

**Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Воронежской области «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по волейболу»**

**Методические рекомендации по комплексной подготовке связующего игрока**

Методическое пособие подготовили:

Тренер-преподаватель ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОР по волейболу»  
Терентьева Т.М.

Инструктор-методист ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОР по волейболу»  
Щербинина И.П.

Воронеж, 2014 год

## Содержание

I. Определение основных понятий .....	3
II. Характеристика деятельности связующего игрока .....	3
III. Развитие специальных физических качеств и способностей связующего игрока .....	6
IV. Структура обучения выполнению передачи сверху двумя руками на этапе начальной подготовки .....	13
V. Техническая подготовка связующего игрока	
5.1 Обучение передачам сверху двумя руками.....	14
5.2 Совершенствование передачи сверху двумя руками.....	15
5.3 Передачи для нападающего удара .....	16
VI. Тактическая подготовка связующего игрока	
6.1 Тактические действия связующего игрока .....	17
6.2 Обучение и совершенствование тактики игры связующего игрока .....	18
VII. Упражнения для постановки базовой техники передачи сверху двумя руками .....	21
VIII. Помехоустойчивость техники выполнения верхней передачи. ....	22

## **I. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ.**

«Передача способом сверху двумя руками» - индивидуальное техническое действие волейболиста представляющее собой кратковременный контакт субъекта игры (спортсмена-волейболиста) с объектом игры (мячом). Контакт производится путём мгновенного касания мяча пальцами двух рук. Правила волейбола требуют длительности управления движением со стороны спортсмена не более 0,1 сек. (без задержки мяча в руках спортсмена), а так же полной одновременности соприкосновения каждой из двух рук с объектом игры (рассогласованность соприкосновения не более 0,1 сек – фиксация «двойного касания»). Указанные рамки являются чисто субъективными величинами, которые визуальными оцениваются судьёй матча, что накладывает дополнительные жесткие рамки на технику выполнения указанного контакта с мячом.

Технический прием «передача мяча способом сверху двумя руками» используется почти в каждом розыгрыше очка, причём в некоторых из них по несколько раз. Этот технический прием несет наибольшую информацию о тактических действиях команды в целом и определяет схему игры. Для выполнения передачи в многолетней подготовке спортсменов-волейболистов на определенном этапе выбирается игрок, обладающий необходимым набором специальных качеств, который несет функцию её выполнения на протяжении всей своей спортивной деятельности. Подготовка и дальнейшее совершенствование такого игрока (термины: «связующий», «пасующий», «разыгрывающий», «диспетчер», «разводящий») носит индивидуальный характер с набором характерных и присущих только ему упражнений.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА.**

На сегодняшний день для игр сильнейших команд характерен рост темпа проведения атак. Команды почти перестали применять высокие передачи для нападающих ударов (при качественном приёме мяча), но значительно увеличилось количество атак, проводимых с низких и быстрых передач. Желание увести нападающих игроков от блока связано с тем, что в каждой команде имеется много высокорослых волейболистов, способных выстроить мощную броню над сеткой.

Вот эту-то задачу и решают связующие игроки за счёт нестандартных и разумных технико-тактических действий.

По мнению абсолютного большинства специалистов волейбола, боеспособность команды в значительной мере зависит от мастерства связующих игроков. Если кто-то из нападающих игроков по различным причинам не играет в полную силу, то это положение можно исправить путем его замены, временно «выключить» его из атак и т.д. Но, если срывается диспетчер команды, то потенциал коллектива заметно снижается, что приводит к поражению в игре.

Главенствующая роль связующего игрока в ведении игры бесспорна, и он в гораздо большей степени (нежели игроки других амплуа) несет ответственность за результат игры.

**Чтобы победить, связующий игрок должен делать три вещи:**

- после хорошего приема уметь точно направить быструю передачу на края сетки – в зоны 4 и 2;
- уметь обслуживать скоростной передачей своего центрального нападающего в широком диапазоне, даже при условии, что прием не совсем точен;
- максимально помогать команде в «очковых элементах игры» - подача, блок, атака».

Современная игра в волейбол протекает в условиях активного противодействия соперников, при непрерывном потоке информации о движущихся объектах (мяч, партнер, соперник...), когда необходимо быстро, точно и качественно выполнить передачу для нападающего удара. Развитый объём поля зрения является основой тактического мастерства связующего. Связующий выполняет технико-тактические действия в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к развитой скорости реакции.

Без точной оценки времени, скорости, темпа, используемых мышечных усилий, специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки») невозможно эффективно выполнять передачи.

Динамичность игры (высокая скорость полёта мяча, быстрые перемещения, внезапные смены игровых ситуаций) предъявляет к вниманию (нервно-психическим качествам) связующего игрока повышенные требования. От того, как оно интенсивно, как оно распределяется в игровых фрагментах соревнования, во многом зависит качество атакующих действий.

Скоротечность многочисленных и разнообразных игровых атакующих эпизодов, различная по дистанциям и скоростям доводка мяча к связующему игроку, требуют от него проявления высокой скорости перемещений и скоростной выносливости.

Если связующий игрок правильно и максимально быстро воспринимает и анализирует ту, или иную, игровую ситуацию, то при высоком уровне развития двигательных качеств и совершенном владении техникой второй передачи тактическая задача будет решена успешно за счёт неожиданного для соперника и скоростного выполнения нападающих действий. Помимо своих основных функций связующий, по необходимости, должен уметь выполнять нападающие удары и постоянно принимать участие в блокировании. В игре из 5-и партий связующий игрок выполняет около 150 прыжков, из них 50-60 – блокирований.

**Итак, деятельность связующего игрока в игре характеризуется:**

- высоким уровнем владения рациональной и гибкой техникой второй передачи;

- развитым тактическим мышлением, способностью предугадывать действия соперника, психофизиологическими свойствами – объёмом поля зрения, памятью, скоростью переключения внимания, скоростью обработки информации и т.д.

- постоянной соревновательной активностью (умение поддерживать максимальное напряжение психических и физических нагрузок на протяжении 1,5-2 часов соревнования);

- хорошей ориентацией на площадке и взаимодействием с партнерами, «чувством» мяча, сетки, площадки;

- высоким уровнем развития скорости перемещений, прыгучести, скоростной, прыжковой выносливости;

- вариативностью и нестандартностью тактических действий.

Связующий – это опытный, авторитетный и обладающий достаточным ростом для выполнения нападающих и блокирующих действий игрок.

Для достижения высокого уровня подготовленности связующего игрока требуется постепенное совершенствование знаний, умений, способностей необходимых для выполнения функций диспетчера команды.

Важным является вопрос: когда специализировать молодых спортсменов на роль связующего? Мнения специалистов на этот счет разделяются. Одни утверждают что, ранняя специализация предпочтительна, другие указывают возраст 15-16 лет. В этом вопросе необходимо обратиться к объективным морфологическим, физиологическим, моторным особенностям развития организма детей, занимающихся волейболом.

До 10-летнего возраста окостенение зон роста рук, ног, тазовых костей в начальной стадии. Слабо развита мускулатура, функциональные показатели далеки от совершенства. Внимание и точность движений развиты слабо. Резко выражено запредельное торможение. Важные части упражнений не фиксируются в памяти. Поэтому направленное обучение технике и тактике не даст ожидаемого результата.

До 12 лет опорный и мышечный аппарат неустойчив. Окостенение запястных и пястных отделов рук не завершено. Сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Рефлекторные реакции бывают часто генерализованы, внимание неустойчиво. Слабо развиты мышцы рук, туловища, ног. В этом возрасте целесообразно обучение основам техники игры и должна проводиться базовая физическая подготовка (увеличение двигательного фонда).

12-14 лет – начало окостенения зон роста запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев не прошли стадию окостенения, да и размеры кистей рук окончательно не сформировались. Сила мышечных групп, обеспечивающих быстрые перемещения и выполнение передач так же мала. Не по силам такому игроку довести мяч до нападающего из глубины площадки, или вдоль сетки из зоны 2 в зону 4, не говоря уже о проявлении тактического мышления (наблюдательности, сообразительности, инициативности, предвидения и т.п.). До этого возраста специализация может дать отрицательный эффект. Неуверенность в своих силах, невысокое качество

игровых действий порой являются причиной ухода из команд ДЮСШ. В этом возрасте целесообразна базовая физическая, техническая подготовка с изучением элементов тактики.

В 14-16 лет начинает стабилизироваться деятельность всех органов и систем организма, растёт мышечная сила, повышается уровень обменных процессов, повышается быстрота двигательной реакции и быстрота перемещений. Появляется сосредоточенность и логическое мышление. Приходит возраст, благоприятный для обучения тактике игры.

До 14–15 лет целесообразно проводить универсальную подготовку (базовая физическая подготовка, овладение всеми техническими приёмами совместно с индивидуальными, групповыми тактическими действиями) и только после этого тренеру не составит труда определить перспективного связующего игрока. Но, до этого момента будущий диспетчер должен овладеть рациональной базовой техникой передачи сверху двумя руками и её базовыми разновидностями, параллельно развивая психофизические способности (объём поля зрения, скорость обработки информации, уровень памяти, способность к концентрации, умение распределять и переключать внимание, быстроту реакции и др.) и физические качества. По мере усвоения техники передачи, волейболист с помощью тренера должен приобрести знания по теории техники и тактики игры, умение анализировать тактические действия, научиться основам взаимодействий 2-х, 3-х, 4-х игроков и т.д.

Основным «арсеналом» связующего игрока являются передачи мяча двумя руками сверху вперёд – назад с опоры и в прыжке.

Передача мяча в прыжке дезориентирует соперника, мешая ему определить направление атаки и своевременно организовать блок. Путь мяча от рук связующего до точки, в которой нападающий проведет атакующий удар, уменьшается, а значит, атака происходит стремительнее, сокращая время доступное сопернику

для ответных действий. В игре из 5-и партий связующий выполняет 60-70 передач в прыжке.

Методическое правило обучения передачам: не освоив простую передачу, не переходить к более сложным (как пример: не овладев техникой передачи назад за голову с опоры, не обучать этой передаче в прыжке).

### **III. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА.**

Развитие физических качеств осуществляется в следующей последовательности:

1. Общая физическая подготовка, включающая специфику волейбола и функциональные особенности связующего игрока, как база для успешного развития его специальных физических качеств и способностей.
2. Специальная физическая подготовка, способствующая развитию качеств, принимающих участие в выполнении технических действий связующего игрока для исполнения передачи нападающему игроку.

3. Средства комплексного воздействия в жестких временных и пространственных интервалах (количество передач за определенное время, с определённой скоростью на заданные расстояния).

Базовой физической подготовкой юные волейболисты занимаются до распределения их по функциям: связующий, нападающий 1-ого или 2-ого темпа, универсал и т.д. (До 15-16 лет). Далее делается акцент на специфику специализации, но не прекращая элементы базовой подготовки.

Приоритетными психофизическими качествами для связующего игрока являются: быстрота с её разновидностями, «взрывная» (скоростная) сила, скоростная, прыжковая выносливость, ловкость, скорость обработки визуальной и вестибулярной информации.

Быстрота двигательной реакции. Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования (появление возбуждения в рецепторе, передача возбуждения в ЦНС, переход возбуждения по нервным сетям, анализ его в ЦНС, формирование эффекторного сигнала, проведение сигнала к мышце, возбуждение мышцы и появление в ней механической активности). Различают простые и сложные реакции.

Простые реакции – ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал. Пример: изменение направления движения по сигналу; приём мяча, посланного ударом с заранее известной траекторией и скоростью полёта и др.

К сложным реакциям относятся: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Почти все игровые действия связующего игрока относятся к типу сложных реакций.

Реакция на движущийся объект (мяч) проявляется следующим образом: игрок должен увидеть мяч, оценить скорость и направление полёта, выбрать план действий и начать осуществлять его. Помимо этого приходится обрабатывать информацию о положении и перемещениях игроков своей команды и соперника.

Быстрота реакции на движущийся объект занимает от 0,25 до 1.0 сек. Основная доля этого времени приходится на зрительную фиксацию движущегося мяча глазами.

**Эта способность тренируется путём:**

- увеличения скорости полета мяча,
- внезапного появления мяча,
- сокращения дистанции между мячом и связующим игроком,
- введением отвлекающих, сбивающих факторов.

Реакция с выбором – выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения нападающих игроков или игровой обстановки. Один и тот же мяч можно обработать чуть раньше, или чуть позже.

Можно сделать передачу почти выпрямленными руками (раньше), либо приседая затянуть выполнение передачи, либо исполнить кистевые передачи, передачи дезориентирующими противника действиями.

**Примерные упражнения**

1. Рывок по сигналу из различных исходных положений (из стойки, сидя, лежа и т.п.) Сигнал – брошенный мяч из-за спины связующего игрока. Переместиться под мяч и выполнить передачу по заданию.
2. Подвижные игры «День и ночь», «Охотники и утки», «Наступление», «Вызов номеров» и т.п.
3. Передвижение различными способами по сигналу. В конце дистанции выполнить передачу.
4. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом друг к другу через сетку (блокирование, имитация защиты и т.д.).
5. Передача мяча по заданию. Связующий стоит спиной к партнеру в 4-6 м. Партнер ударом в пол в разных направлениях предлагает выполнить передачу. Связующий выходит под мяч и выполняет передачу.
6. Приём мяча по низкой траектории на связующего игрока. Выполнить передачу по заданию.
7. Приём мяча на связующего игрока, стоящего в 2-4-х метрах от принимающего. Выполнить передачу по заданию.
8. Связующий находится в одной из зон 1, 6, 5, тренер у сетки набрасывает мяч в одну из зон 2, 3, 4. Связующий быстро перемещается к мячу и выполняет передачу.
9. Передачи в стену: на скорость (скоростные), сокращая и увеличивая дистанцию (средние, длинные).
10. Бег с места с ускорениями и остановками по сигналу в пределах площадки.

После остановки наброс мяча связующему и передача по заданию.

*Примечание.* Быстрота двигательной реакции развивается и в процессе обучения и совершенствования техники и тактики второй передачи.

Быстрота передвижения. Максимально быстрое перемещение к мячу по площадке для выполнения передачи, быстрое перемещение в усложненных, игровых условиях.

### **Примерные упражнения**

- 1 Бег на скорость до 5-10-и метров. (в конце дистанции выполнить передачу).
2. Бег на скорость «зигзагом». В конце дистанции выполнить передачу по заданию.
3. Челночный бег 3х6 м. (одна серия). На финише передача мяча по заданию.
4. Бег по квадрату 9х9 м. – рывок, остановка – передача мяча по заданию; рывок, остановка – передача мяча по заданию и т.д.
5. Челночный бег 3х6 м. (одна серия) – в конце каждой дистанции – остановка, прыжок вверх с поворотом на 360\* и передача мяча по заданию
6. Перемещение спиной вперед на 2-4 м. В конце дистанции – передача мяча по заданию.
7. Перемещение на скорость в структуре «выходов» связующего с последующей передачей по заданию.

8. Перемещение на скорость левым – правым боком, спиной вперед по сигналу.

9. Бег высоко поднимая бёдра (6-9 м.) – рывок (6-9 м.) – остановка – передача мяча по заданию; бег, забрасывая голень назад – рывок – остановка – передача мяча и т.д.

10. Бег на скорость с поворотом туловища на 360\* (поворот по сигналу).

При развитии быстроты перемещений и быстроты двигательной реакции необходимо учитывать следующие требования:

- упражнения выполнять в первой половине тренировки (или утренней – на фоне утомления развивается не быстрота, а выносливость, ЦНС не воспринимает тонких нюансов движения в передаче);

- техника упражнений на быстроту должна быть освоена так, чтобы усилия спортсмен направлял не на способ, а на скорость выполнения;

- длительность одной серии должна быть такой, при которой упражнение выполняется без снижения предельной скорости (обычно 10-15 сек .пульс – 160-180)

- число серий – 6-8.

- отдых между сериями – до 2-3 мин. (пульс – 120)

**Скоростная выносливость.** Способность связующего игрока выполнять перемещения для выполнения передачи сверху с высокой скоростью на протяжении всей игры. Зачастую, доводка мяча до связующего игрока, или в зону его выхода – не точная. Кроме этого, при удачной игре противоборствующих команд в защите, связующий выполняет множество рывков на различные расстояния, чтобы выйти под мяч для выполнения передачи. Если уровень скоростной выносливости невысокий, то к концу партии, игры – связующий «чуть-чуть» будет опаздывать к месту контакта с мячом и тогда о качестве передачи говорить не приходится.

Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на «быстроту» выполняемые многократно и более длительно, чем при развитии скорости перемещения, но продолжительность одной серии и количество серий должна быть такой, чтобы не нарушалась структура перемещения и техника второй передачи (учитывать возраст и подготовленность спортсмена). При высокой скоростной выносливости связующий на протяжении всей игры сохраняет стабильную устойчивость анализа ЦНС игровых ситуаций.

#### **Дозировка физической нагрузки:**

- продолжительность одной серии от 30 сек. до 2 мин.;

- интенсивность – высокая;

- отдых между сериями – 1-2 мин.;

- количество серий – 6-8.

#### **Примерные упражнения.**

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

2. Выполнение верхней передачи с предварительным выходом из зоны 1, (5).

После передачи быстро возвратиться в зону 1, (5). (8-10 передач)

3. Выполнить поочередно по 5 передач из зон 2 и 4. После каждой передачи быстро сменить зоны.

4. Выход из зоны 1 – передача по заданию; переместиться в зону 4 – передача по заданию; имитация блокирования в зоне 4 – передача по заданию; переместиться в зону 2, имитация блокирования – передача по заданию. Серию повторить 3 – 4 раза.

5. Выход из зоны 1 – передача по заданию; переместиться в зону 6 – довести мяч по заданию; переместиться в зону 1 – выход к сетке – передача по заданию; переместиться в зону 6 – довести мяч по заданию и т.д.

«Взрывная» (скоростная) сила. Для выполнения передачи двумя руками способом сверху необходимо проявления «взрывной» силы – способности нервномышечной системы преодолевать сопротивление силы тяжести (реакции опоры), мяча – с высокой скоростью мышечного сокращения (взрывным образом). Для этого необходимо комплексное развитие силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища, ног. В специальной силовой тренировке должен применяться, главным образом, тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц при передаче, чтобы обеспечить морфологические и биохимические адаптации (локально - направленное воздействие нагрузки).

При развитии «взрывной» (скоростной) силы связующего игрока можно применять незначительные по весу отягощения. Основой проявления «взрывной» силы связующего игрока является сила определенных мышечных групп (сгибатель стопы, разгибатель бедра и голени) и скорости их сокращения. «Взрывная» сила связующего игрока развивается на базе общей силовой подготовленности.

#### **Дозировка физической нагрузки:**

- число повторений с максимальной скоростью в серии – 10-15 (весовая нагрузка около 20% от Max);
- отдых между сериями – 4-5 мин.;
- количество серий – 4-6.

#### **Примерные упражнения.**

1. Быстрое сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на пальцах.
2. В упоре лёжа передвижения влево-вправо, отталкиваясь руками и ногами от опоры.
3. Сжимание кистевого эспандера.
4. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, поймать перед грудью.
5. Бросок набивного мяча двумя руками между ног за спину.
6. Вращательные движения кистями в лучезапястных суставах с гантелями (1-2 кг.) в руках (вариант: руки подняты вверх и движения происходят вперед-назад).
7. Выталкивания набивного мяча партнеру, меняющему своё местоположение.
8. Передача в стену футбольного мяча.
9. Передача над собой набивного мяча.

10. В наклоне, попеременная тяга руками к голени резинового амортизатора (вариант: круговые движения руками).

11. Резиновый амортизатор закреплен над головой, руки вверх – разведение рук в стороны (вариант: опускание рук вперед-вниз).

12. Из упора сидя рывком поднять ноги вверх.

13. Лежа на бедрах на скамейке, руки за голову, ноги держит партнер – рывком прогнуться назад (вариант: с поворотом туловища).

14. «Салки» в парах, прыжками на одной ноге.

15. Пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах.

16. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо (после прыжка – передача).

17. Прыжки из глубокого приседа (после серии прыжков 3-5 передач в цель).

18. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе).

19. Запрыгивание на тумбу и спрыгивание с тумбы. После одного захода серия передач в цель.

20. Имитация блокирования – передача по заданию; имитация нападающего удара – передача и т.д.

Ловкость и свойства ЦНС. Способность быстро выбрать и выполнить нужные движения (действия). Способность правильно, быстро и точно выполнять сложнокоординационные движения.

Ловкость связующего игрока проявляется в слаженном и быстром исполнении многокомпонентного движения, быстроте и точности смены движений, способности распределять и быстро переключать внимание, в высокой помехоустойчивости вестибулярных реакций.

Координация движений – способность ЦНС управлять согласованными движениями различных частей тела, соизмеряя их во времени, пространстве и по динамическим усилиям. (Например: своевременный выход связующего к мячу, прыжок, резкая, скоростная передача в нужную точку). Чем выше уровень координации движений, чем шире и разнообразнее диапазон двигательных возможностей связующего игрока, тем увереннее он владеет двигательным аппаратом, что дает ему возможность быстро, точно и своевременно выполнить передачу для нападающего удара.

От быстрого и точного выполнения передачи зависит результативность атакующих действий. Большое значение для диспетчера имеет умение видеть мяч, партнеров, быстро оценивать ситуацию, принимать решение и столь же быстро переходить от одних рациональных действий к другим.

Способность распределять и переключать внимание заключается в возможностях ЦНС оперативно получать, анализировать и управлять одновременно несколькими видами деятельности (сосредотачивать и переключать сознание). Например:

перемещение связующего игрока к мячу и одновременная пространственно-временная оценка ситуации на игровом поле, быстрое переключение внимания от блокирующих к нападающим с подготовкой к страховке. ЦНС в

отношении свойств ловкости должна эффективно противостоять утомлению, помехам, отвлекающим факторам.

Различные перемещения (бег, ускорения, рывки), остановки, резкие повороты, приседания, падения связаны с воздействием на вестибулярный анализатор.

Чрезмерное раздражение (или недостаточная тренированность и устойчивость) вестибулярного анализатора ухудшают координацию движений, внимание, стройность мышления, ловкость, что в итоге отражается на качестве передачи и тактических взаимодействиях в атаке.

Способность быстро разучивать новое двигательное действие и перестраивать его в зависимости от меняющихся условий в первую очередь зависят от двигательного фонда спортсмена, а не от природной, врожденной, наследуемой ловкости.

Уровень развития ловкости будущего диспетчера в значительной степени зависит от способности к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела, его отдельных частей.

#### **Методические особенности развития ловкости:**

- ловкость, как физическое качество, тесно связана с «взрывной» силой, разновидностями быстроты движений, выносливостью, гибкостью и проявляется, в основном, в комплексе с ними;
- упражнения на «ловкость» требуют повышенного внимания, точности и поэтому лучше всего их проводить в начале основной части тренировки;
- при развитии ловкости необходимо изменять исходные положения, пространственные границы, скорость и темп движений, переключаться с одного движения на другое и т.п.;
- объём упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как они быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие (можно предложить многочисленные кратковременные переключения двигательных действий);
- при развитии ловкости важным моментом является психологический самонастрой, являющийся результатом волевых усилий игрока, направленных на конечный результат (превзойти свой результат в следующей попытке, результат партнера, результат известного игрока).

#### **Примерные упражнения.**

1. Кувырок вперед, назад и передача мяча с опоры или в прыжке по заданию.
2. Передача мяча в мишень после отскока от стены (мяч бросает в стену партнер, находящийся за спиной связующего).
3. У стены передача в стену двух мячей поочередно после отскока от пола.
4. Прыгая боком вправо и влево через скамейку, передача мяча по заданию; при приземлении с одной стороны; при приземлении с двух сторон; перелетая скамейку в полете.
5. Прыжки через длинный качающийся шнур (около 9 м.) с передачей мяча по заданию.
6. Прыжок с толчком от невысокого возвышения (около 40 см.) с передачей в прыжке (мяч набрасывает партнер), передачу можно давать в цель.

7. Передача мяча с опоры по заданию после прыжка с поворотом на 180\*, 360\*.
8. То же, но после рывка с поворотом и остановки.
9. Перед выходом к сетке поочередно из зон 1, 6, 5 кувырок вперед-назад, выход к сетке и передача мяча в прыжке по заданию.
10. Выход из зоны 1 к сетке. Передача в прыжке в зону 4. После приземления передача назад за голову.
11. Рывок из зоны 1 к сетке, поворот на 360\* - передача за голову; рывок к центру площадки и обратно, поворот на 360\* - передача вперед по заданию; рывок в зону 5 и обратно, поворот на 360\* - передача за голову в прыжке.
12. После блокирования, передача по заданию из глубины площадки.

#### **IV. СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ ВЫПОЛНЕНИЮ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

На первом этапе обучения элементу волейбола закладывается определенная базовая техника, которая является фундаментом для дальнейшего построения на нём всего разнообразия нюансов этого элемента. Это определение в первую очередь присуще обучению передаче «способом сверху двумя руками».

На первом этапе обучения выполнению верхней передаче необходимо соблюдать следующие требования:

- упражнение должно быть понятным учащемуся,
- упражнение должно быть физически доступным и выполнимым для ученика,
- упражнение должно быть построено таким образом, чтобы ученик при его выполнении не имел возможность исполнять неправильное движение.

При обучении и подборе упражнений в начальной базовой подготовке необходимо рассмотреть структуру простейшего выполнения передачи сверху.

1. Положение мяча в руках ученика.
2. Положение мяча относительно головы и плеч ученика.
3. Динамика выполнения передачи.
4. Основные ошибки в движении.

Наиболее рациональным положением мяча в руках учащегося при выполнении передачи может быть положение, создающееся при попытке обхватить пальцами и поднять вверх лежащий на полу волейбольный мяч. При этом большие пальцы рук как бы поддерживают мяч снизу, а остальные – поддерживают сбоку и слегка сверху. Такое положение рук обеспечивает симметричное расположение рук и пальцев относительно мяча, наиболее рациональное и удобное управление мячом.

Мяч при выполнении передачи располагается надо лбом игрока, несколько спереди, в зависимости от антропометрических данных учащегося.

Передача мяча выполняется толчковым движением (но не бросковым), что обуславливает несколько более широкое расположение локтей учащегося, чем при бросковом движении.

Ноги на ширине плеч, чтобы обеспечить наиболее удобное положение игрока относительно мяча и удобное выполнение толчкового движения.

Толчковое движение должно быть абсолютно симметричным относительно мяча, руки и кисти рук должны двигаться симметрично; необходимо добиваться при толчковом движении полного выпрямления рук в локтях, направления указательных пальцев рук в сторону движения мяча и короткой фиксации этого положения рук и тела для самоконтроля правильности толчкового движения после выполнения передачи.

После выполнения передачи необходимо контролировать перевод рук в исходное положение без каких-либо дополнительных движений.

На стадии начального обучения верхней передаче двумя руками наиболее часто встречаются следующие ошибки:

- при действиях руками с мячом ноги ученика не согнуты в коленях,
- большие пальцы рук не обхватывают мяч снизу, мяч обхвачен ладонями;
- перед исполнением передачи сильнейшая рука несколько ниже слабейшей (обычно правая) и делает большее усилие;
- в завершение передачи локти не выпрямлены;
- в завершение передачи пальцы рук, кисти делают дополнительные неоправданные движения, руки сопровождают мяч скрестным движением;
- ноги не включены в передачу;
- в завершение передачи руки не принимают исходное положение, а произвольно «падают» вниз.

## **V. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА.**

### **5.1 Обучение передачам сверху двумя руками.**

Основным «арсеналом» связующего игрока являются передачи мяча двумя руками сверху вперёд – назад с опоры и в прыжке.

#### **1. Передача в опорном положении, исходная стойка:**

- корпус немного наклонён, колени слегка согнуты;
- руки вынесены вверх, локти разведены наружу, словно образуя маленькие «крылья»;
- кисти слегка напряжены и развёрнуты таким образом, что образуют «ковш»;
- пальцы естественно разведены, а указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник (большие пальцы направлены в нос связующего, а не навстречу мячу!).

Основные принципы, сформулированные для паса в опорном положении, остаются в силе: позиция, оценка ситуации, выход на передачу, зрительный контроль за мячом в момент касания, продолжение игры.

#### **2. Передача в прыжке, особенности:**

- прилетающий к связующему мяч должен как бы падать ему на голову;
- ноги и корпус не участвуют в передаче;
- передача осуществляется активной работой рук (разгибание локтей) и главным образом - кистей и пальцев;
- желательно, чтобы контакт с мячом происходил в оптимально высокой для

связующего игрока точке.

По высоте передачи различаются как высокие, средние, низкие; по скорости полёта мяча – медленные, ускоренные, скоростные; по расстоянию – длинные (через зону), короткие (из зоны в зону), укороченные (в одной зоне); передачи из глубины площадки (4-5 метров и более от сетки).

### **Примерные упражнения.**

1. В стойке, имитация передач.
2. В стойке, выталкивание набивного мяча вверх - вперед, вверх - назад.
3. То же, но в прыжке.
4. В парах – один набрасывает набивной мяч, другой – ловит его в и.п. для выполнения передачи сверху двумя руками вперед или назад.
5. То же, но ловля мяча в прыжке.
6. В парах – набросить набивной мяч в сторону, выйти под мяч и поймать его в и.п. для выполнения передачи.
7. То же, но ловля мяча в прыжке.
8. Выталкивание волейбольного мяча в баскетбольное кольцо или в мишень на стене (вариант: в прыжке).
9. Подброс мяча над собой и передача партнеру (партнёр ловит в и.п. для передачи) и делает то же самое.
10. Первый партнер точно набрасывает мяч второму, который выполняет передачу вперед или назад с опоры.
11. То же, но передача в прыжке.
12. То же, но наброс не точно на партнера (вперед, назад, вправо, влево).
13. То же, но передача в баскетбольное кольцо (мишень).
14. Один партнер выполняет удар мячом в пол, второй после отскока перемещается под мяч и выполняет передачу вперед или назад с опоры или в прыжке.
15. Передачи в парах, тройках и индивидуально из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке) после перемещений и остановок вдоль сетки.

### **5.2 Совершенствование передачи сверху двумя руками.**

После усвоения основ техники передачи в стандартных условиях необходимо переходить к более сложным упражнениям приближая их к игровым ситуациям, с целью совершенствования точности передач и обеспечения их высокой надежности. Кроме этого, для достижения высокой помехоустойчивости техники выполнения передачи следует моделировать в тренировочном занятии ситуации, превосходящие по своей сложности ситуации соревновательные (введение в упражнение отвлекающих и сбивающих ситуаций, предметов, объектов и т.д.).

Упражнения выполняются у сетки, из глубины площадки, сочетая их со скоростными перемещениями, обеспечивающими своевременный и точный выход к мячу.

1. Исх.пол. игроков в зоне 2 (два игрока) и 4 (один игрок). Передача из зоны 2 в зону 4 и смена мест вслед за мячом (вариант: в прыжке).

2. И.П. игроков в зонах 1,2,4,5. Передача из зоны 1 в зону 2, из 2 в 4, из 4 в 5, из 5 в 1 и т. д. После передачи переход в противоположную сторону от передачи (из 1 в 5, из 2 в 1, из 4 в 2, из 5 в 4).

3. Игроки с мячами в зонах 4 и 2, игрок зоны 3 между ними. Игроки зон 4 и 2 поочередно передают мяч чуть впереди себя, а игрок зоны 3 после быстрого перемещения под мяч, выполняет высокую передачу.

4. Передача игроку зоны 4. Вместе с передачей игрок 2 перемещается в центр площадки и ему идет передача от игрока 4. Ответная передача и перемещение к сетке в зону 3 (игрок 3 перемещается в центр площадки). Игрок 4 пасует в зону 3, откуда игрок 2 пасует за голову в зону 2 игроку 1 и перемещается в зону 2. Игрок 3 перемещается в центр площадки.

5. Передача вдоль сетки. Начинают упражнения два игрока. После передачи переместиться под сетку на другую сторону площадки (варианты: в прыжке, над собой с поворотом кругом и передача назад за голову).

6. Игрок 3 первый мяч адресует 4-му, второй мяч – 2-му. Далее по схеме. Игрок 3 пасует 2-му за голову (вариант: в прыжке).

7. Передачи 4-мя мячами одновременно из зон 1 и 2 на обеих сторонах площадки.

Передача по схеме: 1-3, 2-4, 4-1, 3-2. Через сетку передача в прыжке.

8. Передача двух мячей одновременно от игроков 4 в зону 1. Далее по схеме: 1-3-2-5-3-4 и т.д. Игрок 6 перемещается поочередно в зону 5-1-5 и т.д. Игрок 3 пасует с опоры и в прыжке.

9. Удар (бросок) из зоны 2 в 5, приём мяча на выход 1, передача в 4 и передача в прыжке в 2 и т.д.

10. Передача в мишень на стене с расстояния 4-5 м. на время и точность (по 5 передач в серии – 10 серий). От линии старта рывок до стены, коснуться её, рывок до линии старта и с набрасывания партнера выполнить 1, 2, 3 и т.д. серии.

### **5.3 Передача для нападающего удара**

Специализированная подготовка начинается с выполнения передач для нападающего удара. Но как показывает практика при выполнении специализированных упражнений юными связующими:

- цель выполнения большинства упражнений во многих случаях не совпадает с целью игры;

- в тренировочных занятиях, как правило, используются стандартные условия выполнения упражнений.

Вторые передачи должны соответствовать (по направлению, расстоянию, высоте и скорости) передачам, которые используются в игре. Но и в специализированной подготовке необходимо соблюдать принцип постепенного усложнения заданий, достигая этим наивысшую помехоустойчивость техники исполнения второй передачи.

Постоянно напоминать связующим: - перед выполнением передачи всегда стараться контролировать игроков и ситуации, находящиеся слева – справа не поворотом головы, а движением глаз:

- перед выполнением передачи, когда определено место встречи с мячом,

взгляд на сторону соперника и на своего нападающего (нападающих).

- в этом виде подготовки совершенствовать и технику передачи стоя спиной к сетке, в прыжке.

### **Примерные упражнения.**

1. Связующий в зоне 3, нападающий в зоне 4 с мячом. Передача в 3, передача на удар в 4 на край сетки (вариант: в прыжке).

2. То же, но первая передача из зоны 6.

3. То же но передача на удар после приёма мяча игроком зоны 6.

4. То же, что в 1, 2, 3, но передача за голову.

5. То же, что в 1, 2, 3, 4, но ускоренная передача.

6. То же, что в 1, 2, 3, 4, но скоростная передача.

7. Связующий в зоне 3, нападающий на линии нападения по центру площадки.

Удар с низкой передачи перед связующим (вариант: в прыжке).

8. То же, но первая передача из зоны 6.

9. То же, но после приёма мяча игроком зоны 6.

10. То же, что в 7, 8, 9, но передача за голову.

11. То же, что в 1 – 10, но передача после выхода из зоны 1, 5 (первая передача даётся то точно, то неточно).

После усвоения взаимодействия с одним нападающим игроком, переходят к упражнениям с участием 2-х, 3-х нападающих игроков. Пасующий выполняет передачу по самостоятельному решению или заданию (сигналу) тренера, когда мяч приближается к его рукам. Следует заметить, что при взаимодействии 2-3-х нападающих с пасующим уже проявляются элементы тактики в разучиваемой комбинации.

Приём подач в зону выхода, розыгрыш комбинации, после чего тренер набрасывает 2-3 мяча на линию нападения, связующий «поднимает» их и уходит на исходную позицию в зону 1.

При специализированной подготовке связующий игрок должен выполнять все виды передач с опоры и в прыжке.

Приведенные в разделах 2.2 и 2.3 упражнения развивают такие психофизические способности как то: объём поля зрения, внимание, скорость обработки информации, быстроту реакции.

## **VI. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА.**

### **6.1. Тактические действия связующего игрока**

В тактическую подготовку связующего игрока входят действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара в опоре или прыжке:

- после приёма подачи,
- при доигровке,
- после касания мяча блокирующими,
- после различных имитаций.

В основе тактической подготовки связующего игрока лежит формирование навыка дифференцированных действий (выбор действия, способа передачи, и т.д.).

Необходимые предпосылки для решения этой задачи создаются уже при выполнении подготовительных и подводящих упражнений (развитие быстроты реагирования, ориентировки, сообразительности и др.). Ускорение процесса формирования достигается при овладении навыком верхней передачи мяча (умение вести наблюдение, выполнять передачи по заданиям и др.).

Тактические действия связующего игрока строятся в соответствии с тактическими знаниями (и умениями – основами взаимодействия с нападающими игроками, комбинациями в нападении, индивидуальными тактическими действиями и др.), техникой владения мячом при передачах, уровнем развития физических, психических качеств и с другими компонентами.

Психомоторные процессы действия тактического характера у связующего игрока

проходят следующие фазы:

- восприятия и анализ игровой ситуации,
- мыслительное решение тактической задачи,
- двигательное решение тактической задачи.

Решающую роль в проявлении этих трех фаз играет головной мозг (память), который аккумулирует в себе объём поля зрения, устойчивость и концентрацию внимания, быстроту протекания мыслительных процессов, накопленный тактический опыт и др.

Воспринимая и анализируя игровую ситуацию связующий игрок определяет тактическую задачу, решает её мысленно, а затем и двигательно.

### **Комплексная тренировка связующего игрока**

Например: в данной расстановке при качественном приёме мяча игроки должны разыграть комбинацию «Крест», но приём мяча не был точным. Нападающие игроки, тем не менее, начали перемещения к сетке соответственно задуманной комбинации. Связующий игрок, оценив качество приёма, мысленно решив о невозможности выполнения комбинации, направляет передачу без риска не участвующему в комбинации нападающему.

### **6.2. Обучение и совершенствование тактики игры связующего игрока.**

Ведущее место в тактической подготовке связующего игрока занимают упражнения по индивидуальной, групповой и командной тактике, игровая подготовка, упражнения для развития ориентировки, на переключение внимания с одних действий на другие и т.д.

Индивидуальная тактическая подготовка связующего игрока направлена, прежде всего, на развитие психофизических способностей, на совершенное овладение техникой передачи, способной реализовать разнообразие тактических схем.

#### **Примерные упражнения.**

1. Передачи в цифровую мишень по заданию (в момент подлета мяча к рукам пасующего назвать или показать номер мишени).

2. Передача в парах – на сигнал (звуковой, визуальный) партнера, передачи с различной скоростью и траекторией полёта мяча.
3. Передача в мишень по заданию тренера после отскока мяча от стены (удар в пол – отскок от стены – передача).
4. Связующий в зоне 6, тренер из зоны 3 подбрасывает мяч на высоту 3-5 м. в пределах площади нападения – выполнить передачу по заданию (сигналу).
5. Связующий располагается в зоне 2. После передачи над собой направить мяч в одну из зон 3 или 4 с заданной траекторией, где загорается лампочка определенного цвета – визуальный сигнал (вариант: в прыжке).
6. Передача мяча после выхода из зоны 1 к сетке. Мяч набрасывает тренер и даёт задание во время подлёта мяча к рукам пасующего.

Перед выполнением передачи контролировать различные предметы и ситуации по траектории движения мяча движением глаз.

Тактическая подготовка связующего игрока в группе, команде направлена на отработку взаимодействия между игроком принимающим мяч после подачи (или нападающего удара) со связующим игроком передней линии и со связующим игроком выходящим с задней линии; между связующим игроком и нападающими игроками 1-ого и 2-ого темпа и наоборот.

Главная задача связующего игрока после подачи – оценить качество приёма, а далее взаимодействовать с нападающими игроками.

Перед выполнением передачи для нападающего удара связующий игрок должен:

- перед приёмом подачи зафиксировать расположение блокирующих по росту и качеству блокирования и защитников соперника движением глаз,
- оценить качество первого приёма,
- в момент подлёта мяча к рукам (после предварительного перемещения) зафиксировать в памяти расположение нападающих игроков, мысленно «проиграть» действия нападающих и свои действия, затем осуществит их.

Помимо этих психофизических и двигательных проявлений связующий игрок должен:

- учитывать, кто из нападающих игроков наиболее результативен в данной игре,
- знать манеру игры нападающих игроков с различных передач, их физические кондиции и психологическое состояние,
- учитывать счёт игры и напряжённость игрового момента,
- избегать однообразности во взаимодействиях с нападающими игроками,
- использовать всю ширину сетки и глубину поля,
- из трудных положений (мяч далеко от сетки, неудобная траектория полета мяча и др.) – не рисковать.
- поддерживать высокую активность на протяжении всей игры.

Главная цель тактической подготовки связующего игрока – добиться согласованности действий с нападающими игроками по времени и месту действия с целью получения максимального соревновательного результата.

**Методические приёмы тактической подготовки следующие:**

- определить тактическое взаимодействие,
- показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видеоматериалах и т.д., с последующим анализом взаимодействий игроков,
- показать место начального расположения и перемещения игроков в данном взаимодействии,
- проимитировать это взаимодействие в упрощенных условиях,
- практически выполнить взаимодействие с первой передачи сначала от атакующего игрока, затем от игрока зоны 6 (первоначально – связующий на передней линии, затем он выходит с задней линии).

После усвоения основ взаимодействия связующего игрока с 1-им, 2-мя, 3-мя нападающими, задания усложняются и к процессу совершенствования подключаются игроки, принимающие подачу (или принимающие мяч после нападающих ударов), блокирующие игроки и нападающие разных зон. Разыгрываются комбинации в нападении с использованием низких, высоких, быстрых и др. передач; после приёма подач и в доигровках.

### **Групповые взаимодействия.**

Такие взаимодействия отрабатываются в следующей последовательности:

- связующий в зоне 3, (2, 4) с одним нападающим игроком в зоне 4, (3, 2),
- связующий в зоне 3, (2, 4) с двумя нападающими игроками в зонах 4 - 2; 4 - 3; 3 - 2,
- выход связующего из зоны 1 (6, 5) с двумя нападающими игроками в зонах 2 – 3, 3 – 4, 4 – 2,
- выход связующего из разных зон с тремя нападающими игроками.

Непременным условием для успешного усвоения взаимодействий является выявление ошибок самими игроками (под руководством тренера), участвующим в данной комбинации, и их предложения по устранению этих ошибок.

### **Командные взаимодействия.**

Командная тактика нападения состоит из определенных систем командных действий:

- система игры в нападении через связующего игрока передней линии;
- система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;
- система игры в нападении с первых передач и откидок;

Применение того или иного варианта указанных систем зависит от местоположения связующего игрока перед выполнением передачи и от исходных позиций нападающих игроков. Основой командных действий являются ранее усвоенные групповые взаимодействия связующего с нападающими игроками (разученные ранее различные комбинации и варианты расстановок игроков).

Примерное построение командных тренировок по тактической подготовке может быть следующим:

- а) в командной расстановке приём мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;

- б) то же, но выполнение более сложных комбинаций;
- в) то же, но с блоком;
- г) то же, но после приёма подач;
- д) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо соблюдение указанной выше последовательности упражнений.

В период обучения и на этапах совершенствования разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта связующего игрока.

После освоения каждого взаимодействия связующего с нападающими игроками необходимо их закрепление в тренировочных играх, турнирах не беря во внимание результат встреч. После каждой игры разбирают причины возникновения ошибок при выполнении той или иной комбинации при активном участии в анализе связующего игрока. Он должен ответить на вопросы о сути ошибки, причине её возникновения, возможных путях исправления.

Варианты комбинаций при всех системах нападения должны отрабатываться в расчете на условный сигнал связующего нападающим игрокам. Комбинации и варианты комбинаций разрушаются тем легче, чем они сложнее и труднее для освоения. Нельзя играть только ради проведения самой комбинации. Выбор каждой тактической комбинации вытекает из конкретной игровой обстановки в данный момент.

Успешной будет такая комбинация, при которой противник до самого последнего момента не знает, в каком месте, в какое время, каким игроком будет нанесен завершающий удар.

## **VII. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ.**

1. Обхватываем пальцами и поднимаем в положение надо лбом мяч с площадки.

Локти широко раздвинуты.

2. И.П. два учащих лежа на груди лицом друг к другу (3-4 метра) переталкивают волейбольный мяч, учитывая положение рук и пальцев из упр. 1.

3. И.П. стоя, толчки волейбольного мяча в пол от пояса, учитывая положение рук и пальцев на мяче из упр. 1.

4. И.П. стоя, выталкивание волейбольного мяча из положения, принимаемого в упр. 1, вперед – вверх, выпрямляя руки в направлении толчка с мгновенной фиксацией направления (указательные пальцы – в направлении передачи).

5-7. Выполнение упр. 2 - 4 не толчком из фиксированного положения, а отрывистым, коротким касанием (передача) с набрасывания тренера.

8. Выполнение передачи в мишень (баскетбольное кольцо) с набрасывания тренера, учитывая предыдущие рекомендации по технике исполнения.

9. Выполнение передач в парах, или в стену, с учётом указаний к упр.4.

## **VIII. ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ ДВУМЯ РУКАМИ.**

Поэтапное освоение техники передачи сверху двумя руками требует нескольких фаз. Первоначально идёт ознакомление с соответствующей фазой техники. Затем происходит изучение этого технического действия. Финалом работы над элементом является закрепление и доведение до автоматизма исполнения элемента (передачи).

Важнейшей частью закрепления можно считать приведение исполнения технического элемента (верхней передачи) к стабильной устойчивости при наличии сбивающих внешних факторов и различных помех. Так как уровень тренировочного процесса должен превышать соревновательный уровень, то в тренировку связующего игрока необходимо вводить различные помехи, нестандартные ситуации, необычные положения, предварительные действия, ритмию перемещений и т.д.

Техника передачи должна сохраняться в условиях:

- наивысших эмоциональных и стрессовых ситуаций,
- физического утомления и депрессивного состояния,
- легких травм, болевых ощущений, внезапных нестандартных ситуаций.

### **Примерные упражнения.**

1. Кувырок – передача, прыжок через барьер – передача.
2. Проход влево – вправо под барьер – с передачами.
3. Перенос влево – вправо набивного мяча (5 кг) между передачами.
4. Передачи с подключением 2 – 3 – 4 мячей.
5. В парах, один игрок держит в руках мяч, второй – даёт ему передачу, в момент подлёта мяча первый подбрасывает над собой мяч и после выполнения передачи, ловит его, второй мяч постоянно в передачах, первый – подбрасывается и ловится.
6. Игрок с мячом в руках стоит перед барьером (80 см), подкидывает мяч за барьер, делает прыжок через барьер и выполняет передачу на нападающий удар ранее проброшенным мячом.
7. И.П. упр. 6, но перед матом, проброс мяча – кувырок – передача на удар.
8. На площадке установлен ряд нетравмоопасных предметов, представляющих помеху перемещениям игрока. Тренер набрасывает вверх мяч, связующий игрок быстро выходит под мяч, минуя помехи, и выполняет передачу на удар.

(Можно расставить учащихся, между которыми пробежит связующий).

Таким образом, по приведенной схеме составляются комплексные задания на повышение устойчивости техники выполнения верхней передачи к различным помехам и нестандартным ситуациям.