.

2. Подача при определенных групповых взаимодействиях.

#### Совершенствование подачи в игровых действиях

Закрепив технику верхней прямой подачи, в старшем школьном возрасте учащиеся должны уметь выполнять различные виды подачи:

1) силовую;  
2) укороченную;  
3) целевую;  
4) сочетание сильной и укороченной.

Какую подачу лучше выбрать конкретному ученику, должен посоветовать тренер. Во-первых, каждый игрок имеет свои особенности координации движений. Во-вторых, тренер должен учесть его пожелания. На двух-трех занятиях он объясняет и показывает учащимся, как выполнять данные разновидности подачи. Это очень важно, так как движения рук и положение мяча здесь разные.

***Силовая подача***

Название говорит само за себя. Силовая подача подразумевает выполнение ее с максимальным усилием, которое при этом не должно быть чрезмерным, чтобы не испортить общий результат.

***Укороченная подача***

Для приема сильной подачи многие команды располагаются в глубине площадки, образуя свободный коридор шириной 3–4 м от сетки. Для использования свободного пространства следует применять укороченную подачу, при которой мяч проходит в 1–2 м от сетки. Такая подача не требует больших усилий, но очень коварна, так как игроки, привыкнув принимать подачи в глубине площадки, не ожидают короткого полета мяча и не успевают подбежать к сетке. В результате прием выполняется в низкой стойке или в выпаде. Принимающий игрок теряет мяч, и дальнейшая игра команды не складывается.

***Целевая подача***

Эта подача по технике исполнения напоминает верхнюю прямую. Ее особенность заключается в том, что мяч подается определенному игроку (слабо принимающему) или в определенную зону.

***Сочетание силовой и укороченной подачи***

К сожалению, на практике эта подача почти не применяется. При хорошей отработке разновидностей этих движений они могут способствовать успешным игровым действиям.

Применяя сильную подачу в сочетании с другой ее разновидностью, игрок должен знать, что его усилие не беспредельно и оно не должно испортить общий результат. Иными словами, силовая подача должна быть управляемой.

***Психологические ситуации на подаче***

1. Начало игры.  
2. Инициатива у соперника.  
3. Выход на замену.  
4. Счет партий: 21:24, 23:23, 24:25.  
5. Игрок не сумел выполнить подачу, и идущий за ним обязан подать.  
6. При возвращении на подачу игрок, не выполнивший ее ранее, теперь обязан подать.  
7. Выполнение качественной подачи после возвращения на подачу, после перерыва, взятого командой соперника.  
8. Замена игрока, допускающего много ошибок.

Еще до начала игры тренер определяет состав команды, тактические действия своих игроков, анализирует сильные и слабые стороны соперника.

Особое внимание надо уделить игроку, который будет выполнять первую подачу. В начале и в процессе ее два игрока команды не имеют права на ошибку: тот, кто выполняет первую подачу, и тот, кто при подаче выходит на замену другого игрока.

### Игровые задания для отработки подачи

#### Игра в начале тренировки

Проведение игры в начале занятий необычно, если исходить из классического построения занятия. Однако бывают ситуации, когда игра в начале тренировки имеет смысл.

У каждого тренера всегда присутствует волнение или сомнение в состоянии игроков. Как определить их подготовку, желание, психологический настрой, отношение к заданию тренера, общую подготовленность команды? Эти и другие вопросы поможет разрешить игра в начале тренировки.

Основная ее задача – выработка у игроков стойкого навыка борьбы с первой подачи. Естественно, до начала игры проводится разминка – как с мячами, так и без них. Через 10–15 мин. начинается игра. Она может идти до счета 15 или 25 и состоять всего из одной партии.

#### Игра с дополнительными заданиями

Можно включить в игру дополнительные задания, которые помогают решить определенные задачи. Вот некоторые из них:

1. Каждый игрок выполняет по две подачи: первую – как в начале игры, вторую – на технику. Смена игроков производится после второй подачи.  
2. Каждый выходящий на подачу выполняет ее конкретный вид по заданию тренера (укороченная, силовая, целевая и т.п.).  
3. Первой игрок выполняет сильную подачу с правом на ошибку, вторую – без ошибок.  
4. Игра без счета. Переход выполняется после одной или двух подач по заданию тренера.  
5. Перед началом игры тренер дает задание каждому игроку. Вполне естественно, что игрок при этом может быть взволнован на протяжении всего времени выполнения задания, особенно если подача психологически важная.   
6. Команды играют в волейбол без подач (перебрасывают мяч через сетку). Тренер останавливает игру, называет игрока, который выполняет определенную подачу, после чего игра возобновляется.

#### Совершенствование подачи в игровых упражнениях

В заключительной части тренировки целесообразно проводить игровые упражнения с различными заданиями для отработки подачи. Их выполнение преследует следующие цели:

– отработка техники подачи: силовой, целевой, укороченной с правом на ошибку;  
– выработка психологической устойчивости;  
– комплексное моделирование игры.

**Пример.**

*1-й круг.* Подача, как в начале игры.

*2-й круг.* Подача, как при ничейном счете.

*3-й круг.* Подача, как при счете 22:23.

*4-й круг.* Укороченная подача.

*5-й круг.* Подача, как при замене игрока.

*6-й круг.* Подача на игру (решающая партия, счет 14:13).

Данные упражнения имеют следующие особенности:

1. Игроки стартовой шестерки при подаче не имеют права на ошибку.

2. Игроки при приеме подач от стартовой шестерки могут разыгрывать мяч, атаковать соперника или сразу начать перебрасывать мяч.

3. В стартовую шестерку могут включаться другие игроки, умения которых желает проверить тренер. Все они выполняют ту подачу, которую в данный момент выполняют остальные.

Такие упражнения имеют следующие преимущества:

1. Тренер может лучше проконтролировать выполнение подачи каждым игроком в различных игровых ситуациях, проверить его психологическую устойчивость.

2. Выполняя подачу в каждом круге, игроки как бы соревнуются между собой за качество подачи, у них появляется заинтересованность в этом, стремление выполнить ее хорошо, не допуская ошибок.

**Подвижные игры для отработки подачи**

***«Снайперы»***

Команды выстраиваются в шеренгу за лицевыми линиями площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 5 подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков, и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков.

***«Сумей передать и подать»***

Играющие выстраиваются в 2 колонны в 3 м от стены и соревнуются в передачах мяча в стену и подачах на точность. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху и снизу в стену, после чего бегут на свою половину площадки и производят по 3 подачи. Как только первый номер закончил подавать, немедленно начинает передачи второй номер. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильное выполнение передачи игроку начисляют 1 очко, подачи – 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

###### **ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА**

Когда игроки принимают мяч от противника, говорят о технике приема мяча. Когда игроки направляют мяч своему партнеру для нападающего удара, говорят о тех­нике передачи мяча. Однако надо иметь в виду, что при­ем и передача не есть два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, напри­мер, нападающий удар и блокирование. В основе своей это—единое действие игрока, суть которого—при по­мощи рук изменить первоначальное направление полета мяча на такое, какого требует игровая обстановка для достижения желаемого результата (выигрыша мяча).

Если главная задача сводится к тому, чтобы не дать мячу упасть на площадку, т. е. правильно принять его, то речь идет о приеме мяча. Когда же мяч принят и глав­ная задача сводится к тому, чтобы точно направить его для завершающего удара нападающему игроку, то мы говорим о передаче мяча. Вот почему прием мяча отно­сится к защитным действиям, передача (вторая переда­ча) —к нападающим.

В игре может сложиться такая ситуация, когда, при­нимая мяч, игрок сразу направляет его для нападающего удара. Однако в настоящее время такие случаи в игре встречаются не часто.

В любом случае надо стремиться к тому, чтобы и при приеме и при передаче игроки обязательно добивались большой точности полета мяча.

От успешного обучения приему и передаче мяча во многом зависит в целом овладение навыками игры в во­лейбол. Поэтому основным содержанием всех занятий с начинающими будет обучение приему и передачам мяча и совершенствование навыков защитных действий и второй передачи.

Существуют различные способы приема и передачи мяча. В нашем пособии описаны способы приема и пере­дачи мяча, которыми должны овладеть начинающие во­лейболисты на протяжении года систематических заня­тий. Эти способы следующие: верхняя передача двумя руками вверх-вперед, над собой, вверх-назад, прием мя­ча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя рука­ми с последующим падением; прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.

Верхняя передача мяча. От успешного обучения верх­ней передаче во многом зависит обучение волейболу во­обще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме проводится на всех последующих, за исключением тех за­нятий, которые полностью посвящаются общей физиче­ской подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не

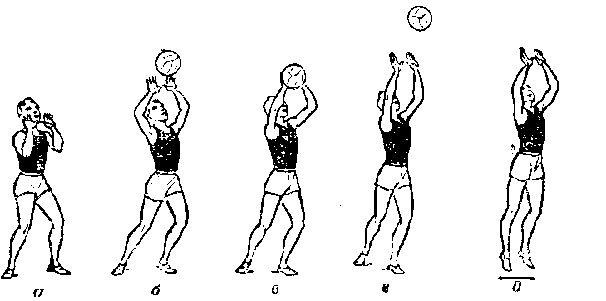


Рис. 4. *Верхняя передача мяча*

овладев верхней передачей в совершенстве, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волей­боле.

На рис. 4 показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.

Обязательным условием правильного выполнения пе­редачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения (рис. 4, а). Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уро­вне лица над головой, кисти находятся в положении тыль­ного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема, рис. 4, б, *в).* Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрям­ляются. Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным

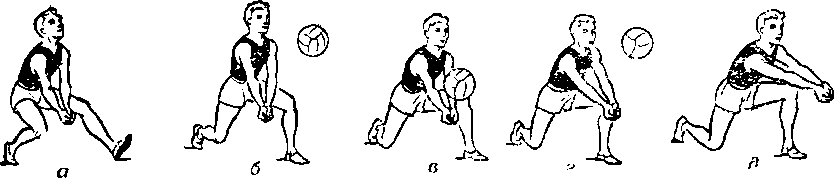


Рис. 5. Прием мяча снизу

движением пальцев мячу придается нужное на­правление (рис. 4, *г, д).*

В зависимости от траектории полета мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойках.

Прием мяча снизу двумя руками. По количеству учеб­ных часов обучение приему снизу уступает обучению вер­хней передаче, однако это важное звено в подготовке во­лейболистов. Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя, или у самой сет­ки, или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.

На рис. 5 показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. 5, *а)* выставляется вперед с опо­рой на пятку, чтобы затормозить поступательное движе­ние тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (рис. 5, б, *в).*

Характерно положение «подседания под мяч» (рис. 5, *г* и *д):* прием производится в выпаде движением рук впе­ред-вверх, навстречу к мячу. В момент приема мяча руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кула­ки) трудно добиться точности полета мяча. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим па­дением и перекатом в сторону на бедро и спину. Верхняя передача выполняется с последующим падением, когда игрок не может выполнить ее в низкой стойке. На рис. 6 показана техника приема мяча сверху с падением. В по­следний момент после перемещения делается выпад по

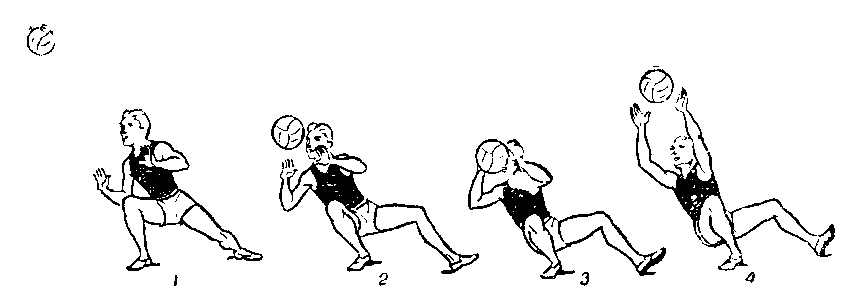


Рис. 6. Прием мяча сверху с падением

направлению к мячу, например, правой ногой. Тяжесть тела переходит на правую ногу, она сгибается, одновре­менно происходит поворот налево, туловище поворачи­вается справа налево и отклоняется назад, плечи подво­дятся под мяч. В момент приема мяча опорная нога раз­гибается, руки встречаются с мячом, их движение такое же, как при верхней передаче, только разгибание более энергичное. Падение происходит в направлении выпада, площадки касаются последовательно стопа, голень, бед­ро, бок и, наконец, спина. При резком повороте и энер­гичном подведении плеч под мяч падение может происхо­дить на ягодичные мышцы с последующим перекатом на «круглую» спину. Падение при этом способе приема мя­ча неизбежно в силу того, что центр тяжести тела выхо­дит за точку опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением и перека­том в сторону

на бедро и спину. Применяя этот способ приема, игрокам удается «доставать» далекие мячи, ког­да уже ни один из предыдущих способов не поможет. Но­вички могут быстро освоить этот способ приема мяча, так как по своей структуре он сходен с приемом мяча двумя руками сверху с падением.

На рис. 7 показано, как выполняется прием мяча сни­зу одной рукой с падением. Если мяч падает справа от

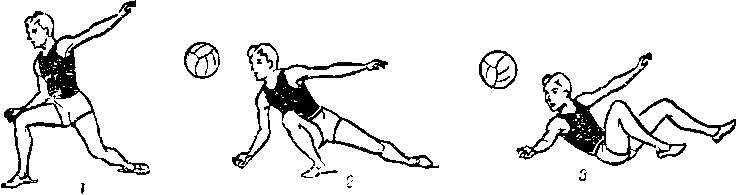


Рис. 7. Прием мяча снизу одной рукой с падением

игрока, то последний шаг и выпад делается правой но­гой, если слева,—то левой. Прием мяча осуществляется одноименной, находящейся в выпаде, рукой. Удар по мячу производится кистью руки с согнутыми пальцами.

Квалифицированные волейболисты при быстром вы­ходе на мяч после приема мяча делают группировку и перекат назад через плечо, сразу принимая удобное по­ложение для игры. Для начинающих это трудно, поэтому после приема мяча и переката на спину надо выпрямить ноги и затем постараться быстрее встать на ноги.

### Прием мяча снизу в волейболе

Если подачу можно отрабатывать самостоятельно, то прием полностью зависит от подачи.

Игрок на подаче и игрок на приеме находятся в разных условиях. Первому психологически легче, так как его результаты зависят только от него самого. Ему никто не мешает в обращении с мячом: он сам выбирает цель, расстояние до лицевой линии, силу удара. Второй же игрок лишен этих преимуществ. Поэтому для того чтобы прием подачи не был слабым местом в игре команды, необходимо включать в программу занятий упражнения, развивающие быстроту, ловкость, координацию движений.

#### Техника приема

Чтобы исполнение приема мяча снизу соответствовало качеству тактической игры команды в целом, тренер должен хорошо узнать индивидуальный уровень возможностей каждого игрока и только после этого строить тактику игры. Качество приема мяча снизу зависит от стойки игрока: положения ног, корпуса и рук.

1. Ноги должны находиться в удобной широкой стойке в согнутом положении и быть параллельны друг другу.

2. Корпус прямой. При обучении приему мяча снизу тренер обязательно должен обратить внимание на спину ученика, чтобы быстро исправить ошибки. Если корпус немного наклоняется вперед, то спина выгибается, и со временем может развиться сутулость. Поэтому спина должна быть выгнута вперед, плечи развернуты, положение головы – такое, чтобы глаза смотрели прямо. Полет мяча, его уровень, изменение направлений определяет только взгляд. Выбор позиции для приема мяча – основа последующей точной передачи. Для этого каждый игрок должен знать: принимать позицию для приема мяча надо после того, как мяч пролетит половину или треть пути. Когда мяч рядом с игроком или уже над головой – ошибка неминуема.

3. Кисти в «замке», руки прямые, вытянуты и опущены вниз. Прием идет на предплечья. Положение корпуса и рук максимально взаимосвязано. Все зависит от полета мяча, его силы и цели передачи.

#### Тактические хитрости

Если при приеме мяча сверху тренер может поставить плохо принимающих учеников в безопасные зоны, то нижний прием должны уметь выполнять все. Для этого выстраивается система защиты, которая требует строгого соблюдения.

1. Качество приема мяча снизу зависит от строгой игровой дисциплины принимающих и от действий игроков атакующей команды. Каждый игрок должен знать свою задачу, место на площадке, чтобы не мешать товарищу в выборе позиции. Подачи принимают только справа (за исключением игрока зоны 5).

2. Игроки при приеме нападающих ударов из зоны 4 должны стоять по диагонали.

3. При приеме игроки задней линии сдвигаются вправо. Этого можно добиться путем соблюдения строгой дисциплины при тактическом построении игроков. Игрок зоны 6 может располагаться только в двух позициях: у трехметровой линии при страховке своих игроков передней линии или на 1–2 м дальше к задней линии по отношению к расположению игроков зон 1 и 5. Расположение игроков зон 1, 5 и 6 в одну линию – грубая ошибка.

#### Упражнения для обучения приему мяча снизу

При назначении игроков на прием следует ориентироваться

на выполнение ими сложных упражнений, дающих большую физическую нагрузку.

Прием мяча снизу отрабатывается как индивидуально (броски в стену

и прием отскочившего мяча), так и в группах.

1. В парах и тройках принимающий игрок отрабатывает прием сильных ударов или бросков на своей стороне площадки.

2. То же – через сетку.

3. То же – в определенной игровой зоне.

4. Для выработки низкой стойки удары надо делать вниз. Правильной низкой стойки можно добиться путем быстрого опускания на одно колено, сохраняя при этом прямое положение корпуса. Возможная ошибка: прием идет на почти прямых ногах за счет сгибания спины и опускания предплечий.

5. Для разворота предплечий вправо или влево бросок мяча идет прямо в грудь. Вес тела переносится на одну ногу, а предплечья занимают место корпуса. Это движение часто применяется при низких ударах в корпус, когда возможности отхода нет.

6. Перемещение в низкой стойке без движения рук в стороны. Качество передач всегда выше, если руки делают движение снизу вверх перед корпусом. Для этого надо вначале сделать 2–3 шага в сторону, а затем принять мяч.

7. Упражнение с несколькими мячами. Принимающий совершенствует сразу 2–3 варианта приема мяча снизу: после сильной подачи, укороченных бросков, бросков в корпус.

8. Игрок набрасывает мяч с противоположной стороны площадки. Его партнер должен выполнить прием и совместно с партнерами произвести розыгрыш мяча. Главное в этом упражнении – внимательность и правильный выбор позиции.

9. На приеме остаются три человека: два принимающих игрока и разводящий. Главная задача принимающих – довести мяч до разводящего. Когда эта задача выполнена, команда может решать любые тактические задачи в нападении.

#### Групповые взаимодействия при нижнем приеме мяча

1. Игроки в зонах 5, 6 и 1 делают перекаты на матах и сразу принимают мяч от своего подающего. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.

2. Упражнение в парах. Игроки стоят на лицевой линии. По сигналу одного игрока другой выполняет бег с высоким подниманием бедра к сетке, разворачивается, быстро выбегает в поле и принимает мяч снизу от своего подающего.

3. Трое игроков на своей стороне площадки сидят на полу спиной к сетке; по сигналу одного из подающих быстро встают, разворачиваются и принимают мяч. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.

4. Двое (трое) игроков прыгают за лицевой линией со скакалками. По сигналу бросают скакалки, выбегают в зоны приема и принимают подачи от своих подающих.

5. Двое (трое) игроков сидят на стульях спиной к сетке. По сигналу одного подающего быстро встают, забегают за стул и принимают мяч от своих подающих.

6. Двое (трое) игроков за лицевой линией прыгают со скакалками, по сигналу подающего бросают их, перепрыгивают через скамейки, расположенные в 2 м от лицевой линии, и принимают свои подачи.

7. Пары игроков на разных сторонах площадки перепрыгивают друг через друга («чехарда»). По сигналу одного с левой стороны пары делают прыжок в «чехарду». Кто прыгал на левой стороне площадки, по сигналу тренера подает, кто прыгал на правой стороне – принимает. Затем пары меняются ролями.

8. То же – в тройках с последующим розыгрышем мяча.

9. Игроки в зонах 4 и 2 ставят блок, затем отбегают назад на 6–7 м от площадки, разворачиваются и принимают мяч от своего подающего. В этом упражнении можно добавить разводящего, который не участвует в приеме, а помогает разыграть мяч после приема. Подача в таком случае выполняется одним игроком.

10. На правой стороне площадки игроки в зонах 1, 6 и 5 принимают удары через сетку от игроков в зонах 4, 3 и 2. После чего сразу подают в зоны 1, 6 и 5. После приема организуется атака.

11. Упражнение в парах. Игрок у сетки набрасывает мяч на трехметровую линию, второй разбегается от лицевой линии, выполняет прием, после чего возвращается обратно. Смена после 3–4 повторений.

12. Упражнение в парах. Игроки у стены выполняют передачи снизу, затем – передачи в стену поочередно, меняя при этом дальность отскока мяча.

13. Упражнение в тройках. Один игрок стоит в 1 м от стены с мячом, другой – в центре площадки, третий – у сетки с мячом. Игрок у стены держит мяч на вытянутых руках и резко бросает в стену. Игрок, находящийся в центре площадки, выполняет прием и направляет мяч игроку у сетки, после чего выходит на нападающий удар. Смена через 10 повторений.

14. Упражнение в парах. Игрок у сетки (в зоне 4) берет 5 мячей, другой игрок стоит на противоположной стороне площадки (в зоне 5). Первый игрок выпрыгивает и бросает мяч вытянутыми вверх руками в игрока зоны 5, который выполняет прием мяча снизу мяча. Затем игроки меняются ролями.

15. На одной половине площадки три игрока стоят за лицевой линией, другие три игрока располагаются в зонах 5, 6 и 1 на приеме. Так же игроки располагаются на другой стороне площадки. Каждая тройка игроков после трех подач меняет свои позиции, а в это время игроки на другой стороне площадки выполняют подачу. В какую зону подавать мяч, определяет тренер.

### Прием мяча с подачи

**Методические особенности**

На занятиях вместе с обучением подачам логично также обучать и приему мяча, так как это обязательные элементы игры. Этому техническому приему следует обучать после того, как учащиеся освоят передачу мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника выполнения приема мяча с подачи в основном зависит от траектории и скорости полета мяча, определив которые, учащийся должен быстро переместиться к месту его падения и принять и.п. для приема мяча снизу. Для закрепления этого приема используются упражнения на прием нижней прямой подачи в разных зонах, а также специальные подвижные игры.

**Подвижные игры**

***«Сумей принять»***

Команды парами располагаются на боковых линиях волейбольной площадки друг напротив друга. По команде игроки одной команды посылают мяч игрокам другой, которые стремятся принять его и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются местами. В каждой команде побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок.

***«Кто лучше»***

Трое игроков располагаются на задней линии в зонах 6, 5, 1. Каждый принимает по 10 подач. За это начисляются очки: при ошибке на приеме – 2 очка; при приеме без технических ошибок, но мяч не доведен до зоны нападения – 3 очка; при приеме без ошибки, мяч доведен до зоны нападения – 4 очка; дана хорошая передача сразу на удар – 5 очков. Затем игроки меняются местами.

#### Прием мяча снизу

От чего же зависит качество приема снизу? От стойки игрока: положения ног, корпуса и рук.

1. Ноги должны находиться в удобной широкой стойке в согнутом положении. Уровень этого положения зависит от физических возможностей каждого игрока, но среднее положение должно быть у всех. Ноги стоят параллельно.

2. Корпус прямой. Очень важно, чтобы в момент обучения приему снизу тренер обратил внимание на изогнутую спину ученика и быстро это исправил. Поскольку корпус чуть направлен вперед, в этот момент спина как бы выгибается, и может со временем развиться какая-то сутулость. Надо спину и плечи прогнуть вовнутрь (к животу). Положение головы должно быть таким, чтобы взгляд был горизонтальным. Полет мяча, его уровень, изменение направления определяет только взгляд. Выбор позиции для встречи с мячом – основа точной передачи. Занимать позицию для приема мяча надо после того, как мяч пролетит половину или треть пути. Когда мяч рядом с игроком или, еще хуже, над головой, – ошибка неминуема.

3. Кисти в «замке», прямые руки вытянуты и опущены вниз. Прием идет на предплечья. Положения корпуса и рук максимально взаимосвязаны, и разделить их движения нельзя. Все зависит от положения полета мяча, его силы и от того, куда надо сделать передачу. Важно одно – руки под ноги не опускаются.

#### Тренировочные упражнения

1. Для выработки низкой стойки удары надо делать как можно ниже к ногам принимающего игрока. Этим добиваются опускания быстро на одно из колен, а корпус оставляют прямым. Ошибка: прием идет почти на прямых ногах, но за счет сгибания спины и смещения предплечий к ногам.

2. Для разворота предплечий вправо или влево бросок мяча идет прямо в грудь. При этом полете мяча корпус переносят на одну ногу, например на правую, а предплечья занимают место корпуса. Это движение часто применяется при низких ударах в корпус, когда возможности отхода нет.

3. Перемещение в низкой стойке без движения рук в стороны. Качество передач всегда выше, если руки делают движения по мячу перед корпусом. Для этого надо вначале сделать 2–3 шага в сторону, а затем прием мяча (если, конечно, мяч не летит резко).

4. Упражнение с несколькими мячами.

Принимающий совершенствует сразу 2–3 различных вида доводок: прием подачи, удар, подборы укороченных бросков.

5. Упражнение на точность в доигровках, когда со стороны соперника не может быть сильного нападения и он просто делает переброс мяча. Главное в этом приеме – внимательность и правильный выбор позиции.

### Прием мяча двумя руками снизу

Данный прием используется при приеме подач, нападающих ударов и низко летящих мячей.

**Техника выполнения**

И.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающиеся должны:

– уметь принимать положение готовности;  
– перед приемом мяча правильно располагать руки: предплечья суппинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;  
– быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение лицом по направлению мяча (на прием к партнеру); при приеме мяча справа руки натянуты, правое плечо выше левого, лучевые кости находятся в наклоне в сторону передачи.

**Возможные ошибки**

1. Несвоевременный выход под мяч.  
2. Неправильные положение и движения рук:

а) руки расположены несимметрично;  
б) предплечья не суппинированы и недостаточно сведены;  
в) руки согнуты в локтях.

3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

**Подводящие упражнения**

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.  
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.  
3. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.  
4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.  
5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:

а) над собой;  
б) в стену.

6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя (тренера). Мяч набрасывается:

а) впереди или через игрока;  
б) слева или справа от игрока.

7. Нижняя передача от игрока к игроку.  
8. Нижняя передача над собой с перемещением:

а) вперед или назад;  
б) в сторону.

При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.

**Передача сверху**

Особое внимание уделяется положению рук и кистей.

**Возможные ошибки**

* несвоевременный выход к мячу;
* неправильное исходное положение перед выходом для приема мяча;
* несимметричное положение кистей;
* прием мяча на уровне груди или за головой;
* несогласованность в движениях рук, туловища, ног.

**Рекомендуемые упражнения**

* принятие исходных положений для выполнения верхних передач на месте после различных перемещений;
* вкладывание мяча в руки, проверяя положение кистей, пальцев и степень их напряжения;
* в парах: один игрок набрасывает мяч, другой принимает исходное положение для передачи и ловит его;
* то же, но мяч подбрасывается несколько вперед или в сторону;
* передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре;
* в парах: один игрок подбрасывает мяч вверх и двумя руками сверху передает его партнеру, тот ловит мяч;
* в парах: один игрок набрасывает мяч другому, тот верхней передачей возвращает мяч;
* группа расположена по кругу, в центре – учитель, который выполняет передачу поочередно на занимающихся;
* в парах: выполнение верхних передач друг другу с изменением расстояния между учениками в различных направлениях;
* то же через сетку, устанавливаемую на разной высоте;
* подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану».

#### Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

**Передача снизу**

Используется при приеме подач, при игре в защите, при перебивании мячей через сетку.

**Возможные ошибки**

* несвоевременный выход к мячу;
* неправильное положение и движение рук;
* несоответствие скорости движения рук и ног скорости полета мяча;
* отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

**Рекомендуемые упражнения**

* имитационные движения для уточнения положения рук, одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног;
* в парах: один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей;
* удар о пол мячом, затем перемещение и нижняя передача партнеру;
* выполнение передачи над собой снизу двумя руками – на месте, в движении;
* прием и передача мяча двумя руками снизу у стены или сетки.
* подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану».

#### Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

### Передача мяча двумя руками сверху

Одним из главных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача мяча.

**Техника выполнения**

И.п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед-в стороны.

Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета.

Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, учащиеся должны:

– уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;  
– помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);  
– при передаче касаться мяча фалангами пальцев;  
– перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;  
– при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.

**Возможные ошибки**

1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.  
2. Большие пальцы рук направлены вперед.  
3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены.   
4. Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног.   
5. Кисти не сопровождают мяч.  
6. Нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.

**Подводящие упражнения**

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).  
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.  
3. Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.  
4. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см).  
5. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену без зрительного контроля.  
6. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см).  
7. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см):

а) перемещаясь вдоль нее;  
б) опускаясь в присед и вставая;  
в) без зрительного контроля.

8. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:

а) после одного отскока от пола;  
б) без отскока;  
в) после перемещения.

9. Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.  
10. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:

а) над собой;  
б) в стену.

11. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами.  
12. Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку.  
13. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.  
14. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

**Перебивание мяча кулаком**

**Рекомендуемые упражнения**

* отбивание кулаком мяча, подвешенного у края сетки, – с места, с разбега, лицом, боком, спиной к сетке;
* учитель набрасывает мяч на сетку, а ученики отбивают кулаком в прыжке;
* учитель передачей посылает мяч к сетке. Занимающиеся по очереди выходят к сетке, выполняют вторую передачу вдоль сетки или перебивание кулаком, если передачу выполнить нельзя.

### Передачи мяча. Упражнения на технику

1. Броски волейбольных мячей вверх-вперед. Учащиеся удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы, локти в стороны-вперед; одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча.

2. Учащиеся, подбросив мяч, ловят его, а затем, имитируя движение при передаче, бросают партнеру. Основное внимание необходимо обращать на согласованность движений рук, туловища и ног.

3. Упражнение в парах. Один подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру, тот ловит мяч и также возвращает.

4. Упражнение в парах. Расстояние между учащимися – 5–6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории на уровне его головы. Тот из и.п. для передачи мяча сверху удерживает его и передает мяч партнеру приемом сверху. Партнер ловит мяч и набрасывает его снова.

5. Упражнение в парах. Партнер набрасывает мяч в 1–1,5 м левее или правее передающего. Тот, в свою очередь, перемещается в и.п. для приема мяча сверху, выполняет прием и возвращается в и.п.

6. Учащиеся стоят в колонне по одному лицом к набрасывающему мяч, поочередно выполняют передачу и возвращаются в конец колонны.

7. Учащиеся выполняют индивидуальную работу над верхней и нижней передачами у стены на максимальное количество раз.

8. Упражнение в парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3–5 м друг от друга и выполняют поочередные передачи мяча сверху по низкой, средней и высокой траектории.

9. То же, но с использованием приема сверху или снизу в зависимости от траектории полета мяча и его направления.

В процессе обучения следует обращать внимание учащихся на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Чтобы избежать монотонности в обучении и создать положительный эмоциональный фон урока, можно применять игровые упражнения и подвижные игры.

**Подвижные игры**

***«Точно водящему»***

Учащиеся стоят по кругу, в середине которого – 1–3 водящих с мячами, которые поочередно набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, точно выполняя передачу сверху двумя руками водящему.

***«Свеча»***

На площадке рисуют круг диаметром 2 м, в центр кладут мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют 10 передач мяча сверху над собой на высоту не менее 2 м. За недостаточную высоту или выход за рамки круга начисляются штрафные очки. Побеждает игрок, получивший меньше штрафных очков.

***«Кто точнее»***

Команды выстраиваются в колонну по одному в 5 м от стены, на которой в 3 м от пола нарисован квадрат размером 2?2 м. Игроки по очереди выполняют передачи мяча снизу и сверху двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своей колонны. Побеждает команда, выполнившая больше попаданий.

***«Обстрел чужого поля»***

На боковых линиях площадки нанесены два круга диаметром 2 м один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча снизу и сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает ученик, набравший меньше штрафных очков.

###### **НАПАДАЮЩИЕ УДАР**

Нападающий удар—это, пожалуй, самое привлека­тельное в технике игры в волейбол. Как бы ни устал иг­рок на тренировке, но, когда выдается свободная минута, он всегда спешит к сетке—выполнить нападающий удар. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и до­ставляет огромное удовольствие самим волейболистам.

Прямой нападающий удар. Основной способ напа­дающего удара-прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлени­ем разбега игрока перед прыжком.

На рис. 8 показаны основные положения волейболис­та при выполнении прямого нападающего удара. В пос­леднем шаге разбега правая нога выставляется вперед с опорой на пятку, одновременно с этим руки отводятся для замаха назад. Затем игрок приставляет левую ногу и, делая маховые движения руками, производит отталки­вание. При замахе игрок прогибается в пояснице, рука, согнутая в локте, отводится назад, за голову, после чего туловище выпрямляется, рука приближается к мячу, при этом движении предплечье и кисть отстают. В момент удара рука выпрямляется, игрок сгибается в пояснице. После удара рука продолжает движение вниз, и игрок приземляется. Чем ближе к сетке передача и выше пры­жок, тем энергичнее заключительное движение кистью руки при ударе по мячу. При ударе с далеких от сетки передач заключительное движение кистью выражено слабее, зато характерна активная работа туловища.

Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои дей­ствия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затруд­няют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс форми­рования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика

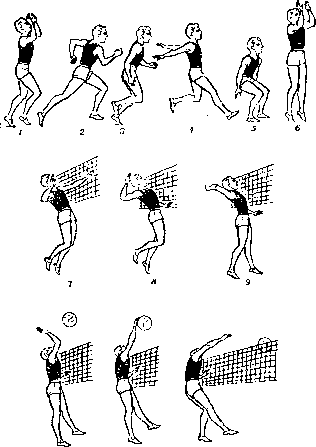
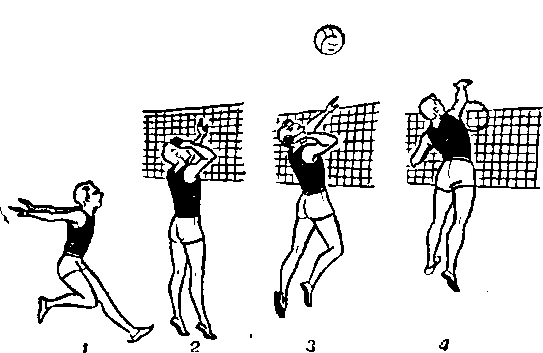
10 II 12

Рис. 8, Прямой нападающий удар



*Рис. 9. Нападающий удар с переводом влево*

роль специальных упражнений (подготовительных и под­водящих).

Нападающий удар с переводом. Нападающий удар с переводом разновидность прямого удара. Это такой удар, когда направление полета мяча после удара не сов­падает с направлением разбега игрока перед прыжком. Например, нападающий разбегается в четвертой зоне по направлению пятой зоны на площадке противника. Но мяч при ударе посылает не в пятую, а в первую зону.

Удар с переводом следует изучать лишь после того, как занимающиеся овладеют техникой прямого напада­ющего удара. Начинающие изучают удар с переводом в сторону, противоположную бьющей руке (правой — вле­во, левой—вправо), и с поворотом туловища в сторону удара. На рис. 9 можно видеть, что нападающий удар с переводом с поворотом туловища влево по технике вы­полнения сходен с прямым нападающим ударом. Те же разбег, отталкивание, взлет и замах для удара. Отлича­ется только движение кисти руки при ударе по мячу. В момент удара туловище поворачивается влево, после чего производится удар. Очень важно, чтобы взлет игрока был вертикальным, а горизонтальное его продвижение в фазе полета было минимальным. Поворот также дол­жен быть закончен до заключительного движения кистью при ударе по мячу.

Остальные способы нападающих ударов—боковой, с переводом в сторону бьющей руки, с низкой передачи, с прострельных передач и т. д. — в пособии не приводятся, так как для овладения всем многообразием нападаю­щих ударов требуется многолетняя тренировка.

Уже с самого начала обучения нападающим ударам необходимо стремиться к воспитанию «равноруких» на­падающих. Надо систематически развивать «слабейшую» руку; все упражнения волейболисты должны выполнять и правой, и левой рукой.

### Нападающие удары

Нападающие удары можно классифицировать следующим образом:

а) по направлению удара:

– по ходу разбега;  
– с переводом;

б) по высоте передач:

– с высокой передачи;  
– со средней передачи;  
– с низкой передачи;

в) по месту отталкивания:

– с передней линии;  
– со второй линии.

г) обманные.

***Примечание.*** Перед изучением нападающего удара в прыжке с разбега игроки с плохо развитой координацией движений предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит из-за неумения своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате мяч оказывается сзади него, далеко впереди или в стороне. Такие недостатки затрудняют освоение данного приема и надолго затягивают формирование соответствующего двигательного навыка. Поэтому при обучении не надо торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачи) к нападающему удару: лучше сначала как следует закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара полезно периодически возвращаться к верхней передаче через сетку, чтобы проконтролировать скорость и точность выхода.

### Прямой нападающий удар

**Техника выполнения**

1. Разбег обычно выполняется с 2–3 шагов.   
2. Для разбега с 3 шагов движения начинают с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а с 2 шагов – с разноименной.  
3. В начале разбега корпус наклонен вперед, руки опущены вниз.  
4. Первый шаг должен быть коротким: он обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.  
5. При разбеге в 3 шага сделать 2 шага, выполнить напрыгивание на обе ноги, правую ногу поставить на пятку перекатом, затем приставить к ней левую.  
6. Во время прыжка в начале напрыгивания отвести руки назад-в стороны, а при отталкивании согласованно с ним выполнить мах вперед-вверх, описывая дуги.  
7. Замах начинается с отведения плеча, корпус отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха.  
8. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.   
9. Левая рука в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.  
10. Удар начинается с движения плеча вперед.  
11. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.  
12. Удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой палец отведен в сторону.  
13. После удара корпус сгибается вперед, подчиняясь направлению удара.  
14. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.

**Возможные ошибки**

***Разбег***

1. Недостаточная длина или низкая скорость разбега либо количество шагов не соответствует расстоянию.  
2. Размахивание руками или их скрещивание при разбеге.

***Подготовительная фаза***

1. Нет вращения рук, высокое вращение рук или вращение прямых рук.  
2. Напрыгивание на две ноги происходит одновременно или на носки.  
3. Слабая остановка правой ногой или левая нога приставлена поздно.  
4. Вялое или слишком высокое напрыгивание.  
5. Слишком высокий прыжок или прыжок выполнен в неполную силу.  
6. Прыжок не сопровождается движением рук или слишком медленный мах руками.  
7. Рука не зафиксирована в замахе или «завалена» влево.  
8. Слишком низкое расположение предплечья или локтя.  
9. Кисть не закреплена при замахе или развернута.  
10. Пальцы разведены или не отведен большой палец.

***Рабочая фаза***

1. При ударе локоть не выставлен вверх или согнута рука.  
2. Слабая работа предплечья или кисти.  
3. После удара рука отведена слишком далеко назад или влево.  
4. Слишком медленное движение руки при ударе.  
5. Удар выполнен слишком поздно или слишком резко направлен вниз.  
6. При имитации самого удара нет имитации замаха.  
7. При имитации удара опущен вниз локоть, заброшена кисть или расслаблены пальцы.  
8. Имитирующий удар выполнен слишком низко или слишком резко.  
9. Удар выполнен прямо со второй линии при недостаточно высоком прыжке.  
10. Нападающий удар выполнен не по плану или без учета игровой обстановки.

***Завершающая фаза***

1. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.  
2. Приземление выполнено на одну ногу или очень жесткое.  
3. Игрок не готов к следующим действиям.

**Подводящие упражнения**

***Обучение разбегу и прыжку***

1. Прыжок на месте со взмахом рук.  
2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.  
3. Разбег с 1–2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке.  
4. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в держателе или с поддержкой партнера.  
5. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в прыжке:

а) в стену или через сетку;  
б) с низкого подбрасывания в «темп»;  
в) с высокого подбрасывания партнера;  
г) с низкого подбрасывания партнера.

***Обучение ударному движению***

1. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.  
2. Взмах руками и постановка руки в замах:

а) на месте;  
б) в прыжке.

3. Из положения замаха выполнить нападающий удар:

а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки;  
б) по мячу в левой руке;  
в) без мяча с опусканием руки;  
г) в пол, в стену с руки;  
д) в пол, в стену после подбрасывания.

***Обучение нападающему удару с разбега в прыжке***

1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера:

а) в пол;  
б) через сетку.

2. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега с 1–2 шагов, затем нападающий удар по мячу:

а) с низкого набрасывания партнера в «темп»;  
б) с высокого набрасывания партнером;  
в) с собственного набрасывания.

3. Нападающий удар с подачи учителя или партнера.

#### Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

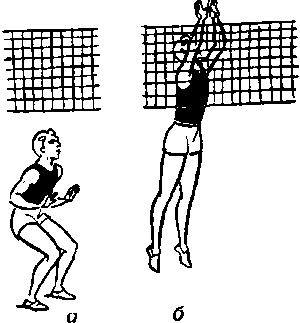
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

###### **БЛОКИРОВАНИЕ**

Блокирование – эффективное средство борьбы про­тив нападающих ударов непосредственно над сеткой. Из­менения в правилах соревнований по волейболу, всту­пившие в силу в 1965 г., открыли большие возможности в усилении оборонительной мощи команды. Ведь сейчас можно встречать удар даже на стороне противника! Надо лишь помнить, что при блокировании нельзя ка­саться мяча раньше, чем это сде­лает нападающий игрок.

 *Блокирование Рис. 10*

В пособии дается описание одиночного блокирования и ме­тодика обучения этому техниче­скому приему. Совершенные на­выки одиночного блокирования служат основой для успешного овладения навыками группового блокирования.

На рис. 10 показано выполнение одиночного блоки­рования. Ориентируясь по направлению передачи, бло­кирующий выходит в зону предполагаемой атаки и на­блюдает за действиями нападающего игрока. Момент начала прыжка при блокировании зависит от действий нападающего игрока. При ударах с высоких передач бло­кирующий прыгает немного позднее нападающего.

В момент блока руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук слегка отведены назад, и распо­лагаться на таком расстоянии друг от друга, чтобы мяч не проскочил между ними. Пальцы при блокировании расставлены и слегка напряжены.

В момент удара по мячу нападающего игрока блоки­рующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника.

Успех в блокировании зависит главным образом от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара (собственно блокиро­вания) .

В игре команд-новичков определить зону, откуда бу­дет произведен нападающий удар, не представляет боль­шой сложности. Игра ведется в основном в три касания, а для завершающего удара мяч направляется сильней­шему («угловому») нападающему. Перед прыжком на блок надо занять устойчивое положение вблизи сетки на таком расстоянии, чтобы не задеть ее при прыжке.

Главное при блокировании — «закрыть» основное на­правление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4 — это зона 5 на своей площадке, и при ударе из зоны 2—это зона 1. При ударе из зоны 3 чаще мяч посылают в зоны 1—2, что и надо учитывать при блокировании.

Для того чтобы преградить путь мячу в основном на­правлении, место отталкивания блокирующего при прыж­ке должно находиться на пути разбега нападающего при прямом ударе, т. е. если бы нападающий после приземле­ния продолжал двигаться в том же направлении, то он на своем пути встретил бы блокирующего. И еще одно условие. При нападающем ударе из зоны 4 блокирую­щий находится немного слева от мяча и руки располага­ет слегка влево, при ударе из зоны 2 блокирующий вы­полняет то же условие, располагаясь справа от мяча. Вот основные положения для начального обучения. В даль­нейшем на этой основе могут успешно совершенствовать­ся навыки одиночного, а также и группового блокирова­ния. Блокирующий не должен все время смотреть на мяч. Определив направление второй передачи, надо посмот­реть на нападающего, чтобы определить направление разбега и возможное направление удара. В момент прыжка надо снова смотреть на мяч.

### Обучение блокированию

Блокирование можно классифицировать:

а) по количеству участвующих игроков:

– одиночное;  
– групповое (двойное и тройное);

б) по месту отталкивания:

– на месте;  
– после перемещения;

в) по тактической направленности:

– зонное;  
– ловящее.

**Техника выполнения**

1. Игрок располагается близко от сетки, но не далее чем за 30 см перед противником, ноги слегка согнуты в коленях.  
2. Руки согнуты в локтях ладонями вперед.  
3. Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами и заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.  
4. Руки сопровождают прыжок, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и больше согнуты в локтях.  
5. После отталкивания руки выносятся вверх-вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой должно быть минимальным, чтобы препятствовать прохождению мяча между предплечьем и сеткой. Жесткость блока обеспечивается напряженным движением кистей и пальцев рук вперед-вверх.  
6. В момент прыжка и при блокировании корпус следует держать вертикально, голову ровно, живот слегка втянуть.  
7. Выбор места отталкивания определяется характером разбега нападающих соперников: блокирующий игрок занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.  
8. Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи мяча для нападающего удара: чем выше передача, тем позже происходит отталкивание.  
9. После блокирования руки опускаются не сразу, а еще некоторое время удерживаются вверху.   
10. После приземления игрок готов к следующим действиям.

**Возможные ошибки**

***Подготовка и перемещение***

1. Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки.  
2. Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки.  
3. Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника.  
4. Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко.  
5. Слишком поздний или слишком ранний старт.  
6. Низкая скорость перемещения.  
7. Опущены руки перед прыжком.

***Подготовительная фаза***

1. Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.  
2. При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.  
3. Слишком поздний или слишком ранний прыжок.  
4. Прыжок в неверном направлении – в длину (на сетку) или в сторону.

***Рабочая фаза***

1. Руки вынесены из-за головы.  
2. В момент постановки руки расслаблены.  
3. Руки согнуты в локтях.  
4. Широкая или узкая постановка рук.  
5. Недостаточно подтянуты плечи.  
6. Голова или кисти запрокинуты назад.  
7. Мяч накрыт кистями рук в момент удара.  
8. Кисти расслаблены.  
9. Большие пальцы впереди  
10. Пальцы узко раздвинуты или расслаблены.  
11. Руки не развернуты в шестую зону.  
12. Игрок смотрит на мяч в момент удара.  
13. Основной блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите)  
14. Игроки перекрывают друг друга.

***Завершающая фаза***

1. Высокая стойка после перемещения.  
2. Узко поставлены ноги после перемещения.  
3. Жесткое приземление  
4. Игрок не готов к следующим действиям.

***Подводящие упражнения***

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.  
2. То же, но стоя у стены с ударами об нее ладонями.  
3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх-вперед. Замах не делать; движение рук осуществляется по кратчайшему пути.  
4. Упражнение в парах. Игроки стоят лицом друг к другу. Первый номер занимает исходное положение, как в п. 2. Второй номер давит ему на предплечье толчковыми движениями, а его партнер пытается удержать напряженные руки в стойке готовности.  
5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:

а) у стены  
б) у сетки.

6. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе.  
7. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего игрока (сделать приставной шаг и сблокировать мяч).  
8. Упражнение в парах. Первый игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания, а второй – блокирование в прыжке.  
9. То же, что в п. 7, но нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи для удара игроком из зоны 3.   
10. Блокирование нападающих ударов, посланных из других зон, а также ударов с разных по высоте, скорости и траектории передач.

***Примечание.*** Быстрое перемещение к месту блокирования – одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

Другая составляющая блокирования – своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит, прежде всего, от умений просчитать ситуацию, правильно воспринимать и оценивать положение нападающего и мяча относительно сетки и т.д., которые развивают с помощью специальных упражнений. Встречается и такое мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающими ударами, но оно на самом деле ошибочно. По мере изучения подводящих упражнений для нападающих ударов применяются подводящие упражнения для блокирования.

Список литературы:

1. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М: 1982 стр.43-79
2. Назаренко Л.Д. На занятиях с волейболистами-старшеклассниками /Л.Д. Назаренко // Физическая культура в школе.2005. - № 2. с. 43-46
3. Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки /Е.Д. Гончарова// Физическая культура в школе.2004. - № 6. с. 23-26
4. Железняк Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейбол /Ю.Д. Железняк //Физическая культура в школе. 1983. - № 12. с. 44-48