

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

*Методические рекомендации для студентов вузов,
преподавателей физической культуры, тренеров*

Брест 2011

В предлагаемых методических рекомендациях продолжается изложение современной методики направленного воздействия на физическую и техническую подготовку студентов по волейболу, излагаются современные закономерности оптимизации физических упражнений на процесс специальной подготовки в этой спортивной игре, связанный с совершенствованием двигательных качеств и способностей.

Утверждаются основные технологии и методические рекомендации развития физических способностей, новые подходы к проблематике направленного воздействия на совершенствование техники игры в волейбол.

Авторы рекомендаций сердечно благодарят профессора кафедры физического воспитания и спорта АРТЕМЬЕВА ВИТАЛИЯ ПЕТРОВИЧА за оказанную помощь в подготовке данной работы для публикации

Составители: В.А. Филиппов, старший преподаватель
И.А. Дацкевич, старший преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Основы техники волейбола	5
1.1. Техника нападения.....	5
1.1.1. Перемещения.....	5
1.1.2. Поддачи	5
1.1.3. Передача мяча "сверху" двумя руками (пас)	8
1.1.4. Нападающие удары.....	9
1.2. Техника защиты.....	11
1.2.1. Прием мяча.....	11
1.2.1. Прием мяча с поддачи	12
1.2.3. Блокирование	12
2. Физическая подготовка волейболистов	14
2.1. Акробатическая подготовка волейболистов	14
2.1.1. Группировка	14
2.1.2. Перекаты.....	15
2.1.3. Кувырки	16
2.1.4. Полушпагаты, шпагаты и мосты.....	17
2.1.5. Стойки	18
2.2. Подвижные игры и эстафеты в подготовке волейболистов	19
2.2.1. Игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты и ловкости.....	19
2.2.2. Игры и эстафеты, способствующие развитию прыгучести.....	20
2.2.3. Игры и эстафеты, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости	20
2.2.4. Игры и эстафеты, способствующие развитию точности движений.....	21
2.2.5. Игры и эстафеты, способствующие развитию чувства пространства и координации движения	21
3. Специальные упражнения для обучения в волейболе	22
4. Некоторые правила игры в волейболе	42
Литература.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является замечательным инструментом в построении здания "здоровье". Но сам по себе он не сложит ни одного кирпичика, если к нему активно не подключатся педагог и студент. Древние говорили: «Если хочешь чему-либо научиться - возьми студентов». В этом высказывании большая мудрость.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки студентов. Программой по волейболу предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется доступностью игры для различного возраста; возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в то же время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Для этой игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей; преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Эти особенности способствуют воспитанию у студентов чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Техника игры разделяется на технику нападения (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) и технику защиты (перемещения, прием мяча, блок).

1.1 Техника нападения

1.1.1 Перемещения

Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений - выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. Для быстрого начала движения перед перемещением игрок должен принять стартовую стойку готовности. Выделяют следующие типы стартовых стоек:

- Устойчивая - одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-150 градусов), туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены перед туловищем игрока (чаще всего применяется при приеме подачи).

- Основная - стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20-30 см друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середине площади опоры. Ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 140-160 градусов), туловище наклонено вперед. Такая стойка используется во всех технических приемах: при этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения. Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачками.

- Ходьба - в отличие от обычного шага, ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.

- Бег - отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчиваться стопорящим движением, аналогичным запрыгивающему шагу при нападающем ударе.

- Скачок - широкий шаг с без опорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить.

1.1.2 Подачи

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступать ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе.

Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами), не задев ее.

Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки; коснется игрока подающей команды; производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Различают пять способов подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая, подача в прыжке.

Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять исходное положение. При этом левая нога (для правши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к замаху. Игрок смотрит вперед.

Нижняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0.5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет замах назад вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча.

Нижняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед производится ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной согнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.

Верхняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке.левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет «жесткой» кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится вперед на левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.

Верхняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1.5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.

Подача в прыжке

В опорном положении необходимое наращивание скорости кисти руки начинается с активного перемещения общего центра тяжести на сзади стоящую ногу с последующим «обгоном» быющего звена кинематической цепи: туловище обгоняет плечо, плечо - предплечье, предплечье - кисть.

То же самое происходит и в без опорном положении, с той только разницей, что верхние и нижние конечности при силовых подачах совершают хлестообразное движение.

Фазовая структура верхней прямой («силовой») подачи.

1 фаза - подготовительное движение (замах). В этой части движения мяч подбросить вверх (рис.1). Активно перевести общий центр тяжести (ОЦТ) на сзади стоящую ногу. Несколько прогнуться в пояснице. Руку, согнутую в локтевом суставе, отвести в сторону - назад. В этот момент мышцы передней поверхности бедра, брюшного пресса, груди, плеча и предплечья растянуты. Их можно сравнить с тетивой натянутого лука.

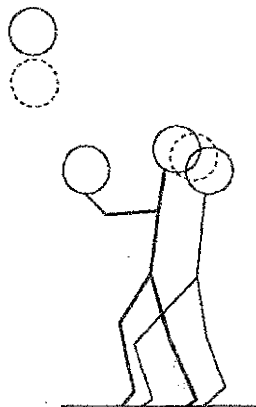


Рисунок 1

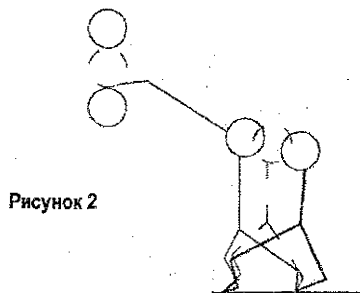


Рисунок 2

2 фаза - встречное движение к мячу (выпрямление туловища). Здесь очень важно не «остановить» движение (рис.2). Использовать упругие свойства мышц. Максимальную скорость кисть наберет при прохождении «вертикали».

В этот момент наиболее целесообразна встреча с мячом. Для обеспечения максимальной скорости кисти необходимо выполнить правило «обгона».

Туловище должно обогнать плечо, плечо - предплечье, предплечье - кисть. Во время всего движения кисть расслаблена. Её в данный момент можно сравнить с кончиком хлыста, который болтается на конце кнута у пастуха. При возвратном движении кнута хлыст отстает от остальных частей кнута и в своей попытке «догнать» набирает скорость, превышающую скорость звука. Вот от чего возникает такой хлопок.

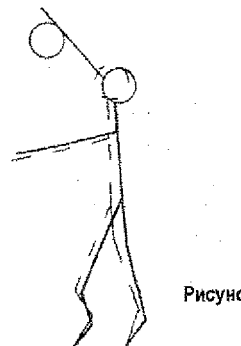


Рисунок 3

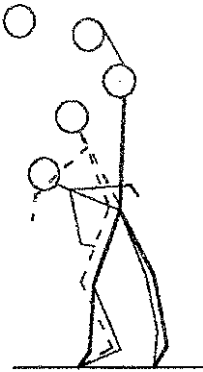


Рисунок 4

3 фаза – взаимодействие с мячом (удар) (рис.3). Удар полностью зависит от того, что произошло в предыдущих фазах. Здесь невозможно внести коррективы. Тысячные доли секунды длится эта часть движения.

4 фаза - сопровождение мяча (рис.4). Центр тяжести перенести на впереди стоящую ногу. Кисть бьющей руки расслабить и "пустить" вдогонку за противоположной рукой вперед - вниз. Другая рука компенсаторно отводится назад.

1.1.3 Передача мяча "сверху" двумя руками (пас)

Передача - технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

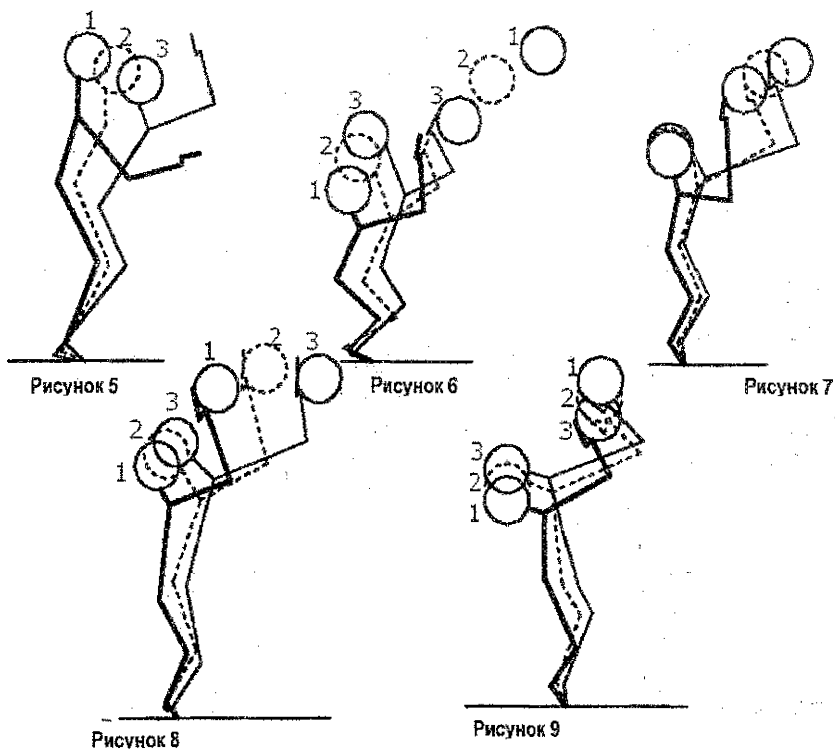
1 фаза – подседание. Эта часть движения ничем не отличается от аналогичной при приеме мяча, если наблюдать за движением ног. Руки из динамической стойки поднимаются над головой (рис.1,2,3,5). Кисти рук образуют своеобразную «корзиночку». Большие пальцы направлены вниз, мизинцы навстречу мячу.

2 фаза - встречное ДВИЖЕНИЕ (разгибание ног) (рис.6). Ноги разгибаются в коленных и тазобедренных суставах, создают условия для поступательного движения кистей рук навстречу мячу. При этом предплечья до встречи с мячом движутся параллельно (рис. 2,3,4,6).

3 фаза - взаимодействие с мячом (касание) (рис.7). Самое сложное биомеханическое действие, в результате которого происходит перераспределение скоростей летящего мяча и движущихся ему навстречу рук. После касания происходит амортизация (остановка) мяча. В этот момент кисти несколько сгибаются в лучезапястных суставах, предплечья продолжают поступательно двигаться вперед-вверх, придавая мячу новое направление и скорость. При передаче необходимо следить, чтобы большие пальцы были направлены назад-вниз по отношению к остальным. Наиболее распространенная травма среди новичков - ушиб (в некоторых случаях вывих) большого пальца.

4 фаза – сопровождение мяча (выпрямление рук, ног) (рис.8). Руки и ноги продолжают распрямляться (рис.1,2,3,8), и в конце движения тело представляет почти прямую линию, устремленную вслед за мячом.

Разновидности верхней передачи мяча - над собой и «через голову» - заключаются в выборе места строго под мячом (рис.1,2,3,9). Все подготовительные части аналогичны передаче вперед-вверх. В передаче «через голову» после остановки мяча руки больше разгибаются в плечевых суставах с одновременным отклонением туловища назад.



1.1.4 Нападающие удары

Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки. Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

Прямой нападающий удар. Для достижения высокой горизонтальной скорости движения и ее использования для прыжка вверх выполняется двух-трехшажный разбег. Первый шаг относительно небольшой, скорость невелика. Во втором шаге длина увеличивается, скорость растет. Последний шаг самый большой и быстрый, его обычно выполняют как скачок (напрыгивающий шаг). Одну ногу (обычно правую) выносят вперед и ставят на пятку (стопорящее движение). Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх назад (по типу движения верхней прямой подачи). Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, затем правую руку выпрямляет в локтевом суставе и вытягивает вверх вперед к мячу. Кисть накладывает на мяч в расслабленном состоянии сверху сбоку (угол наклона руки около 75 градусов) движением "хлест" и одновременно с ведением руки вперед сгибает ее в лучезапястном суставе, направляя мяч вниз. В дальнейшем руку опускает по дуге вниз вперед, по направлению к левому колену. После удара игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Боковой нападающий удар. В современной игре используют сравнительно редко. Разбег при этом ударе принципиально не отличается от прямого удара, только выполняется под более острым углом к сетке. В прыжке при взлете выполняют замах правой рукой по типу верхней боковой подачи: руку отводят вниз в сторону, туловище наклоняют в сторону будущей руки, левую руку поднимают вверх. Ударное движение выполняют так же, как при верхней боковой подаче. Начинают его с поворота туловища вокруг вертикальной оси. Одновременно выводят вперед правое плечо и выполняют маховое движение рукой снизу-вверх по дуге, руку выводят к мячу и производят удар кистью сверху-сбоку.

Нападающий удар можно делать с места и с разбега. При разбеге используют один, два, три и больше шагов. Наиболее распространенным является разбег с трех шагов. Первый шаг - ориентировочный, второй - расчетный, третий - прыгивание с точным определением места встречи с мячом.

1 фаза - подготовительное движение (прыжок) (рис. 10). Строго говоря, из подготовительного движения выбрана последняя его часть - прыжок. Эффективность прыжка зависит от прыгивания, прыгивание - от расчетного шага, расчетный шаг - от ориентации. В этой части движения основная задача заключается в том, чтобы не потерять набранную скорость. Или, как говорят, постараться без потерь перевести горизонтальную скорость разбега в вертикальную скорость взлета.

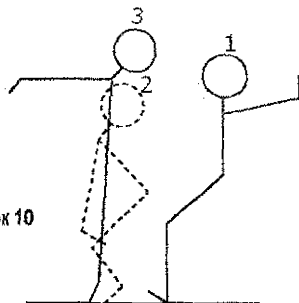


Рисунок 10

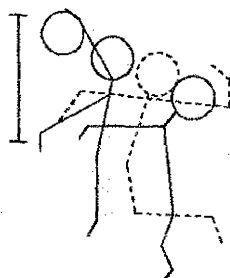


Рисунок 11

После прыгивания в начале прыжка (рис 10,1) ноги слегка согнуты в коленных суставах, прямые руки отведены далеко назад-вверх. Ни в коем случае, как это советуют некоторые авторы, до момента вертикали (рис.10,2) (кисти рук в этот момент проходят у коленных суставов) нельзя советовать студентам сгибать ноги, с тем чтобы выше прыгнуть. Если это сделать, то эффект от разбега «смажется», набранная скорость утонет, как в песке, в согнутых коленных суставах, и прыжок придется начинать с места. Весь смысл движения заключается в том, чтобы все мышечные группы были напряжены, тогда ноги меньше согнутся от активного махового движения рук. Но ничего не поделаешь, ноги все равно согнутся, и чем больше, тем хуже подготовлен студент. Сгибание ног в этой фазе отрицательное, но неизбежное движение.

Степень сгибания ног в коленных суставах при не нападающем ударе -подсознательное движение, зависящее от физической подготовленности студента и силы сгибания ног.

Хотя в практике волейбола такой удар существует и носит имя его изобретателя - японского волейболиста Мориты. Для выполнения этого удара в фазе прыжка нужно сознательно согнуть ноги, тогда тем самым будет несколько иным ритмический рисунок прыжка, который вводит блокирующих в заблуждение.

2 фаза - встречное движение (рис.11). За очень короткое время взлета нужно успеть прогнуться, руку отвести назад-вверх (рис.2,11) Используя баллистическую работу мышц, выпрямить туловище, опережая плечо, которое в свою очередь должно опередить предплечье, а оно - кисть. Тем самым создать условия для «великого хлеста» (рис.3,11).

Чтобы получился этот хлест, в последний момент туловище и бедро как бы «останавливаются», что придает еще большую скорость конечному звену. Как работает кисть, можно определить по стопе. Стопа тоже совершает хлестообразное движение.

3 фаза - взаимодействие с мячом (удар). Подсказать в этой части движения ничего не удастся, т.к. длится оно тысячные доли секунды. Но педагог перед ударом должен напомнить, что кисть закрепощать *нельзя*. Мяч нужно видеть до последнего мгновения (рис.12)

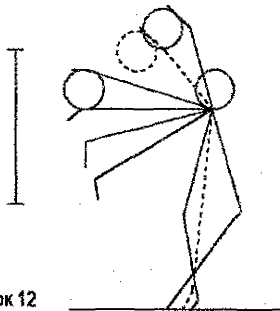


Рисунок 12

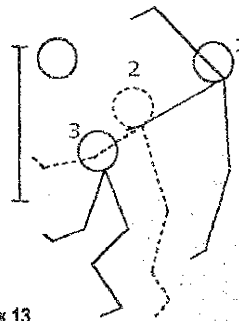


Рисунок 13

4 фаза - сопровождение мяча (сгибание туловища) (рис.13). Заключительная часть нападающего удара, которая заканчивается приземлением (рис.13). После отделения мяча от руки бьющая рука «догоняет» противоположную руку, туловище сгибается в тазобедренных суставах (рис.2,13). Приземляться надо на две ноги, чтобы ограничить себя от травмы и быть готовым к последующему действию.

1.2 Техника защиты

1.2.1 Прием мяча

Прием мяча - технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

Прием мяча снизу двумя руками. После перемещения к месту встречи с мячом, в последнем стопорящем шаге, руки должны быть вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжать кулаки. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище несколько наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и несколько вперед (примерно под углом 20 градусов). Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняют предплечьем (в передней его трети). Ноги выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи.

Прием мяча снизу одной рукой. Таким способом принимают мячи, летящие далеко от игрока после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняют только рукой, ноги в нем не участвуют. Пальцы напряжены, сжаты. Можно ударить тыльной стороной ладони.

1.2.2 Прием мяча с подачи

1 фаза – подготовительное движение (подседание) (рис.14). Из динамической стойки (рис.1,14) волейболист, готовясь к приему мяча, делает активное подседание. В конце этой части движения (рис.3,14) предплечья и плечи составляют прямую линию.

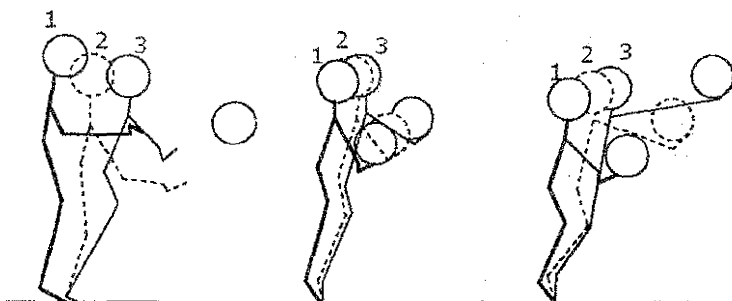


Рисунок 14

Рисунок 15

Рисунок 16

2 фаза – встречное движение (разгибание ног) (рис. 15). Не останавливая движения подседания, используя упругие свойства мышц, разгибать ноги в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах. Руки навстречу мячу движутся параллельно (рис. 1, 2, 3, 14). От движения ног зависит скорость полета мяча. Даже при большой встречной скорости ноги движутся навстречу к мячу. В это время руки должны делать уступающее движение.

3 фаза – взаимодействие с мячом (касание) (рис. 15). При приеме силовой подачи или нападающего удара руки в этой части движения могут делать уступающее движение, тогда как ноги продолжают двигаться навстречу к мячу. Предплечья должны составить одну плоскость. Мяч принять на «манжеты».

4 фаза – сопровождение мяча (выпрямление ног) (рис. 16). В этой части движения ноги выпрямляются до оптимального угла, который может составить 180° . Руки продолжают движения за мячом.

Этим приемом принимают мяч и после нападающего удара, и после того, когда мяч перекинут неожиданно, и его трудно принять способом «сверху». Но это совсем не значит, что прием «сверху» на приеме подачи следует исключить. Прием «сверху» в волейболе используется для второй передачи, или как ее еще называют – пас. Игрока, хорошо владеющего этим приемом, называют пасующим, или связующим.

1.2.3 Блокирование

Блокирование — один из эффективных защитных приемов. Блокирование преграждает путь мячу в непосредственной близости от сетки.

Этот прием состоит из перемещения, прыжка, выноса и постановки рук над сеткой, приземления.

Перемещения выполняются различными способами вдоль сетки, взгляд направлен на мяч и игрока противника. Определив место прыжка, блокирующий занимает исходное положение, в котором ноги согнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне пояса (или у груди), туловище слегка наклонено. Прыжок выполняется резким выпрямлением ног и махом согнутых рук. Руки переносятся вверх между туловищем и сеткой и поднимаются над сеткой. Расстояние между ладонями должно быть меньше диаметра мяча, чтобы он не выскочил между ними. Предплечья ставятся как можно ближе к сетке, чтобы мяч не прошел между сеткой и руками. Блокирующий смотрит на нападающего игрока, чтобы определить направление удара.

После блокирования игрок должен приземляться на согнутые ноги и быть готовым снова к блокированию, самостраховке, перемещению, выполнению передач.

Если мяч пролетел мимо рук, то, приземляясь, блокирующий должен резко повернуть голову в сторону полета мяча, чтобы быстро повернуть туловище еще до приземления.

Для закрывания определенной зоны площадки ставится неподвижный блок, при котором руками, поднятыми над сеткой, не производят никаких движений в стороны. Неподвижное блокирование обычно используют при блокировании вдвоем или втроем.

При постановке блока одним игроком чаще всего применяется подвижное блокирование: после прыжка игрок переносит руки параллельно сетке вправо или влево в зависимости от определенного им направления полета мяча.

При блокировании нападающих ударов с краев сетки кисти ладони блокирующих разворачиваются так, чтобы мяч отскочил на площадку противника.

Фазы выполнения блокирования:

1 фаза - прыжок (подготовительное движение) (рис.17). Как и в случае с нападающим ударом, здесь приводится конечная часть подготовительного движения - прыжок. Прыжку на блоке предшествует последний приставной шаг. В блокировании отсутствует напрыгивание. Поза 1 принимается после приставного шага. Ноги в приставных шагах несколько согнуты и «заряжены» на прыжок. И в этом случае учитель будет совершать ошибку если будет советовать ученику дополнительно сгибать ноги перед прыжком. На дополнительное сгибание будет уходить время, и блок надо будет ставить несвоевременно. Некоторое сгибание ног, которое видно на схеме (поза 2) в момент вертикали, объясняется энергичным махом. Мах при блокировании несколько короче, чем при нападающем ударе. В момент прохождения вертикали (поза 2) руки сгибаются в локтевых суставах, чтобы не задеть сетку. Предплечья параллельно сетке движутся до отрыва ног от пола (рис.3,17).

2 фаза - встречное движение (сгибание туловища) (рис.18). Кисти рук вместе с предплечьями за счет вращательного движения в плечевых суставах и разгибания в локтевых выдвинуты навстречу мячу, при этом предплечья движутся параллельно сетке (рис.1,2,18). Только в последний момент при накрывании мяча руки выпрямляются в локтевых суставах с одновременным сгибанием кистей в лучезапястных суставах (рис.3,18). Ноги несколько вынести вперед. Это компенсаторное движение - чтобы после нападающего удара не опрокинуться на спину и не получить травму.

3 фаза - взаимодействие с мячом (касание). Продолжить сгибание кистей в лучезапястных суставах, ноги несколько вынести вперед (рис.19).

4 фаза - сопровождение мяча (выпрямление туловища) (рис. 20). Туловище выпрямить в тазобедренных суставах. Руки согнуть в локтевых суставах. Касание поверхности пола должно быть одновременно обеими ногами. После касания ноги несколько согнуть в коленных суставах. Туловище наклонить вперед-вниз. Руки компенсаторно идут назад-вниз.

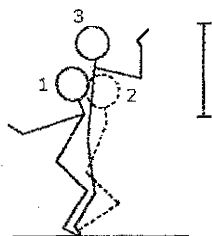


Рисунок 17

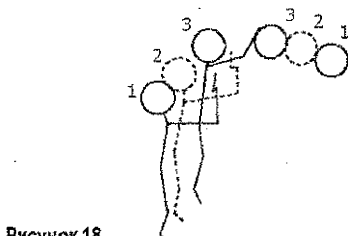


Рисунок 18

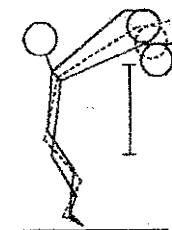


Рисунок 19

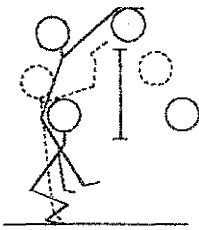


Рисунок 20

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

На занятиях по специальной физической подготовке одновременно с развитием физических качеств совершенствуются приемы в нападении и защите.

2.1 Акробатическая подготовка волейболистов

Акробатические упражнения — одно из эффективных средств специальной физической подготовки волейболистов. С их помощью у занимающихся развиваются быстрота, ловкость, решительность и умение хорошо ориентироваться в пространстве. Эти качества необходимы волейболистам для быстрого усвоения техники игры.

2.1.1 Группировка

Обучение акробатическим упражнениям следует начинать с принятия группировки, без которой волейболисты не смогут овладеть прыжками, падениями и бросками. Группировка сидя. Сидя на полу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, взяться руками за середину голеней, притянуть ноги к груди, голову наклонить вперед. Колени слегка развести в стороны, чтобы плотнее сгруппироваться и предохранить лицо от ударов о колени (рис.21).

Группировка, лежа на спине. Лежа на спине, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклонить туловище вперед и, округлив спину, принять положение группировки (рис.22). Для овладения группировкой рекомендуется выполнить серию подготовительных упражнений:

- а) лежа, раскачиваться назад и вперед в группировке;
- б) лежа, быстро (можно по сигналу) сгруппироваться.

Группировка в приседе. Из стойки ноги врозь (стопы параллельны) присесть и сгруппироваться. Вначале выполнять упражнение медленно, а затем по команде тренера (рис.23).

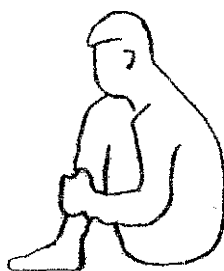


Рисунок 21



Рисунок 22



Рисунок 23

2.1.2 Перекаты

Перекаты - это вращения с последовательным касанием пола различными частями тела, без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад, в стороны из различных исходных положений в различные конечные положения, в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Перекат в группировке. Сидя на полу, сгруппироваться и, падая на спину, мягко перекатиться до касания головой мата. Обратным движением возвратиться в исходное положение.

Перекат назад из упора присев (на всей ступне). Сгруппироваться и, падая назад, мягко перекатиться, последовательно касаясь пола различными частями тела. Закончить перекат касанием мата шеей и затылком (рис.24). Движением вперед возвратиться в исходное положение.

При обучении необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся, падая назад, максимально подтягивали ноги к груди, а при обратном движении, подтягивая ноги к себе, энергично подавали голову и плечи вперед.

Перекат в группировке из основной стойки. Быстро присесть в положение группировки и выполнить перекат так же, как из упора присев.

Перекаты в сторону:

- а) лежа на животе, руки вверх, перекат на правый бок, на спину и на грудь (рис.25);
- б) из упора сидя на пятках, перекат в сторону с последовательным касанием мата левым предплечьем, плечом, левым боком, спиной и правым боком (рис.26). Опираясь руками, возвратиться в исходное положение. В перекате стараться сохранить исходное положение;
- в) из упора сидя на пятках перекат в сторону через голень, бедро и таз. Сделав полное вращение, возвратиться в исходное положение;
- г) из стойки на одном колене, другая нога в сторону, перекат в сторону, группируясь во время переката через спину;
- д) из стойки ноги врозь с захватом руками за ноги, перекат в сторону, согнувшись, с поворотом на 180° . Наклониться вперед, захватить руками за бедра у коленных суставов. Перекатиться последовательно на левый бок, левую ногу и далее на спину в упор, лежа согнувшись ноги врозь (рис.27).

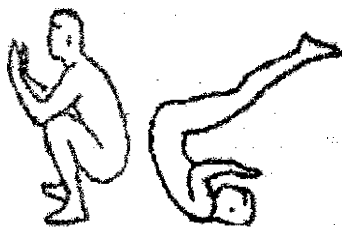


Рисунок 24



Рисунок 25

Не отпуская рук, опустить ноги вперед и, выпрямляя туловище, прийти в присед ноги врозь.



Рисунок 26

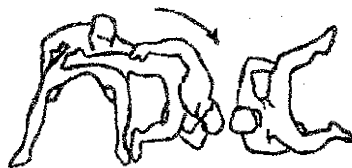


Рисунок 27

Перекаты на передней поверхности тела:

а) лежа на животе, руки вверх, прогнуться в грудной и поясничной частях тела, перекатиться на грудь, оттолкнуться руками и перекатиться до касания бедрами. То же, лежа на животе, тело прогнуто, руки вверх (рис.28). То же, но руки вдоль тела (рис.29);



Рисунок 28



Рисунок 29

б) стоя на коленях, руки вниз ладонями вперед и сильно прогнуться. Подавая таз вперед, перекатиться вперед, последовательно касаясь мата бедрами, животом и грудью (рис.30). Обратным движением возвратиться в упор лежа на бедрах.

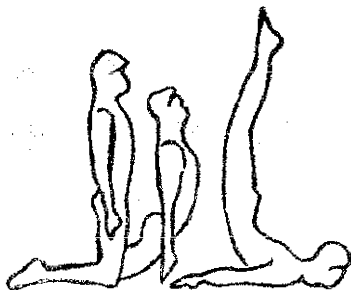


Рисунок 30

Страховка: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой - под бедро.

2.1.3 Кувьрки

Подготовительные упражнения к усвоению кувьрки вперед;

- а) в упоре присев, сгибая руки, наклониться вперед до касания затылком пола;
- б) в упоре стоя, согнувшись ноги врозь, сгибая руки, наклониться вперед до касания затылком пола;
- в) из приседа в группировке перекаат назад и обратно в исходное положение.

Кувьрок вперед из основной стойки выполняется через упор присев. Падая вперед, поставить руки на 30-40 см от ног на ширину плеч. Оттолкнувшись носками, начать вращение вперед, коснуться мата шей и лопатками. Быстро сгруппироваться, далее перекаатиться через округлую спину и прийти в упор присев, руки впереди касаются пола.

При выполнении кувырка вперед обратить внимание на то, чтобы телу было сообщено поступательное движение, а после передачи тяжести тела на руки таз не поднимался слишком высоко и группировка была бы как можно плотнее.

Начинать усвоение кувырка необходимо из упора присев, а затем постепенно его усложнять:

- 1) кувырок вперед из основной стойки;
- 2) кувырок вперед, ставя руки подальше;
- 3) кувырок с шага, двух и трех шагов;
- 4) два кувырка вперед в группировке;
- 5) кувырок вперед в положение лежа на спине;
- 6) кувырок вперед из стойки ноги врозь;
- 7) длинный кувырок;
- 8) кувырок, ноги скрестно, вставая, поворот кругом.

Кувырок назад усваивается после перекатов и кувырков вперед. Главное в кувырке назад - это опередить руками вращательное движение тела так, чтобы в момент касания пола или мата шей, руки уже приобрели опору. Из упора присев перекатом назад пройти через округлую спину, быстро поставить руки у плеч за головой и, выпрямляя их, перейти в группировку в приседе. Чтобы лучше изучить кувырок назад, необходимо усвоить следующее упражнение: и. п. - лежа на спине согнувшись с опорой руками за головой. Отжимаясь руками, поставить носки ног за головой на пол и медленно перевернуться в упор на коленях.

После этого рекомендуется выглотнить кувырок назад из седа в стойку на коленях и на одно колено; из седа в упор присев; из основной стойки. Затем надо выполнить два кувырка назад и, наконец, кувырок вперед, ноги скрестно, с поворотом кругом в темпе кувырок назад.

Существуют три разновидности кувырка в сторону: перекатом через спину; перекатом через плечо; перекатом через таз.

Кувырок боком (рис.32) через спину выполняется из упора присев. Опираясь руками впереди, перекатиться в сторону боком через спину и лопатки.

2.1.4 Полушпагаты, шпагаты и мосты



Рисунок 31



Рисунок 32

Полушпагат (рис.33). Подготовительными упражнениями могут служить взмахи ногами вперед, назад и в сторону у гимнастической стенки или другие упражнения на растягивание мышц задней поверхности бедра.



Рисунок 33

Шпагат - это сед с предельно разведенными ногами. Шпагат может быть *лицевым* (рис.34) и *боковым* (рис.35).



Рисунок 34



Рисунок 35

Мост. Обучение этому упражнению нужно начинать с подготовительных упражнений у гимнастической стенки или другой опоры:

а) стоя лицом к гимнастической стенке и держась руками за рейку на высоте пояса, прогибаться назад;

б) стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, перебирая руками, прогнуться назад до касания пола руками (рис.36).

Проделав эти упражнения, можно перейти к выполнению моста (рис.37) из положения лежа на спине с опорой руками за головой, у плеч, ноги согнуты в коленях, ступни на ширине плеч.

Далее, с помощью партнера, из стойки ноги врозь, руки вверх, медленно опуститься на мост. После этого выполнить мост через стойку на руках (рис.38).



Рисунок 36



Рисунок 37



Рисунок 38

2.1.5 Стойки

Существуют три основные разновидности стоек: на лопатках, на голове, на руках.

Эти упражнения рекомендуются как для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышц рук и плечевого пояса, так и для дальнейшего совершенствования акробатических приемов, бросков и падений.

Стойка на лопатках. Лежа на спине, перекатом назад поднять ноги и таз в положение согнувшись, подставить согнутые в локтях руки под спину пальцами внутрь и, разгибаясь, принять вертикальное положение. Необходимо при этом следить за тем, чтобы тело было выпрямлено, особенно в тазобедренных суставах. Оказывая помощь, стоять сбоку и поддерживать занимающегося за ноги.

Стойка на голове. В упоре присев перенести тяжесть тела на руки, упруго поставленные впереди на ширине плеч, наклониться вперед и опереться верхней частью лба впереди рук так, чтобы точки опоры составляли равнобедренный треугольник. Сохраняя равновесие, медленно поднять ноги вверх в стойку с прямой спиной и прямыми ногами.

Стойка на руках. При обучении очень важно создать у занимающегося уверенность в том, что он не упадет.

Для этого первое время следует выполнить стойку на руках махом одной и толчком другой ноги с опорой ногами о стенку, а затем перейти к стойке на руках у стены; одна нога вверх, другая, согнутая в колене, слегка касается стены. Постепенно привыкая к стойке, надо выполнять ее без дополнительной опоры.

Далее стойка на руках выполняется в сочетании с кувырком или с переходом в мост.

2.2 Подвижные игры и эстафеты в подготовке волейболистов

На занятиях по специальной физической подготовке одновременно с развитием физических качеств совершенствуются приемы в нападении и защите.

Игры и эстафеты повышают плотность занятий и в значительной степени увеличивают нагрузку. Необходимо тщательно подбирать игры и эстафеты для занятий волейболистов и продумывать их содержание. Желательно, чтобы они были интересными, разными по своей сложности и доступными. Они должны иметь соревновательный характер и отвечать волейбольной направленности.

2.2.1 Игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты и ловкости

Быстрота - это умение производить определенную работу в кратчайшее время.

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями и быстро переключать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Эти качества развиваются путем сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, при овладении техникой и тактикой волейбола, при проведении различных игр и эстафет.

1. Игроки делятся на две равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с обеганием препятствий (стоек, набивных мячей и т.д.). После обегания препятствий каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать бросок для приема мяча, заканчивающийся кувырком.

Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильнее выполнившая задания.

2. На волейбольной площадке две равные команды. Игроки одной команды поочередно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть на свободное место. Вторая команда стремится поймать брошенный мяч. После 10-15 бросков команды меняются местами.

Выигрывает та команда, которая поймает больше мячей.

3. Играющие становятся в круг. Тренер назначает центрального, который вращает веревку с привязанным к концу грузом (мешочком, наполненным песком). Стоящие в кругу должны перепрыгивать через приближающуюся веревку. Тот, кто задел груз, становится в круг и продолжает водить.

Игру можно усложнить, изменяя высоту вращения веревки, выполняя прыжки на одной ноге или прыжки с поворотом кругом.

2.2.2 Игры и эстафеты, способствующие развитию прыгучести

Прыгучесть - комплексное проявление силы мышц ног и способность их к быстрому сокращению.

1. Играющие делятся на две равные команды и по сигналу тренера прыжками на обеих ногах устремляются вперед. На пути каждого расставлены препятствия (малые барьеры или скамейки), которые участники обязаны преодолеть прыжками на обеих ногах. Обежав стойку, они возвращаются: первую половину обратного пути проходят прыжками на левой ноге, вторую - на правой ноге.

Побеждает команда, которая пройдет путь быстрее.

2. Встречная эстафета со скакалкой. Игроки делятся на две команды. По сигналу тренера прыжками через скакалку на обеих ногах двое первых устремляются вперед. Достигнув команды, стоящей напротив, они передают скакалку, после чего в эстафету вступают следующие. Побеждает команда, которая первой закончит прыжки и допустит меньше нарушений.

3. Игроки делятся на две (или несколько) равные команды. Первые номера выстраиваются на черте и по сигналу тренера выполняют прыжок в длину с места. Следующий игрок прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий, и так до последнего номера в команде.

Выигрывает команда, игроки которой окажутся дальше.

2.2.3 Игры и эстафеты, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости

Скоростная выносливость - способность игрока на протяжении всей игры одинаково быстро выполнять технические приемы и перемещения.

Специальная выносливость (особенно прыжковая) - способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Силовая выносливость - способность игрока на протяжении всей игры выполнять игровые действия динамического характера (подача, нападающий удар, блок) с максимальным усилием и точностью.

1. Участники делятся на две равные команды и в каждой команде рассчитываются на первый и второй. Первые номера принимают положение упор лежа, вторые берут первых за ноги. По сигналу тренера участники на руках, поддерживаемые за ноги, начинают передвигаться. Достигнув края дорожки, меняются местами и возвращаются обратно. Побеждает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.

2. Игра в волейбол в кругу, сидя на плечах товарища. Игроки рассчитываются на первый и второй, первые номера садятся на плечи вторым и все образуют круг. Мяч вводится в игру, через 5-7 мин игроки меняются ролями.

3. «Всадники». Участники игры разделяются на две равные команды. Каждая команда рассчитывается на первый и второй. Вначале первые участвуют в роли «всадников», затем вторые. Команды выстраиваются друг против друга и как бы скачут навстречу. Играющие стремятся стаскивать всадника противоположной команды.

Побеждает команда, у которой останется больше всадников.

2.2.4 Игры и эстафеты, способствующие развитию точности движений

1. На площадке две команды, игрок одной из них подает мяч на удар, игрок второй производит нападающий удар по цели. Целью может служить отметка на площадке, щит с разметкой или щит, переворачивающийся при правильном ударе (нападении). После того как произведены нападающие удары, игроки меняются местами. Выигрывает команда, которая поразит больше целей.

2. На площадке две команды. Одна из них играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди выполняют нападающие удары. Команда защитников должна принять мяч и с первой передачи направить его в корзину, укрепленную на сетке или установленную на площадке (по усмотрению тренера).

Выигрывает команда, которая с первой передачи направит больше мячей точно в корзину.

3. На площадке две команды. Одна играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди в прыжке бросают через сетку теннисные мячи. Защитники ракетками, которые они держат одну в правой, вторую в левой руках, отбивают мячи в корзину, установленную тренером (по его усмотрению).

Выигрывает команда, которая направит точно в корзину больше принятых мячей.

2.2.5 Игры и эстафеты, способствующие развитию чувства / пространства и координации движений

В игры и эстафеты, способствующие развитию координации движений и чувства пространства, надо включать элементы из техники игры. Выполнять их следует в усложненной обстановке. При составлении игр или эстафет тренер обязан учитывать недостатки в физическом развитии и технической подготовленности игроков своей команды.

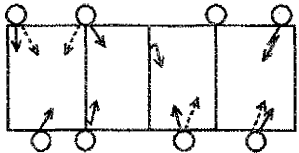

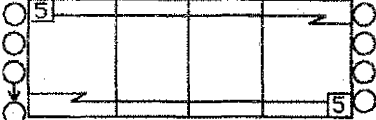
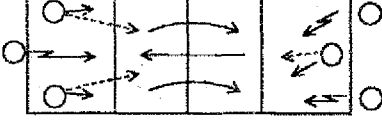
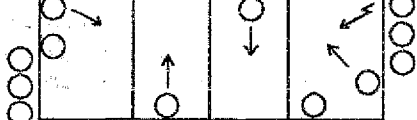
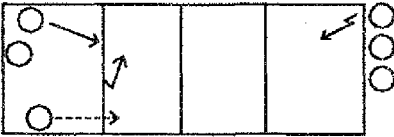
Приведенные примерные игры и эстафеты тренер может изменять, брать нужные элементы из разных разделов, чтобы в ходе игры или эстафеты одновременно развивать различные физические качества.

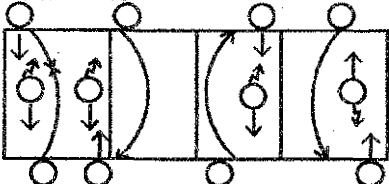
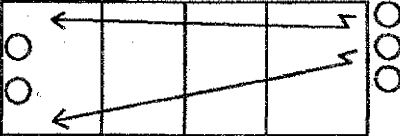
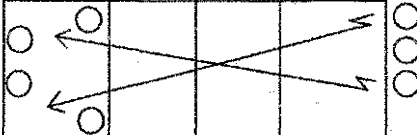
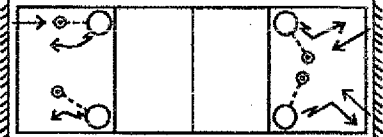
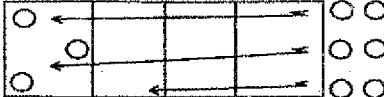
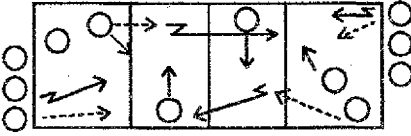
1. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки, произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера они бросают мячи под сеткой одной, двумя руками как можно быстрее. Выигрывает команда, на стороне которой не будет ни одного мяча.

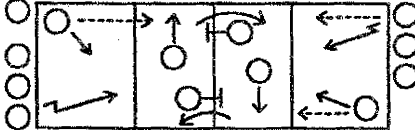
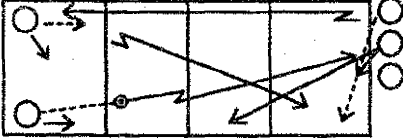
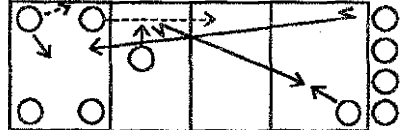
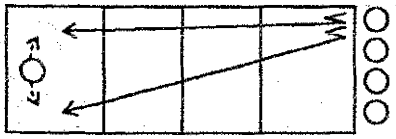
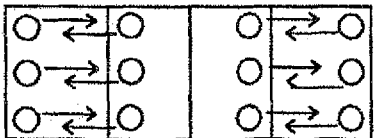
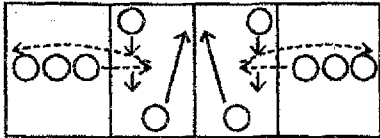
2. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки, произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера они бросают мячи в прыжке с замахом рук через сетку. Выигрывает команда, на стороне которой не будет ни одного мяча. Перемещение к мячу шагом, бегом, приставными шагами с последующим падением.

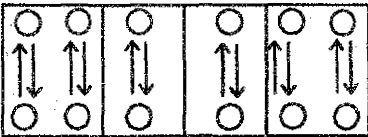
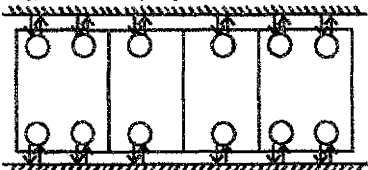
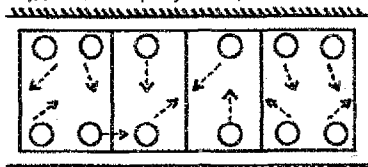
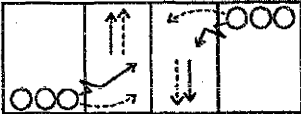
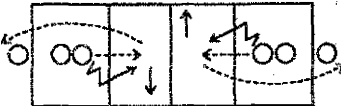
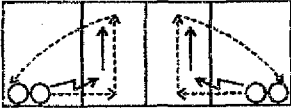
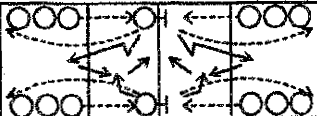
3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ.

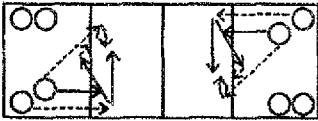
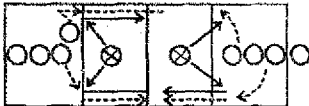
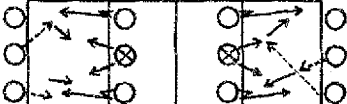
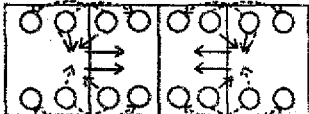
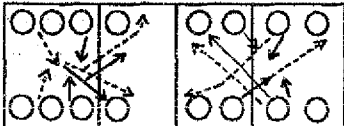
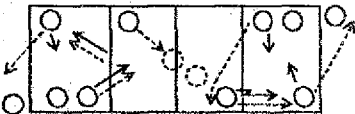
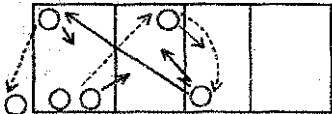
Поддача – прием мяча

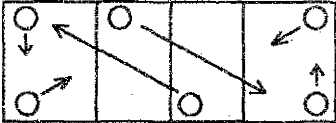
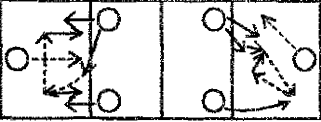
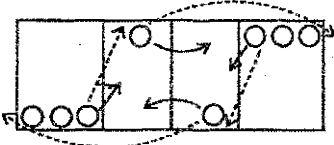
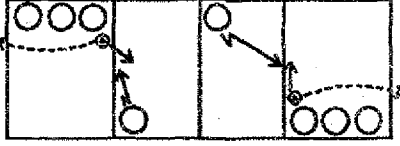
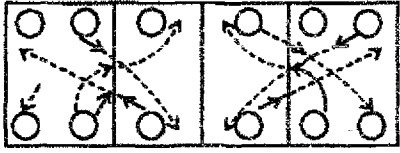
№	Расстановка	Схема выполнения
1	<p data-bbox="221 252 742 323">2</p> <p data-bbox="221 276 742 323">Студенты разбиваются на пары и становятся друг против друга за боковыми линиями.</p> 	<p data-bbox="765 252 1029 371">3</p> <p data-bbox="765 276 1029 371">Поддача. Прием. После приема пойти за мячом. Поймать его. Отдать партнеру. Занять исходное положение.</p>
2	<p data-bbox="221 499 742 547">Студенты делятся на пары и встают в зоны 1,6,5 на обеих сторонах площадки.</p> 	<p data-bbox="765 499 1029 619">Поддача в «своего». Прием в определенную зону. После приема пойти за мячом. Передать партнеру в прыжке через сетку.</p>
3	<p data-bbox="221 691 742 707">Все студенты с мячами в зонах 1 по обе стороны сетки.</p> 	<p data-bbox="765 691 1029 707">Поддачи в дальнюю зону цель.</p>
4	<p data-bbox="221 850 742 898">Студенты стоят на лицевых линиях друг напротив друга по разные стороны сетки.</p> 	<p data-bbox="765 850 1029 1026">Нацеленная поддача в партнера. Прием способом «снизу» направить к сетке, догнать и передачей способом «сверху» передать партнеру. Можно после приема догнать мяч с отскоком с пола.</p>
5	<p data-bbox="221 1042 742 1090">По одному студенту в зонах 5, 6, 2 по обе стороны сетки. Остальные с мячами в зоне поддачи также по обе стороны сетки.</p> 	<p data-bbox="765 1042 1029 1114">Поддача из зоны 1 в зоны 5, 6. Прием в зону 2. Передача в зону 2,3,4.</p>
6	<p data-bbox="221 1233 742 1281">По одному студенту в зонах 5, 6, 1 по одну сторону сетки. Остальные на подаче в зоне 1 по другую сторону сетки.</p> 	<p data-bbox="765 1233 1029 1409">Нацеленная поддача одного из принимающих. Если принимали поддачу участники зон 5, 6, то передачу делает участник зоны 1. Если принимает студент в зоне 1, то передачу делает студент зоны 5.</p>

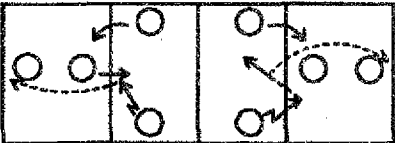
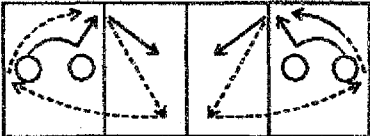

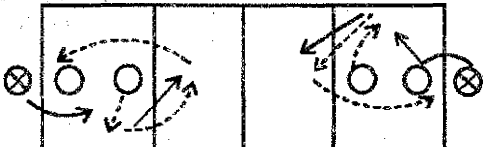
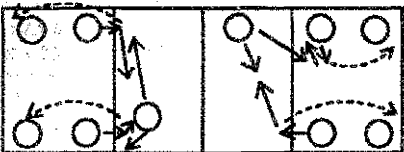
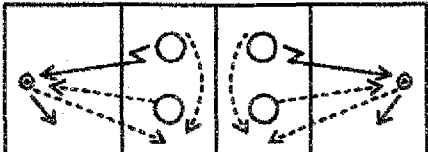
1	2	3
7	<p>Студенты делятся на тройки. Два становятся за боковыми линиями, а третий посредине между ними.</p> 	<p>Подача в студента, стоящего за боковой линией. Прием мяча с доводкой на удар ученику в середине площадки. Тот возвращает легким нападающим ударом мяч принимающему студенту и, получив от него передачу способом "сверху за голову", возвращает мяч подавшему.</p>
8	<p>По одному студенту в зонах 1,5 по сторону сетки. Остальные на подаче по другую сторону сетки.</p> 	<p>Два студента «закрывают» всю площадку. Задача подающих - выиграть у принимающих мяч.</p>
9	<p>По одному студенту в зонах 1, 2, 5, 4. Ученики зон 2, 4 «оттянуты» за трехметровую линию. Остальные - на подаче.</p> 	<p>Задача подающих - выиграть или затруднить прием мяча принимающими.</p>
10	<p>Студенты с мячами стоят в 3-4 м от стены.</p> 	<p>Ударом о пол направить мяч в стену так, чтобы он отлетел на 3-4 м. Допнуть мяч. Сделать передачу над собой способом «снизу». Увеличить расстояние. Делать удар о стену без отскока от пола с последующим приемом.</p>
11	<p>По одному студенту в зонах 1,5,6. Остальные в колонну по три выстраиваются за пищевой линией на другой площадке напротив принимающих.</p> 	<p>Задача подающих чередовать «ускоренные» и «длинные» подачи. Если принимающий стоит у пищевой линии - подача «короткая», если у трехметровой - «длинная».</p>
12	<p>По одному студенту в зонах 4, 5 на приеме и один пасующий в зоне 2 по обе стороны сетки. Остальные делятся поровну и подают мячи из зоны подачи.</p> 	<p>Подача в зоны 4, 5. Прием в зону 2. Передача на нападающий удар в зону 4. Нападающий удар в зону 1. Прием мяча после нападающего удара студентом, сделавшим эту подачу.</p>

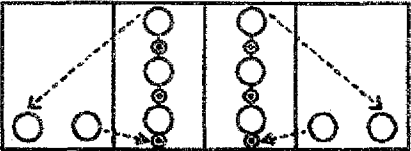
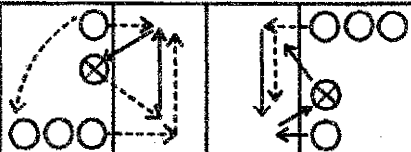
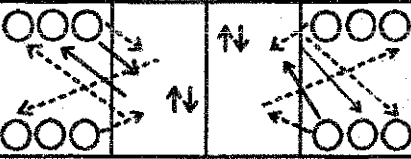
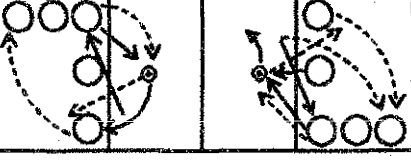
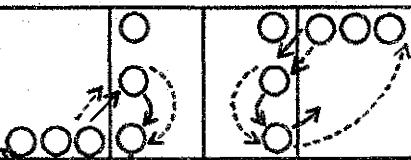
1	2	3
13	<p>По одному студенту в зонах 5 на приеме, по одному в зонах 3 на передачах, по одному в зонах 2 на блоке. Остальные на подаче.</p> 	<p>Подача в зону 5. Прием в зону 3. Передача в зону 4. Обманный удар мимо рук блокирующего в зону 1 (2). Прием мяча игроком, сделавшим подачу.</p>
14	<p>На одной стороне площадки по одному студенту в зонах 1, 5 на приеме и по одному в зонах 2, 3 на передаче мяча. Остальные на подаче.</p> 	<p>Подача в зону 5. Прием мяча в зону 3. Передача в зону 4. Нападающий удар в зону 6. Мяч должен принять студент, сделавший эту подачу. Второй студент подает в зону 1 и выходит играть в защите после нападающего удара в зону 2.</p>
15	<p>По одному студенту на приеме в зонах 1, 5. По одному в зонах 2, 4 - нападающие. Один в зоне 3 - пасующий.</p> 	<p>Подача в зоны 5, 1. Прием мяча в зону 3. Передача - в зоны 4, 2. Нападающий удар в любую зону. Можно упражнение сделать с защитником, тогда нападение в зону 5.</p>
16	<p>На одной стороне площадки студент в зоне 6. Остальные с мячами по другую сторону сетки в зоне подачи.</p> 	<p>Задача подающих выиграть «чисто», чтобы мяч не коснулся рук принимающего. Подавать быстро, поточно, но так, чтобы студент на приеме успел занять место в зоне 6.</p>
17	<p>Передачи мяча. Студенты делятся на пары. Один становится у лицевой линии, другой у сетки, лицом друг к другу.</p> 	<p>Оба студента делают передачу способом «сверху». Студент, стоящий у лицевой линии, делает передачу способом «снизу», а партнер возвращает ему способом «сверху».</p>
18	<p>По одному студенту в зонах 4, 2. Остальные на трехметровой линии в зоне 6. Такая же расстановка на другой площадке.</p> 	<p>Передача из зоны 4 в зону 3. Из зоны 6 выходит ученик и делает передачу «за голову» в зону 2. Из зоны 2 длинная передача в зону 4. Смена студентов в зоне 6.</p>

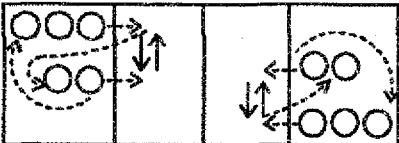
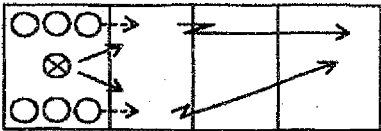
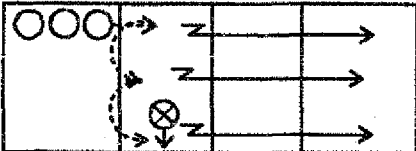

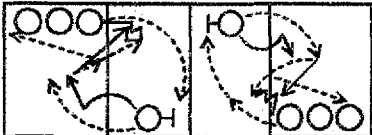
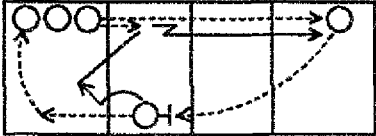
1	2	3
19	<p>Построение в парах вдоль боковых линий.</p> 	<p>Сделать передачу партнеру. Выполнить кувырок (перекат на спину). Встать. Сделать передачу.</p>
20	<p>У каждого студента, стоящего у стены, мяч.</p> 	<p>Сделать передачу в стену. Сесть. Встать. Сделать передачу.</p>
21	<p>У каждого студента, стоящего у стены, мяч.</p> 	<p>Передача мяча в стенку в низком приседе. Выполнять сериями по 20-30 сек.</p>
22	<p>Студенты делятся на две равные группы и располагаются в зонах (5) по обе стороны сетки.</p> 	<p>Ударом в пол направить мяч в зону 4 (2). Догнать его. Сделать передачу способом «снизу» в зону 2 (4). Пойти за мячом. Поймать его в прыжке.</p>
23	<p>Студенты делятся на две группы и становятся в зоны 6 по обе стороны сетки.</p> 	<p>Ударом в пол направить мяч в зону 3. Догнать его. Передача способом «снизу» над собой. Передача в прыжке «за голову» в зону 2 (4).</p>
24	<p>Студенты стоят в зонах 1, 5. Ближе к боковым линиям. У каждого мяч.</p> 	<p>Подбросить невысоко мяч в зоны 2,4. Догнать. После отскока способом «сверху» сделать передачу в зоны 4,2. Догнать. В прыжке поймать.</p>
25	<p>Студенты с мячами в зонах 1, 5 по обеим сторонам сетки.</p> 	<p>Выйти в зоны 2,4. Подбросить мяч. Сделать имитацию блока. После приземления и отскока мяча от пола сделать передачу в зоны 4,2.</p>

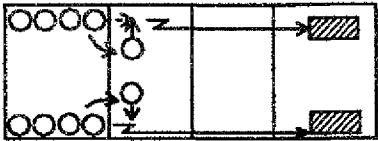
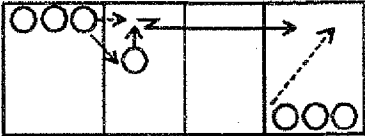
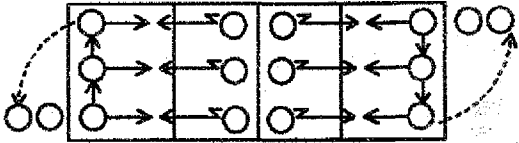
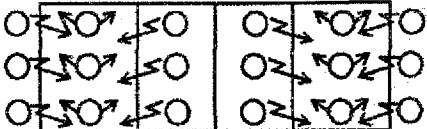
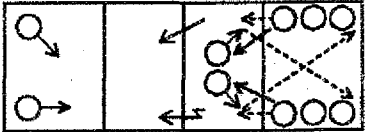
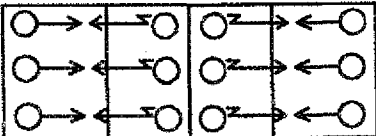
1	2	3
26	<p>Студенты делятся на пары и встают в зоны 1 (5). У каждой пары мяч.</p> 	<p>Один из партнеров передачей способом «снизу» посылает мяч в зону 2 (4) и перемещается в зону 4 (2). Его партнер догоняет мяч, делает передачу в зону 4 (2) и перемещается в зону 6. В зоне 6 должен принять удар от ученика и отбить в зону 4 (2).</p>
27	<p>Преподаватель и его помощник в зоне 3 с мячами. Остальные в зоне 6 по обе стороны сетки.</p> 	<p>Преподаватель бросает мяч в сторону от студента. Выйти на мяч. Сделать передачу в зону 2, пойти за мячом. Поймать его. Передать преподавателю.</p>
28	<p>Преподаватель или его студент в зоне 3 с мячами. В зонах 4, 2 по обе стороны сетки еще по студенту. Остальные в районе зоны 6 за лицевой линией.</p> 	<p>Педагог (студент) бросает мяч в зону 6. Выйти на мяч. Сделать передачу на удар в зону 4 (2). Принять мяч после нападающего удара. Передать его педагогу (студенту).</p>
29	<p>По 2 студента в зонах 1, 2, 4, 5 по обе стороны сетки.</p> 	<p>Из зон 4, 2 бросать мячи в зоны 6 так чтобы не мешать студентам других зон. Выйти в зону 6. Сделать передачу на удар способом «сверху» в свою зону. Переход по ходу мяча.</p>
30	<p>По 2 студента в зонах 1, 2, 4, 5. Группу составляют студенты зон 5, 2 и 1, 4. У каждой группы мяч.</p> 	<p>Передать мяч способом «сверху» на удар в зону 2 из зоны 5, в зону 5 вернуть способом «снизу». Из зоны 1 в зону 4 на удар способом «сверху», вернуть в зону 1 способом «снизу». Переход по ходу мяча.</p>
31	<p>По одному студенту в зонах 4, 5. Остальные в зоне 1.</p> 	<p>Из зоны 1 передача способом «сверху» на удар в зону 4. Удар в зону 5 (не через сетку). Прием в зону 1. Переход по ходу мяча.</p>
32	<p>Один студент в зоне 4 на одной стороне площадки. По одному в зонах 4, 5 и остальные в зоне 1 на другой стороне.</p> 	<p>Из зоны 1 передача способом «сверху» на удар в зону 4. Из зоны 4 передача в прыжке в зону 4 на другую сторону сетки. Из зоны 4 нападающий удар в зону 5. В зоне 5 прием мяча в зону 1. Смена по ходу передач мяча.</p>

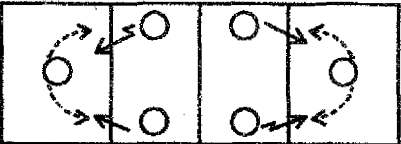
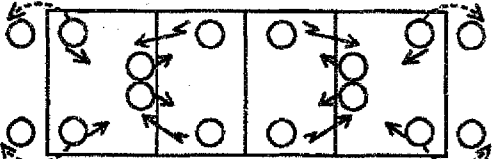
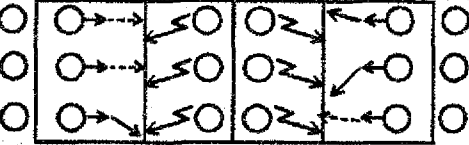
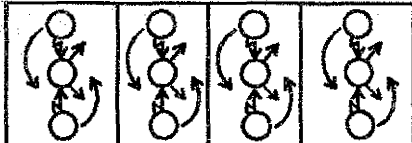
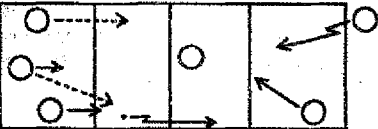
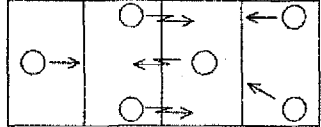
1	2	3
33	<p>По одному студенту в зонах 4, 5, 1 по обе стороны сетки.</p> 	<p>Из зоны 1 способом «сверху» передача на удар в зону 4. Из зоны 4 передача в прыжке в зону 5. В зоне 5 прием мяча в зону 1. Можно делать это упражнение двумя мячами. Начинают одновременной передачей из зон 5.</p>
34	<p>По одному студенту в зонах 4, 2 с мячами и один в зоне 6 у лицевой линии.</p> 	<p>Из зон 4, 2 поочередно бросать мяч в зону 6, затрудняя прием. Из зоны 6 доводить мяч на удар в зону 4, 2.</p>
35	<p>По 3-4 студента в зонах 1 и по одному в зонах 4 по обе стороны сетки. Каждая колонна в зоне 1 с мячом.</p> 	<p>По сигналу передать мячи из зон 1 в зону 4. Из зоны 4 в прыжке способом «сверху» передать в зоны 1. Можно изменить направление передачи: 5-2-5-2. Переход по ходу мяча.</p>
36	<p>По одному студенту в зонах 4 (2) и 3-4 в зонах 1 (5) по обе стороны сетки.</p> 	<p>Нападающий удар из зоны 2 (4) в зону 5 (1). Прием мяча способом «снизу» перед собой и затем способом «сверху» на удар в зону 2 (4). Смена в зонах 5 (1).</p>
37	<p>По одному в зонах 4, 2. У каждой группы мяч.</p> 	<p>Из зоны 5 выйти в район зоны 6, сделать передачу способом «сверху» на удар в зону 2. Из зоны 2 способом «снизу» вернуть мяч в район зоны 6. Из зоны 1 выйти в район зоны 6. Передача на удар в зону 1. Из зоны 4 способом «снизу» вернуть в район зоны 6. Переход в группах по ходу мяча. Изменить группы. Выйти из зоны 5 в район зоны 6. Сделать передачу способом «сверху» на удар в зону 4. Из зоны 4 способом «снизу» вернуть мяч в район зоны 6. Из зоны 1 выйти в район зоны 6. Передача на удар способом «сверху» в зону 2. Из зоны 2 способом «снизу» в район зоны 6. Переход по ходу мяча.</p>

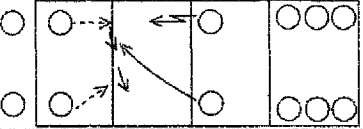
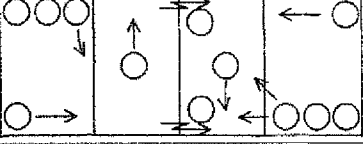
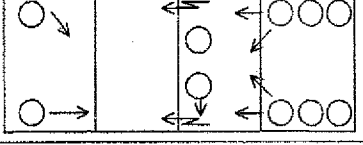
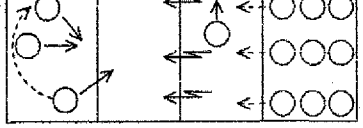
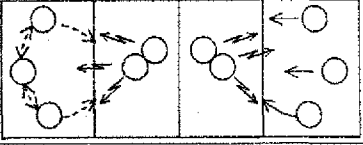
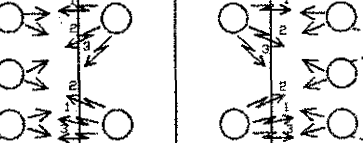
1	2	3
38	<p>По одному студенту с мячами в зонах 2,4. Остальные в колонне по одному в зоне 6 у лицевой линии.</p> 	<p>Из зон 2,4 по очереди бросать мяч в зону 6, затрудняя прием. Выйти из зоны 6 и передать мяч способом «снизу» в зону 2 на удар, если он получен из зоны 2. Сделать передачу на удар в зону 4, если мяч получен из зоны 4. Переход в зоне 6.</p>
39	<p>По 2-3 студента стоят лицом к сетке в районе зоны 6. У каждого мяч.</p> 	<p>Подбросить свой мяч в зону 1 (5). После отскока сделать передачу «сверху» в зону 2 (4). Пойти за мячом. Поймать его в прыжке. Упражнение можно усложнить. Делать передачу на удар способом «через голову».</p>
40	<p>По 2-3 студента стоят лицом к сетке в районе зоны 6. У каждого мяч.</p> 	<p>Подбросить свой мяч за спину в район зоны 1 (5). Догнать его. Сделать передачу в зону нападения. Пойти за мячом. Поймать его в прыжке. Более сложный вариант. Делать передачу в зону нападения способом «через голову».</p>
41	<p>3-4 студента в районе зоны 3. Педагог за лицевой линией с мячами. Стоят лицом к сетке.</p> 	<p>Педагог бросает мяч в одну из зон 5(1). Дает сигнал. Студент должен после отскока мяча «отвести» мяч для нападающего удара в одну из зон нападения 4 (1). Пойти за мячом. Поймать его. Передать педагогу.</p>
42	<p>Один студент с мячами между зонами 2,3- По два студента в зонах 1,5.</p> 	<p>Бросать мяч в зоны 1,5 так, чтобы их можно было достать в падении любым способом.</p>
43	<p>Два студента стоят у сетки в зоне 4 (2).</p> 	<p>Один из них ударом в пол должен направить мяч в зону 5(1) и переместить в зону 2 (4). Второй догоняет мяч; передает партнеру на удар и 1 перемещается в ту же зону. Затем они меняются ролями. Упражнение усложнить. Передачу делать «через голову».</p>

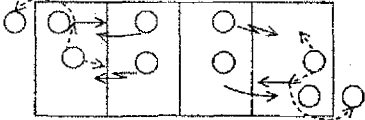
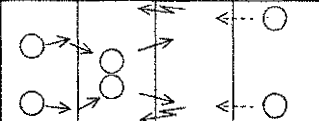

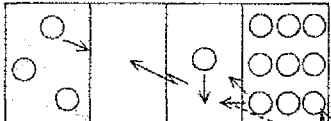
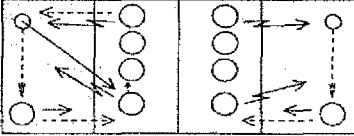
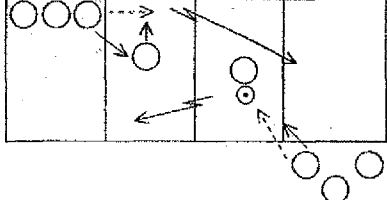
1	2	3
44	<p>По одному студенту в зонах 4,3,2 и 3-4 в зоне 1 (5). В зонах 4,3,2 по мячу.</p> 	<p>По сигналу ученики делают передачу над собой так, чтобы к ней успел партнер из соседней зоны.</p>
45	<p>Педагог с мячами в зоне 6-3-4 студента в зоне 2, один - в зоне 4.</p> 	<p>Педагог из зоны 6 бросает мяч в зону 2. Выйти в зону 2. Дать передачу на удар в зону 4. В зоне 4 поймать мяч в прыжке и передать преподавателю. Переход по ходу мяча.</p>
46	<p>По 3-4 студента в зонах 2,4, за трехметровой линией.</p> 	<p>Из зоны 4 дать передачу на удар в зону 2. Переместиться в зону 3. Студент из зоны 2 должен выйти на передачу в прыжке отдать партнеру в зону 3. Тот в свою очередь в прыжке возвращает передачу в зону 2 и убежит в хвост колонны в зоне 2. Из зоны 2 сделать передачу в зону 4 и убежать в конец колонны в зоне 4. Следующей паре все повторить.</p>
47	<p>По одному студенту в зонах 3,2,3-4 студента в зоне 4.</p> 	<p>Из зоны 4 дать передачу в зону 3. Из зоны 3 выйти на передачу и сделать передачу над собой на выходящего студента из зоны 4 и сместить в зону 2. Из зоны 3 сделать передачу в прыжке в зону 2 и сместить за линию нападения в зоне 3. Из зоны 2 в прыжке дать передачу в зону 4 и убежать в конец колонны в зоне 4.</p>
48	<p>2-3 студента в зоне 1 ближе к боковой линии. По одному в зонах 4,3,2.</p> 	<p>Из зоны 1 дать передачу на удар в зону 3. Из зоны 3 дать передачу на удар в зону 2, или откидки через голову в зоны 4. Из зон 2 (4) способом «снизу» вернуть мяч в зону 1. Смена по ходу движения мяча. Усложнить упражнение. Из зоны 3 делать «откидку» в прыжке. То же из зоны 2 с имитацией нападающего удара с последующей передачей в зону 1 в прыжке через голову. То же в зоне 4.</p>

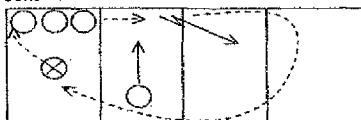
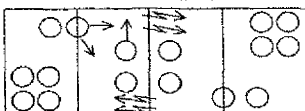
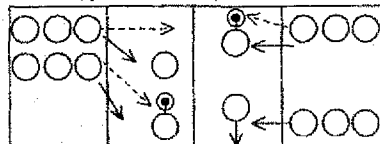
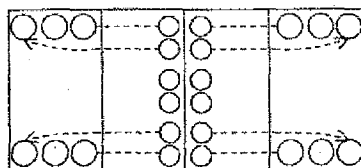
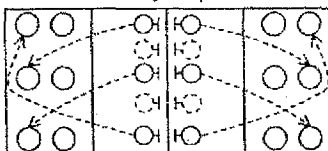
1	2	3
49	<p data-bbox="227 164 563 185">В зонах 3 по одному студенту с мячами.</p> 	<p data-bbox="773 164 1050 308">Передача из зоны 3 в зону 4 (2). Выйти из зоны 1, 4 (2), имитация нападающего удара и в прыжке вернуть мяч в зону 3. Студент в зоне 3 после передачи имитирует страховку нападающего.</p>
50	<p data-bbox="227 339 750 416">Нападающий удар. Студенты в колонне по одному в зонах 4, 2. Учитель с мячами в зоне 4 (6).</p> 	<p data-bbox="773 339 1050 467">Педагог поочередно бросает мяч в зоны 4, 2. Выйти из зоны. Сделать все подготовительные движения. Произвести нападающий удар в указанную зону.</p>
51	<p data-bbox="227 571 758 619">Студенты располагаются в колонне по одному в зоне 4 (2). Педагог с мячами в зоне 3.</p> 	<p data-bbox="773 571 1050 847">Педагог бросает мяч с минимальным интервалом. Студент после выполнения нападающего удара в зоне 4 должен быстро переместиться на трехметровую линию. Выполнить нападающий удар в зоне 3. После приземления сделать перемещение в зону 2 за линию нападения. Сделать нападающий удар в зоне 2. Собрать мячи. Отдать педагогу. Занять место в конце колонны.</p>
52	<p data-bbox="227 850 762 898">Студенты делятся на пары и становятся друг против друга на пищевых линиях площадки.</p> 	<p data-bbox="773 850 1050 970">Нападающим ударом перебить через сетку партнеру. Прием мяча. Передать над собой. Нападающим ударом мячом в пол передать его партнеру.</p>
53	<p data-bbox="227 1050 609 1074">2-3 студента в зонах 4 (2). Один - в зоне 2 (4).</p> 	<p data-bbox="773 1050 1050 1217">Подбросить высоко мяч за спину ученику в зоне 2. Имитация блока. Быстро переместится к отскочившему от пола мячу. Сделать передачу на удар в зону 4. Принять мяч после нападающего удара из зоны 4. Переход по ходу мяча.</p>
54	<p data-bbox="227 1233 762 1281">На одной стороне площадки 2-3 студента в зоне 4. Один в зоне 2. На другой - один в зоне 1.</p> 	<p data-bbox="773 1233 1050 1441">В зоне 2 высоко бросить мяч за спину. Сделать имитацию блока. После приземления переместиться к мячу, отскочившему от пола. Сделать передачу на удар в зону 4. Из зоны 4 выполнить нападающий удар в зону, в которой находится защитник. Переход по ходу мяча.</p>

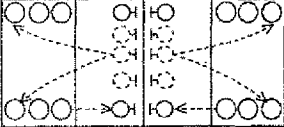
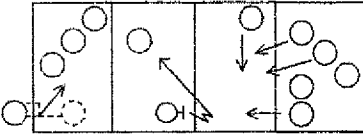
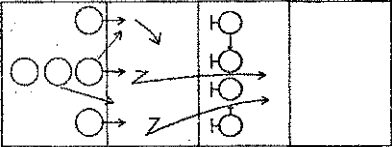
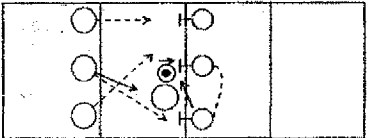
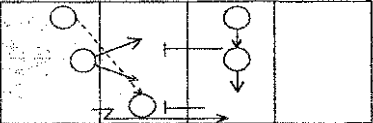
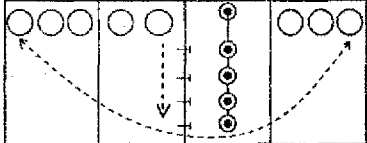
1	2	3
55	<p>На одной стороне площадки в зоне 4, 2 две группы учеников. В зоне 3 у каждой группы свой пасующий.</p> 	<p>Передача в зону 3. Выход на нападающий удар в зону 4 (2). Попасть в цель.</p>
56	<p>Группа студентов в одной из зон нападения (4, 3, 2). На другой половине защитник в зоне (1, 6, 5).</p> 	<p>После передачи выполнить несильный, но точный удар в зону, в которой нет защитника. Защитнику коснуться мяча.</p>
57	<p>Три ученика стоят около сетки в зонах 2,3,4. У каждого мяч. 3-4 студента в зоне 1 в колонну по одному.</p> 	<p>Из зоны 2 выполнить нападающий удар в зону. Студенту из зоны 1 выйти на мяч. Сделать прием в зону 2. Переместить в зону 6. Принять мяч после нападающего удара из зоны 3. Переместить в зону 5 и сыграть с нападающим 4. Занять место в конце колонны в зоне 1. Упражнения выполнять поточно.</p>
58	<p>Студенты делятся на тройки. Три нападающих стоят у сетки в зонах 2,3,4. Три - за линией против них. Между ними защитник.</p> 	<p>Принять мяч от одного нападающего. Быстро повернуться к другому и сыграть с ним. Опять повернуться и отразить атаку нападающего и т.д. Смена в тройках.</p>
59	<p>На одной стороне площадки защитники в зонах 1,5. На другой две группы нападающих в зонах 4, 2. У каждой группы свой пасующий.</p> 	<p>Нападать по заданию: из зоны 4 в зону 4, из зоны 2 в зону 1, из зоны 4 в зону 1. Из зоны 2 в зону 5. Смена защитников после серии нападающих ударов.</p>
60	<p>Студенты делятся на пары. Нападающие становятся у сетки. Защитники садятся на пол у лицевой линии.</p> 	<p>Точно бросать мяч в руку защитнику. Несильный, но точный нападающий удар. Отработать правильную постановку рук при нападающем ударе.</p>

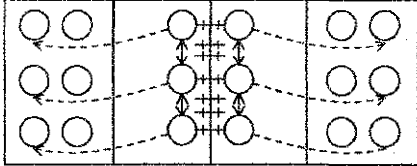
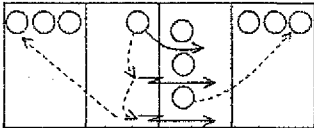
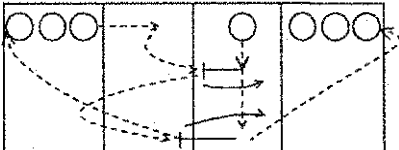
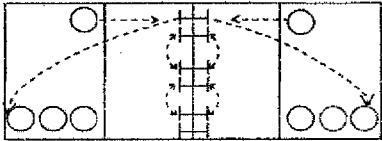
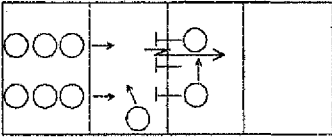
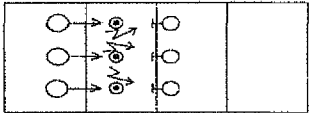
1	2	3
61	<p>Один защитник в зоне 6. Два нападающих в зонах 4,2.</p> 	<p>Нападающим заставить активно перемещаться защитника в зоне 6.</p>
62	<p>Нападающие стоят в зонах 4,2. Защитники в зонах 5,1. Пасующие в зоне 6. Можно в зоны защиты поставить по два человека.</p> 	<p>Нападающим заставить активно играть защитников в своей зоне. Защитнику принять мяч. Передать пасующему, а тот – точно на удар пасующему. Смена в тройках.</p>
63	<p>Нападающие стоят у сетки зонах 2,3,4. Напротив их по два защитника у лицевой линии.</p> 	<p>Отрабатывать нападающий удар, обманный удар. Посылать мяч не к защитнику, а в свободную зону. Защитникам следить за кистью нападающего. Свободному от игры на приеме страховать партнера.</p>
64	<p>Студенты делятся на тройки. По боковым линиям стоят нападающие. Между ними - защитники.</p> 	<p>Нападающий удар в защитника. Принять мяч и передать нападающему. Нападающий длинной передачей должен сделать пас своему партнеру. Защитнику повернуться лицом к нападающему и принять нападающий удар. Смена в тройках.</p>
65	<p>Двухсторонняя игра 3x3 или 4x4</p> 	<p>Играть по заданию: а) нельзя ставить блок, б) нельзя делать обманные удары, в) нападать только с задней линией, г) делать два касания, д) нельзя нападать третьим касанием, с) игра без задания.</p>
66	<p>Нападающие с мячами в зонах 2,3,4. На другой стороне площадки в зонах 1, 6, 5 — защитники.</p> 	<p>С собственного подбрасывания попадать в своего защитника. Можно сочетать обманные удары с падающими ударами.</p>

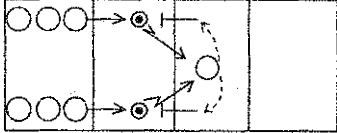
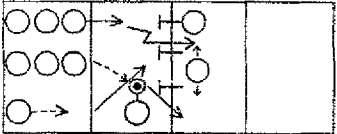
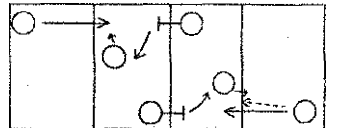
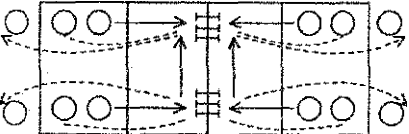
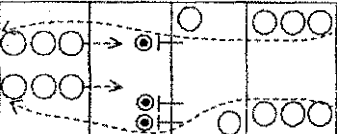

1	2	3
67	<p>Две группы нападающих в зонах 4,2. На другой стороне площадки по два защитника в зонах 1,5.</p> 	<p>С собственного подбрасывания из зоны 4 сделать нападающий удар в зону 5 или обманный удар в зону 6. Из зоны 2 в зону 1. Защитникам на приеме страховать друг друга.</p>
68	<p>Две группы нападающих в зоне 4 по обе стороны сетки. В зоне 2 - блокирующие. В зоне 3 - пасующие. В зоне 1 - защитники.</p> 	<p>Из зоны 3 делать различные передачи: далекие, близкие, высокие, средние и т.д. Блокирующему анализировать качество передач и решать, ставить блок или нет. Нападающему без блока бить в зону 1. Если блок поставлен, провести обманный удар.</p>
69	<p>Две группы нападающих в зонах 4, 2. У каждой группы свой пасующий. На другой площадке в зонах 1,5- защитники.</p> 	<p>Из зоны 3 делать отведенные от сетки передачи на 1,5-2 м. Из зоны 2 нападающий удар в зону 1. Из зоны 4 - в зону 5. Изменить задание: из зоны 2 нападающий удар в зону 5, из зоны 4 - в зону 1. Смена защитников после серии удачных приемов.</p>
70	<p>Три группы нападающих в зонах 4, 3,2. Один пасующий. На другой площадке два защитника в зонах 5,6.</p> 	<p>Из зоны 3 делать отведенные от сетки передачи на 1,5-2 м. Нападать: из зоны 4 в зону 5, из зоны 3 - в зону 6, из зоны 2 в зону 1. Защитникам при нападении из зоны 4 смениться в зону 5, из зоны 3 - в зону 6, из зоны 2 - в зону 1.</p>
71	<p>Студенты делятся на тройки. Два нападающих с мячами в зоне 3. Защитники у лицевой линии.</p> 	<p>Нападающий точными ударами направляет мячи в зоны 5,6,1. Защитник перемещается и принимает мячи. При потере вступает в игру второй нападающий. Смена в тройках по времени.</p>
72	<p>Нападающие с мячами в зонах 4, 2 по обе стороны сетки. Защитники в зонах 1,6,5.</p> 	<p>Из зона 4(2) нападающий удар в зону 5(1). Защитнику принять этот удар и сразу переключить на нападающего зоны 2(4) и принять его удар. Собрать мячи. Отдать нападающим. Встать в конце колонны. Нападающим по такой схеме сыграть защитником в каждой зоне. Защитник должен пройти все зоны и сменить нападающего.</p>

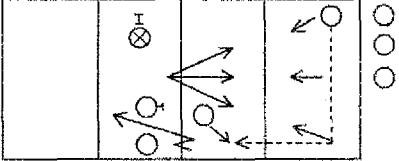
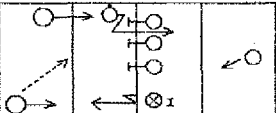
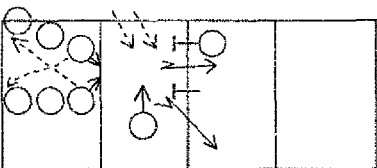
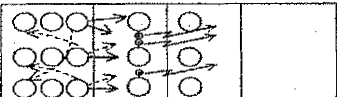
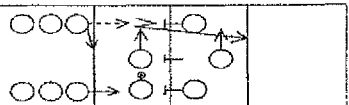
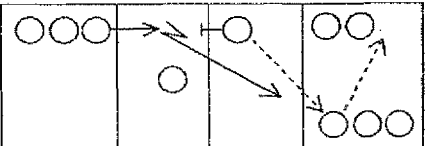
1	2	3
73	<p>Студенты делятся на тройки. Нападающие в зонах 4, 2. Защитник в зоне 5.</p> 	<p>Нападающий удар в зону 6. Защитнику принять мяч и переключиться на второго нападающего, который проводит обманный удар.</p>
74	<p>Студенты делятся на тройки. Защитник и пасующий находится по одну сторону сетки, нападающий - по другую.</p> 	<p>Нападающий удар из зоны 4 в зону 1. Прием мяча в зону 2. Передача мяча в зону 4 (на другую сторону сетки). Нападающий удар из зоны 4 и т. д.</p>
75	<p>Две группы нападающих в зонах 4,3. Один пасующий. На другой стороне площадки на лицевой линии в 3 м от угла лежат набивные мячи. Группа защитников за лицевой линией в зоне 5.</p> 	<p>Нападающий удар из зоны 4 в другую зону. Защитник должен выйти на этот удар. Принять его. Быстро бежать первый набивной мяч и принять нападающий удар.</p>
76	<p>Три группы нападающих в зонах 4, 3, 2. Один пасующий на другой площадке, защитники в зонах 1, 6,5.</p> 	<p>Из зоны 3 чередовать отведенные передачи от сетки (1,5-2 м) в зоны 3,4,2. Смена защитников после потери мяча.</p>
77	<p>Группа нападающих в зонах 4 (2) и по одному в зонах 2 (4).</p> 	<p>Из зоны 4(2) нападающим ударом в пол! направить мяч в зону 5(1). Догнать его. Сделать передачу над собой. Дать передачу нападающему в зону 2(4). Переместится в зону 1 (5). Принять мяч от нападающего из зоны 2 (4). Переход по ходу мяча.</p>
78	<p>Две группы нападающих в районе зоны 4 за пределами площадки. У каждой группы пасующий.</p> 	<p>Выполнить нападающие удары: а) высокие с дальнего края сетки; б) средние с дальнего края сетки; в) прострельные с дальнего края сетки; г) средние и прострельные между зонами 4,3; д) высокие, средние, прострельные в зоне 3; е) в каждой зоне по заданию педагога «поджуривать», «подрезать», «снимать», «перевозить» и т. д.; ж) пасующему сместиться в зону 2, нападающим - в зону 3. Выполнить все виды освоенных нападающих ударов.</p>

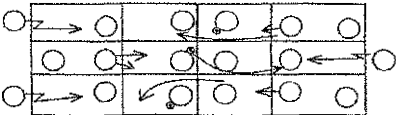
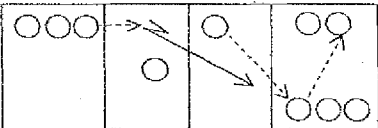
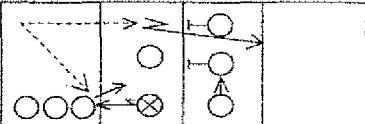
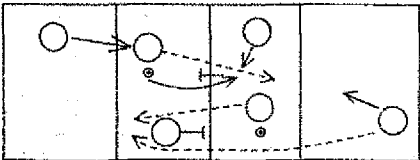
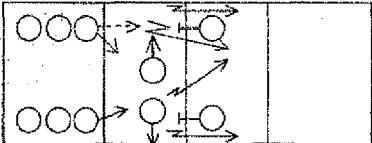
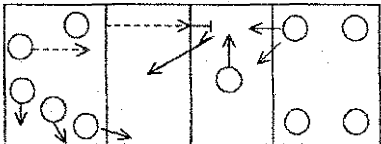
1	2	3
79	<p>Педагог с мячами в зоне 6. Пасующие - в зоне 2. Группа нападающих в зоне 4.</p> 	<p>Педагогу из зоны 6 бросить мяч в район между зонами 2 и 3. Пасующему сделать передачу на дальний край сетки. Нападающему произвести удар. Догнать мяч. Принести педагогу. Педагогу бросать мяч в зону 2, 3 с минимальными интервалами времени.</p>
80	<p>По два нападающих в зонах 4. По два защитника в зонах 1,6. Два пасующих с запасными мячами в зоне 3.</p> 	<p>По два нападающих в зонах 4. По два защитника в зонах 1,6. Два пасующих с запасными мячами в зоне 3.</p>
81	<p>По 2 пасующих в зонах 3, 2 по обе стороны сетки. У каждого пасующего своя группа нападающих.</p> 	<p>Выполнять упражнение по типу круговой тренировки: а) первой группе выполнять нападающие удары с края сетки; б) второй — после передач «через голову»; в) третьей - между 3 и 4 зонами; г) четвертой - между 2 и 3 зонами. Смена групп на «станциях» - по времени. Пасующие могут оставаться на месте или переходить со своими группами на новую «станцию».</p>
82	<p>По одному студенту в зонах 2, 4 у сетки. Остальные в колонну по одному за трехметровой линией в зонах 1,5.</p> 	<p>В зонах 2,4 одновременно подпрыгнуть. «Поставить» блок. Переместиться в зону 3. Поставить двойной блок. Студенту из зоны 2 переместиться в зону 4 и поставить двойной блок с вышедшим из зоны 5. Студенту из зоны 4 переместиться в зону 2. Поставить двойной блок с вышедшим из зоны 1. Упражнение выполнять поточно. Каждый студент в микросерии должен выполнить трижды имитацию блокирования: один раз одиночного и два раза двойного. В упражнении можно давать от 15 до 30 прыжков - имитаций каждому.</p>
83	<p>Студенты делятся на тройки. Первые тройки - возле сетки в зонах 2,3,4. Остальные колонну по три в зонах 1, 6, 5.</p> 	<p>Поставить блок в зоне 3. Переместиться в зону 2. Поставить двойной блок. Переместиться в зону 3. Поставить одиночный блок. Переместиться в зону 4. Поставить двойной блок. Вернуться в зону 3, поставить одиночный блок. Произвести смену. Можно имитацию одиночного блока делать в каждой зоне. Тогда каждый ученик будет делать по 5 прыжков. В упражнении включать от 15 до 25 прыжков</p>

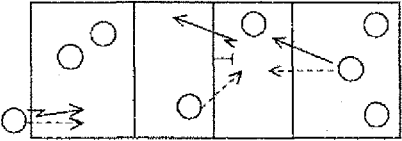
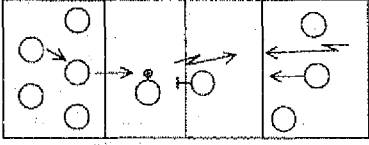
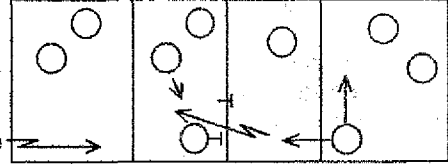
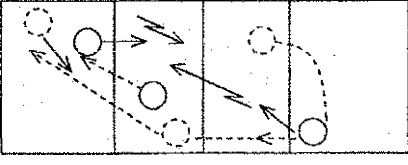
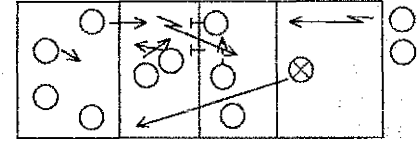
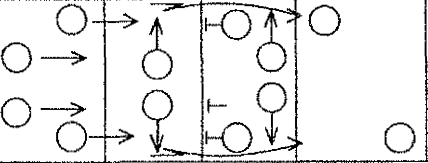
1	2	3
84	<p>По одному студенту в зонах 2, 4 лицом друг к другу. Остальные в зонах 1, 5 в колонну по одному.</p> 	<p>Имитировать одиночное блокирование. Касаться ладонями партнера над сеткой. До встречи в зоне 3 сделать 4 прыжка. В зоне 3 поставить двойной блок. Переместиться в конец колонны в зонах 1,5.</p>
85	<p>По шесть студентов разместить в игровой расстановке.</p> 	<p>Проводить двухстороннюю игру с одиночным блокированием. Двойной блок-ошибка.</p>
86	<p>На одной стороне площадки по одному нападающему в зонах 2,4 за трехметровой линией. Группа участников с мячами в зоне 3. На другой стороне - блокирующие в зонах 4,3,2.</p> 	<p>Из зоны 3 передача на удар в зону 4. Блокирующему зону 2 оценить действия нападающего: а) нападающий нападает -поставить блок, б) нападающий сделал откидку - переместиться в зону 3, поставить двойной блок. Из зоны 3 передача на удар в зон 2. Блокирующему в зоне 4 оценить действие нападающего: поставить блок или переместиться в зону 3 и организовать двойное блокирование.</p>
87	<p>По одному нападающему в зонах 4,3,2. Один пасующий. На другой стороне сетки в каждой зоне блокирующий.</p> 	<p>Нападающий против блокирующих. Своими действиями связующие и нападающие должны «запутать» блокирующих. Блокирующим организовать групповое блокирование. Следить за действиями «своего» нападающего.</p>
88	<p>По одному нападающему в зонах 4,3. Один пасующий. На другой площадке - блокирующий в зонах 2,3.</p> 	<p>Нападающий различными комбинациями («крест», «обратный крест», «волна» и т. д.) запутать своих опекунов-блокирующих. Блокирующим одновременно ставить блок. Во время «передавать» своих нападающих друг другу.</p>
89	<p>Студенты делятся на две группы. Одна группа в колонну по одному с мячами в зоне 1 - по одну сторону сетки. Другая в колонне по одному в зоне 5 - по другую.</p> 	<p>Из зоны 1 выйти в зону 2. Прыгнуть и показать мяч над сеткой, не выпускать его из рук. Партнеру выйти из зоны 5 в зону 4. Прыгнуть коснуться ладонями мяча на стороне партнера. Сделать прыжки, перемещаясь вдоль сетки. Поменяться ролями. Повторить упражнение. Каждый занимающийся в упражнении должен сделать от 25 до 30 прыжков.</p>

1	2	3
90	<p>По одному студенту в зонах 4,3,2 по обе стороны сетки. Остальные в зонах 1,6,5.</p> 	<p>По сигналу учителя сделать имитацию одиночного блока каждому в своей зоне. После приземления из зоны 4.2 переместиться в зону 3 и поставить тройной блок. Студентам зон 3,2 переместиться в зону 2 и организовать двойной блок. Студентам зоны 4 в зоне 4 – одиночный блок. Всем переместиться в зону 3 - тройной блок. 4.3 в зоне 4 - двойной. 2 в зоне 2 - одиночный. Вернуться в свои зоны - одиночный блок. Смена.</p>
91	<p>Студенты делятся на пары. Один из них нападающий. Второй блокирующий. У нападающего мяч.</p> 	<p>Выполнить задание: а) бросать только в руки партнера для отработки постановки рук, б) бросать выше блока; в) бросать в заданную зону, г) нападать со своего подбрасывания в заданную зону. Поменяться ролями. Выполнить сериями. В серии 25-30 прыжков.</p>
92	<p>Студенты делятся на пары. Один из них нападающий. Второй блокирующий.</p> 	<p>Нападающему чередовать имитацию прыжка нападающему удара с ложными действиями, заставить блокирующего поверить в истинность обманных действий. Блокирующему внимательно следить за действиями нападающего и только после прыжка нападающего поставить блок. Выполнять сериями. В серии 25-30 прыжков.</p>
93	<p>Студенты делятся на две группы. По одному студенту в зонах 4, 2. Остальные в колонну по одному в зонах 1,5.</p> 	<p>Одновременно по сигналу педагога поставить блок в своих зонах. Переместиться в зону 3 - двойной блок. Переместится в зону 2(4) - двойной, в зоне 3 - двойной, в зоне 4 (2) - одновременно с учеником из зоны 1(5). Участники из зоны 1(5) в микросерии должны сделать по 9 прыжков. В серии 3 повторения.</p>
94	<p>По 2-3 нападающих в зонах 4, 3. Один пасующий. На другой стороне площадки в зонах 2,3 блокирующие</p> 	<p>Нападающему делать разнообразные нападающие удары. Меняться, пытаться залутовать блокирующих. Блокирующим ставится блок своему нападающему. При высоких и средних передачах организовать двойной блок. Если блок одиночный, то страховать партнера на блоке. В зоне 3 блок обязателен.</p>
95	<p>Студенты делятся на пары. Один из них нападающий. Второй блокирующий.</p> 	<p>Нападающему с собственного подбрасывания попадать мячом в руки партнера. Выполнять сериями. В серии - 15- 20 прыжков.</p>

1	2	3
96	<p>На одной стороне площадки в зонах 4,2 две группы нападающих. На другой половине в зоне 3 один блокирующий.</p> 	<p>Нападающему с собственного подбрасывания проводить удары «по ходу». Блокирующему пытаться не пропустить удар. Нападающим не спешить. Дать возможность блокирующим переместиться. Выполнять сериями. В серии - 15-20 прыжков.</p>
97	<p>Две группы нападающих в зонах 4,3. Два пасующих в зонах 2,1. На другой площадке в зонах 2, 3-блокирующие.</p> 	<p>Из зоны 3 - нападающий удар с ускоренной передачи. Блок в зоне 3. Передача на удар в зону 4 из зоны 1. На блок должен успеть ученик из зоны 3. Обязательно страховать нападающих пасующим и свободным нападающим. 15-20 прыжков на блоке.</p>
98	<p>Студенты делятся на тройки. Два - на другой половине в зонах 4,5 (3,6, 2,1).</p> 	<p>Из зоны 5 (6,1) перебросить невысоко над сеткой мяч. В зоне 2 (3,4) поставить блок. Студентам в зонах 5,4 (3,6,2,1) не дать мячу упасть на площадку.</p>
99	<p>Студенты делятся на 4 группы. Каждая группа в колонну по одному занимает место в зонах 1,5 по обеим сторонам сетки.</p> 	<p>По сигналу педагога первым в колоннах подбежать к сетке. Одновременно подпрыгнуть. Коснуться ладонями. Переместиться в зону 3. Двойной блок. Коснуться ладонями. Вернуться в зоны 4, 2. Вместе с участниками из зоны 5,1 поставить двойной блок, коснуться ладонями. Тому, кто сделал три прыжка, убежать в конец колонны. Упражнение выполнять синхронно. В упражнении 30 прыжков.</p>
100	<p>На одной стороне площадки в зонах 4,3,2 студенты с мячами в руках. На другой стороне блокирующий в зонах 4,2. Остальные за трехметровой линией.</p> 	<p>Студенту, владеющему мячом, выпрыгнуть, не выпуская мяч из рук и не перенося его через сетку. Блокирующему переместиться. Прыгнуть, накрыть мяч на стороне партнера. Приземлиться и выполнить очередное блокирование с другим. Выполнять сериями 10-15 прыжков.</p>
101	<p>Студенты делятся на пары и занимают место в зоне 6 за линией.</p> 	<p>Сделать одиночный блок, встретиться в зоне 3, поставить двойной блок, перекрестно переместиться в зону 4,2. Поставить одиночный блок. Переместиться вдоль линии лицом к сетке. В районе зон 1,5 сделать перекат на грудь (на бедро) с имитацией приема мяча одной рукой.</p>

1	2	3
102	<p>Педагог на столе с мячами в зоне 3.2. На другой стороне площадки пасующий и группа учеников в зоне 5а лицевой линией.</p> 	<p>Педагог последовательно нападающим ударом посылает мячи в зону 1.6.5. Студент должен принять эти мячи. Последний мяч из зоны 5 разыграть с пасующим и выполнить нападающий удар против двойного блока. Блокирующий из зоны 3 переместится в зону 2 и пристроится к блокирующему зоны 2. Собрать мячи. Отдать педагогу. Сменить блокирующего в зоне 2.</p>
103	<p>Педагог с мячами на столе в зоне 4. В зоне 6, 3.2 блокирующие. На другой стороне площадки: в зоне 1 - защитник, в зоне 3 - пасующий, в зоне 4 - нападающий.</p> 	<p>В зоне 1 принять нападающий удар от педагога. Пойти страховать нападающий удар в зоне 4 вместе с пасующим. Блокирующим закрыть «линию». Защитнику выйти в район зоны в 5. Принять мяч. Передать педагогу. Переход по ходу мяча.</p>
104	<p>Группа нападающих в зоне 4. Два пасующих в зонах 3,6. На другой площадке в зонах 2,4 - блокирующие.</p> 	<p>Из зоны 3 с собственного подбора сделать передачу на удар в зону 4. После нападающего удара студенту быстро стойти за трехметровую линию и провести нападающий удар после передачи из зоны 6. Пасующим в каждом случае страховать нападающего. Блокирующему менять место после серии прыжков, нападающие с пасующими - в зоне 6.</p>
105	<p>На одной стороне площадки три группы нападающих с пасующими в зонах 2,3,4. На другой стороне - по одному блокирующему в каждой зоне.</p> 	<p>По заданию педагога выполнить нападающие удары против одного блока. После нападения переходить в новую группу. После проигрыша мяча блокирующему сменить его.</p>
106	<p>На одной стороне площадки в зонах 4,3,2 стоят блокирующие. На другой половине - две группы нападающих с пасующими в зонах 2, 3.</p> 	<p>Нападающим в зоне 4 ставить двойной блок в зоне 2 - одиночный. После нападения переход в другую группу. Сменить блокирующего, если проиграл ему мяч.</p>
107	<p>По одной стороне сетки группа нападающих в зоне 4. Пасующие в зонах 4,6. На другой площадке нападающие в зоне 2. Блокирующие в зоне 2 у сетки. Пасующие в зоне 3.</p> 	<p>Нападающим удар из зоны 4 против одиночного блока из зоны 2. После блока участник из зоны 2 идет в конец колонны зоны 4. Нападающий удар из зоны 2 против двойного блока. Нападающий удар после передачи из зоны 6 против двойного блока студентом зоны 4, участвовавшим в блокировании. Блок в зоне 2 ставят повторно блокирующий и нападающий зоны 2.</p>

1	2	3
108	<p>Площадка делится на три равные части. Студенты разбиваются на тройки.</p> 	<p>Игра в волейбол 3х3. Отработка взаимосвязей на ограниченном пространстве.</p>
109	<p>На одной стороне площадки группа нападающих в зоне 4. Пасующий в зоне - 3. На другой площадке: блокирующий - в зоне 2, два страхующих - в зоне 1, три защитника - в зоне 5.</p> 	<p>Нападать против одиночного блока в зону 5. Студенту зоны 4 и пасующему страховать нападающего в зоне 4. Студенту зоны 1 страховать блокирующего. Смена: блокирующий - в защите, страхующий на блок, защитник - на подстраховку.</p>
110	<p>На одной стороне площадки группа студентов в зоне 1. Педагог - в зоне 2. Пасующий - в зоне 3. Между ними - корзины с мячами. На другой половине - два блокирующих в зоне 3, 2.</p> 	<p>Принять нападающий удар от педагога зоны 2. Переместиться в зону 5. Принять нападающий удар от пасующего из зоны 3. Сыграть против двойного блока в зоне 4. Блокирующему из зоны 3 переместиться в зону 2 и поставить двойной блок со студентом зоны 2.</p>
111	<p>Студенты делятся на тройки. Один становится в зоне 4(2), пасующий - в зону 3, блокирующий зону 2(4).</p> 	<p>Нападающему сыграть с пасующим. Провести обманный удар (сблудку). Блокирующему стараться «поймать» мяч на блоке. Пасующему перебежать на другую сторону площадки и подстраховать блокирующего. Принять мяч в роли нападающего сделать сблудку на другую сторону против блока, который должен страховать перебежавший, блокирующий и т. д.</p>
112	<p>Две группы нападающих в зонах 4, 2. У каждой группы свой пасующий. На другой площадке блокирующие в зонах 4, 2.</p> 	<p>Нападать по заданию: а) только по 1 «ходу», блокирующим закрыть «ход»; б) только по «линии», блокирующим закрыть «линию».</p>
113	<p>На одной стороне площадки 5 студентов в игровой расстановке. Отсутствует игрок зоны 3. На другой площадке две группы нападающих в зонах 4, 2. Пасующий - в зоне 3.</p> 	<p>Нападающий удар - в зоны 4. Одиночный блок в зоне 2. Игра в защите. С минимальным интервалом нападение из зоны 2. Одиночный блок в зоне 4. Игра в защите и т.д. Пятетка делает переход по правилам. Нападающие меняются в колоннах.</p>

1	2	3
114	<p>По одному студенту в зонах 2, 6, 5 по обе стороны сетки. Остальные в зонах 1 с мячами на подаче.</p> 	<p>Одновременно с двух сторон передача мяча в зону 6. Прием в зону 2. Нападающий удар из зон 3, 4 в зоны 5, 6. Прием мяча после нападающего удара.</p>
115	<p>По одному студенту в зонах 2, 3, 4. Пасующий в зоне 3. Два студента на приеме. На другой стороне площадки: блокирующий в зоне 3, защитники в зонах 1, 6, 5. Остальные на подаче.</p> 	<p>Подача в зоны 5, 6. Прием - передача - нападающий удар в зоны 1, 6, 5. Блокирующий пытается разгадать действия связующего и поставить блик. Защитникам страховать блокирующего.</p>
116	<p>Шестеро студентов в игровой расстановке. На другой площадке при нападающих и связующий.</p> 	<p>Подача в зоны 2, 3. Нападение против двойного блока. Игра в защите. Нападение против блока нападающих. Смена тройки.</p>
117	<p>По одному студенту в зонах 3, 4. На другой площадке в зоне 5 один защитник.</p> 	<p>Разыграть мяч со студентом в зоне 3. Провести один нападающий удар в зону 5. Перейти на другую половину для передачи. Из зоны 3 оттянуться в зону 5. В зоне 5 принять мяч. Разыграть с пасующим. Провести удар в зону 5. Перейти на другую половину для игры и в передаче и т.д.</p>
118	<p>На одной стороне площадки шестерка учеников в игровой расстановке. На другой - три блокирующих в зонах 2, 3, 4. Педагог с мячами в зоне 6. Остальные на подаче.</p> 	<p>Подача. Разыграть мяч. Блокирующим поставить блок. Педагогу наблюдать за взаимодействиями студентов. После потери мяча с минимальной паузой бросить мяч шестерке для доигровки. Смена шестерки по времени.</p>
119	<p>По обе стороны сетки в зонах 4, 2 по одному нападающему. В зонах 3 - по два связующих. В зонах 6 - два защитника.</p> 	<p>Нападающий удар из зоны 4(2). Двойной блок поставить нападающему и связующему. Защитникам страховать блокирующих и нападающих. Защитникам можно изменить задание: играть по линии.</p>

4. НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Игра проводится на специальной площадке. Она должна быть твердой и ровной. Площадка ограничивается короткими (лицевыми) линиями и длинными (боковыми). Середины боковых линий соединяются прямой линией, которая называется средней.

На расстоянии 3 м от средней линии и параллельно ей проводят линии, соединяющие боковые линии - это линии нападения. Ширина всех линий разметки площадки 5 см, они входят в размеры ограничиваемых ими площадей.

Цвет линии должен отличаться от цвета площадки.

Над средней линией площадки натягивается сетка длиной 9,5 м и шириной 1 м. Сетка крепится на двух стойках (столбах), которые устанавливаются на расстоянии не ближе 50 см от боковых линий. Высота сетки в середине площадки должна быть 2,43 м для мужских команд и 2,24 м - для женских. В команде должно быть не более 12 игроков; 6 игроков, начинающих игру в данной партии, считаются основными, они действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2, 3, 4), называют игроками передней линии, остальных - игроками задней линии, они считаются запасными и располагаются около площадки на отведенных местах. Любой основной игрок в каждой партии может быть один раз заменен запасным игроком и имеет право вновь вернуться в игру вместо ранее заменившего его запасного игрока.

Соревнования проводятся из трех или пяти партий - это предусматривается положением о соревнованиях. Победившей считается команда, выигравшая две или три партии. После каждой партии, а также в третьей (пятой) решающей партии при счете «8» производится смена сторон. Команде засчитывается очко, когда при ее подаче ошибка совершает команда соперника. Партия считается выигранной, когда одна из команд набрала 25 очков или перевес в 2 очка при равенстве счета (например, 26:24, 27:25 и т.д.).

Во время игры каждая команда имеет право на три удара для направления мяча на сторону соперника. Касание мяча при блокировании за удар не засчитывается. Принимать мяч разрешается любой частью тела выше пояса. Касание мяча должно быть коротким, отрывистым. Один и тот же игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд: исключение составляет прием мяча после блокирования. При одновременной ошибке, допущенной двумя игроками разных команд, мяч переигрывают.

При блокировании разрешается переносить руки над сеткой на сторону соперника, но при этом блокирующие не имеют права касаться мяча, пока команда соперника не завершит действие, которым направляет мяч в сторону блокирующих.

Мяч должен быть перебит на сторону соперника над сеткой в пределах ее ширины (9 м). Если мяч пересек плоскость сетки за этими пределами, команде засчитывается ошибка. Касание мячом сетки в указанных пределах не является ошибкой (за исключением подачи). Касание площадки противоположной команды любой частью тела считается ошибкой. Наступать на среднюю линию можно.

Каждая команда в каждой партии имеет право на два перерыва в игре по 30 с каждый.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Физкультура, образование, наука, 2000. - 368 с.
2. Волейбол / Официальные правила ФИВБ 1999-2000 –М., 1998. – 38 с.
3. Волейбол: игры мастеров Украины / Под ред. С.С.Ермакова.- Харьков, 1998. – 180 с.
4. Ермаков, С.С. Тренажёры в волейболе. Учебное пособие / С.С.Ермаков, К.К. Мартышевский, Н.А. Носко.- Киев: ИСМО, 2002. – 160 с.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол: у истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский; под ред. Ю.В. Питерцева.- М.: Фаир-Пресс, 1998 – 336 с.
6. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Олимпия-Пресс Терра-Спорт, 2006. – 112 с.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших учебных / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. заведений. - Изд. 2-е, стереотип / 3-е, стереотип.- М.: Академия, 2001 – 520 с.
8. Ивойлов, А.В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В.Ивойлов.-М.: Физкультура и спорт, 1958.- 112 с.
9. Клещёв, Ю.Н. Юный волейболист: учебник / Ю.Н. Клещёв, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979 – 231 с.

Учебное издание

Составители:

Филиппов Виктор Алексеевич
Дацкевич Игорь Александрович

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

*Методические рекомендации для студентов вузов,
преподавателей физической культуры, тренеров*

Ответственный за выпуск *Дацкевич И.А.*

Редактор *Строкач Т.В.*

Компьютерная верстка *Боровикова Е.А.*

Корректор *Никитчик Е.В.*

Подписано к печати 24.03.2011 г. Бумага «Снегурочка». Формат 60x84 1/16.
Гарнитура «Arial Narrow». Усл. п. л. 2,55. Уч. изд. л. 2,75. Тираж 50 экз. Заказ № 356.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Брестский государственный технический университет».

224017, г. Брест, ул. Московская, 267.