

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

Методические рекомендации

«Методика обучения передаче мяча в волейболе»

Методическое пособие подготовили:

Тренер-преподаватель ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОР по волейболу»

Дьячук Н.С.

Тренер-преподаватель ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОР по волейболу»

Быханова А.В.

Воронеж, 2015 год

Содержание

1	Историческая справка	3
2	Общие основы методики обучения техники волейбола	4
3	Техника волейбола	5
4	Этапы технической подготовки волейболистов	7
5	Средства и методики обучения и совершенствования	10
5.1.	Передача	10
5.2.	Передача мяча сверху двумя руками	11
5.3.	Передача мяча сверху двумя руками назад	12
5.4.	Передача мяча в прыжке	12
5.5.	Подготовительные упражнения для обучения	12
5.6.	Подводящие упражнения для обучения	12
5.7.	Тактическая реализация передач	13
	Литература	15

1. ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Волейбол (англ. Volleyball от volley – «ударять мяч с лёта» (так же переводят как «летающий», «парящий» мяч) – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустит ошибку.

Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Игру изобрел в 1895 году Вильям Морган – преподаватель физического колледжа, директор местного клуба в г. Холиоке (штат Массачусетс). Он хотел создать простую игру, которую можно проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование, он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2-х метров. Название новой игре дал Альфред Холстец – преподаватель Спрингфилдского колледжа: «волейбол» – летающий мяч. В 1896 году волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой, а через год в США были опубликованы первые правила игры, состоящие всего из 10 параграфов.

Через несколько лет с волейболом познакомились в Канаде, на Кубе, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. В 1913 году на Паназиатских Играх состоялся турнир по волейболу с участием команд Японии, Китая, Филиппин.

В Европу волейбол завезен в начале XX века (Англия, Франция), а в Польше, Чехословакии, СССР начинает культивироваться с 1920-21 гг. В это время проводятся первые официальные соревнования по всему европейскому континенту и в США.

В 1934 году в Стокгольме создается техническая комиссия по волейболу, в которую вошли 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатских стран.

В 1947 году в Париже на первом конгрессе по волейболу принято решение о создании и Международной Федерацией волейбола (ФИВБ). В настоящее время ФИВБ насчитывает 220 федераций.

В 1964 году волейбол был впервые включен в Олимпийские игры, которые проводились в Японии (г. Токио). Первыми Олимпийскими чемпионами стали сборная СССР (мужчины) и Японии (женщины). Мужская сборная так же побеждала на Олимпиадах в Мехико (1968 г.), и в Москве (1980 г.), женская команда побеждала четырежды 1968 г. – в Мехико, 1972 г. – в Мюнхене, 1980 г. – в Москве и 1988 г. – в Сеуле.

В СССР датой рождения волейбола считается 26 июля 1923 г., когда при официальном судействе в Москве состоялась первая встреча между мужскими командами Высших художественных и театральных мастерских и Государственной школой Кинематографии.

Советские волейболисты – шестикратные чемпионы мира, двенадцатикратные – Европы и четырехкратные победители Кубка мира.

Женские команды СССР 5 раз побеждала на чемпионатах мира, 3 – Европы, 1 – на Кубке мира.

Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1991 году. Сборная мужская команда России победитель Кубка мира 1999 и 2011 гг., Мировой Лиги – 2002 и 2011 гг. и чемпионы Олимпийских игр в Лондоне 2012 г.

Женская команда России побеждала на чемпионатах мира 2006 и 2010 гг., чемпионате Европы 1993, 1997, 1999 и 2001 гг., Гран – при 1997, 1999 и 2002 гг., Кубке чемпионов – 1997 г.

Всероссийская федерация волейбола проводит соревнования:

Чемпионат России – суперлига, участвует 14 мужских и 12 женских команд;

Первенство России:

Высшая лига «А» – 12 мужских и 12 женских команд;

Высшая лига «Б» – 37 мужских и 24 женских команд.

Детские соревнования проводятся по 5 возрастным группам (девочки и мальчики).

2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Прежде чем приступить к описанию методов обучения и совершенствования техники волейбола, дадим определение основных понятий и терминов, которые встречаются в данном методическом пособии.

Техника волейбола

Совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой волейбола.

Технический прием

Специализированные движения волейболиста, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые в не соревновательной деятельности. Прием, применяемый для решения определенной тактической задачи, является действием.

Техническая подготовка волейболистов

Педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Техническая подготовленность

степень освоения волейболистом технических приемов игры, направленных на достижение высоких результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психологическими, тактическими возможностями игрока. Вполне естественно, что чем большим количеством разнообразных технических приемов и действий владеет волейболист, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных задач, возникающих во время игры.

3. ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА

Что такое техника? Техника – это способ выполнения физического упражнения, при помощи которого двигательная задача решается целесообразно и с наибольшим эффектом. Техника – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного решения игровых задач.

Мы имеем два определения техники - техника в целом и техника конкретного действия.

Любое техническое действие или технический приём имеет фазы. Фаза – это Процесс, длящийся во времени. Существует три вида фаз:

Подготовительная.

Основная или рабочая.

Заключительная.

Таким образом, каждый технический приём состоит из элементов – фаз.

Свойства фаз.

Существует три свойства фаз, а именно:

1. Каждая фаза относительно обособлена от другой.
2. Каждая фаза имеет свою частную задачу.
3. Фазы отличаются друг от друга по своим механическим характеристикам.

В подготовительную фазу входят действия подготовки.

В основную фазу входит непосредственно ударное движение, причем в любом техническом приеме.

В заключительной фазе происходит завершение технического приёма.

Если взять каждый технический приём и разложить его по фазам, то мы получим некую схему:

Подготовительная фаза	Основная фаза	Заключительная фаза
Перемещение, подготовка рук.	Встречное ударное движение.	Переход к другим техническим действиям.

Техника волейбола включает:

- стойки и перемещения по площадке,
- подача,
- передача мяча для нападающего удара,
- нападающий удар,
- прием мяча,
- блок.

Фазовая структура основных технических приемов волейбола представлена в таблице.

прием	Начальное положение	Фазы технических приёмов		
		подготовительная	основная	заключительная
подача	стойка	1 Возможное перемещение и прыжок. 2 Подброс мяча. 3 Замах.	Встречное ударное движение	1 Опускание рук. 2 Переход к новым действиям.
передача	стойка	1 Перемещение к месту встречи с мячом. 2 Вынос рук.	Встречное ударное движение	1 Опускание рук. 2 Переход к новым действиям.
нападающий удар	стойка	1 Перемещение к месту встречи с мячом: а) - разбег б) - прыжок 2 Замах.	Встречное ударное движение	1 Снижение, приземление. 2 Опускание рук. 3 Переход к новым действиям.
прием мяча	стойка	1 Перемещение к месту встречи с мячом. 2 Вынос рук с последним шагом.	Встречное ударное движение	1 Опускание рук. 2 Переход к новым действиям.
блок	стойка	1 Перемещение к месту встречи с мячом: а) - разбег б) - прыжок 2 Вынос рук.	Встречное ударное движение	1 Снижение, приземление. 2 Опускание рук. 3 Переход к новым действиям

Хотя структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность контакта с мячом (при выполнении – передачи 0,45 сек., при подаче 0,012 - 0,02 сек., при приёме силовой подачи 0,02 сек., при приёме сильных нападающих ударов 0,05 сек), вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения технического приёма;

- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- б) целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
- в) знание биомеханических закономерностей движения при выполнении технических приёмов волейбола;
- г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправлении этих ошибок;
- д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, видеоролики, которые делают технику движений доступной для волейболистов без искажения ее сущности.

Обучение и совершенствование осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Процесс обучения и совершенствования техники волейбола может быть подразделен на относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные и взаимообусловленные этапы. Согласно устоявшимся представлениям, можно выделить три этапа технической подготовки волейболиста.

4.ЭТАПЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Первый этап

Начальное разучивание. В процессе его создается общее представление о выполнении технического приёма и формируется установка на овладении им, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Методическая задача и приёмы обучения – овладеть основами структуры выполнения технических приёмов. Достигается это применением словесных и наглядных методов, при использовании которых формируются установки и основные пути освоения техники. Информация, получаемая волейболистом на этом этапе, должна быть представлена в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм движения. Внимание игрока концентрируется на основных фазах технического приёма и способов их выполнения. Детали спортивной техники, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и других способностей на этом этапе не рассматриваются, так как они могут затруднить решение поставленных задач.

Особое внимание необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во

времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действенность.

Основным практическим методом освоения технических приёмов является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение технического приёма на фазы и изолированное разучивание последних с последующим их объединением. Разделение технического приёма на фазы, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приёмов игры):

1. Назвать терминологически правильно приёмы.
2. Показ приёма тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приёма).
4. Делаются попытки практического выполнения приёма – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами в самых простых условиях.
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо), с мячами и без мячей.
7. По мере усвоения двигательными действиями, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение дополнительных заданий, количества мячей, партнёров и т.д.).
8. Выполнение технического приёма (приёмов) в условиях приближенных к игре.

Второй этап

Формирование умения совершенного выполнения технического приёма (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность более дифференциально исправлять ошибки. Детализируется понимание закономерностей выполнения технических приёмов, совершенствуется его структура по фазам выполнения, динамическим и кинематическим характеристикам, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям игрока.

Методическая задача и приёмы обучения – стабилизация и детальное изучение двигательного действия. С этой целью широко используется многократное повторение упражнений как в стандартных, так и особенно в усложненных условиях.

На этой стадии техническая подготовка теснейшим образом увязывается с уровнем развития физических качеств, тактической и психологической подготовкой.

Особое внимание следует уделить выполнению технических приёмов при разных функциональных состояниях игрока, в том числе и в состояниях компенсированного или некомпенсированного утомления.

Третий этап

(этап совершенствования) – достижение высокой стабильности и рациональной вариативности технических приёмов. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность выполнения технических приёмов применительно к индивидуальным особенностям игрока в соответствии с выполняемой функцией в команде и различным внешним условиям.

Таким образом, высокий уровень технической подготовленности волейболиста характеризуется следующими критериями:

- надёжностью – стабильное выполнение технических приёмов, несмотря на сбивающие факторы;
- разносторонностью – владение всеми техническими приёмами и умения выполнять их в совершенстве;
- приспособляемостью – умение использовать арсенал технических приёмов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- специализацией – владеть в совершенстве комплексом приёмов при выполнении определенных функций в команде.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приёмов выработать у игроков надёжность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определяемые трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приёмов (дополнительная физическая нагрузка, не стандартное выполнение заданий, психическая нагрузка и т.д.).

В практике волейбола используются как основные упражнения приближенные к характеру игры с решением индивидуальных тактических задач, так и комплексные упражнения и игровые формы совершенствования. На всех этапах обучения технике игры необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными примерами ошибок в волейболе являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, прыгучести, силы);
- б) спортсмен неправильно представляет движение в техническом приёме;
- в) волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
- г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приёма;
- д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

е) игрок мало соревнуется и поэтому нет стабилизации техники приёмов. Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приёмы их исправления:

- ясное понимание волейболистом принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнения движения невозможно;
- правильное прочувствование движений с внешней помощью;
- избирательные упражнения на отдельные фазы технических приёмов;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приёма (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и дальнейшее совершенствование будет проходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от остальных.

Следует отметить, что ошибки, допускаемые волейболистами, нередко являются результатом неправильных действий самого тренера (недооценка значения подготовки спортсменов к активному восприятию показа и объяснения, некачественный показ, затянутые объяснения, не доведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им упражнения, отсутствие индивидуального подхода и т.д.).

5.СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

5.1. Передача.

В практике волейбола встречаются приём сверху двумя руками (приём подачи) и передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара. В данной работе мы будем рассматривать передачу для нападающего удара.

Классификация передач

По длине:

- длинные – передачи, направленные через зону;
- короткие – направленные в соседнюю зону;
- укороченные – передачи в зоне.

По высоте различают передачи:

- низкие до 1 м над сеткой;
- средние до 2 м над сеткой;
- высокие – выше 2 м над сеткой.

По скорости полета мяча передачи подразделяются:

- медленные (до 10 м/с);
- ускоренные (до 16 м/с);
- скоростные (более 16 м/с).

Предлагаем некоторые характеристики при выполнении передачи сверху двумя руками:

- время контакта рук игрока с мячом (0,45с.);

- время полета мяча при скоростной передаче (1,1с.) в зону 4 (передача из между 2 – 3 зон);
- время полета мяча при скоростной передаче (0,6-0,7с.) в зону 2 (передача из между 2 – 3 зон).

Время от передачи мяча до выполнения нападающего удара:

- при высокой передаче (1,4с.);
- при передаче в зону 4 (0,9-1,4с.);
- при передаче в зону 2 (0,9с.);
- при короткой (1м.) передаче перед связующим (0,4с.);
- при короткой (1м.) передаче за головой связующего (0,35с.);
- при передаче игроку задней линии в зоне 1-2 (0,9-1,3с.);
- при передаче игроку задней линии в зоне 6-3 (0,6-1,2с.).

Прежде чем описывать средства и методы обучения и совершенствования передачи сверху двумя руками хотим отметить, что мы не ставим задачу – подготовки связующего игрока.

Мы предложим основы обучения и совершенствования вторых передач, чтобы любой игрок мог выполнять этот технический приём игры без ошибок.

5.2. Передача мяча сверху двумя руками.

Применяется для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания через сетку.

Основные передачи: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке.

Техника передачи сверху двумя руками вперед в опоре следующая:

- перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий
- стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях;
- руки согнуты в локтях, локти слегка разведены;
- кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала встречное ударное движение за счет сгибания рук в локтевых суставах вверх – вперед.

Особое внимание при обучении передачи мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче – это залог успешного управления мячом, следовательно и точности при передаче мяча.

Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко и большие пальцы находились на уровне бровей. Во время передачи безымянный и мизинец поддерживают мяч сбоку. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление ног при передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача. Кисти регулируют направление полета мяча.

5.3. Передача мяча сверху двумя руками назад.

После перемещения игрок принимает такое же исходное положение как и при передаче мяча вперед.

Отличие – в ударном движении разгибаются ноги, руки с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях тела. Руки разгибаются вверх – назад.

5.4. Передача мяча в прыжке.

Техника выполнения передач в прыжке вперед и назад в принципе такая же как и в опоре.

Отличия:

- во время прыжка руки выносят, так, чтобы кисти были над головой игрока;
- ноги и корпус не участвуют в передаче;
- передача выполняется только работой рук (разгибание в локтях) и главным образом работой кистей и пальцев;
- контакт с мячом производится в высшей точке подъема тела игрока.

5.5. Подготовительные упражнения для обучения.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает:

упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата кистей и пальцев рук; упражнения для развития ответной реакции на звуковой и зрительный сигналы;

упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.

5.6. Подводящие упражнения для обучения:

Упражнение 1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.

Упражнение 2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.

Упражнение 3. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.

Упражнение 4. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу выталкивает мяч вверх.

Упражнение 5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

Обучение:

Упражнение 1. В стойке имитация передачи.

Упражнение 2. В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.

Упражнение 3. В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяч, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).

Упражнение 4. Упр.3, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.

Упражнение 5. Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру

(то же в прыжке).

Упражнение 6. Наброс мяча точно партнеру и передача вперед – назад.

Упражнение 7. Упр.6, но наброс неточный.

Упражнение 8. Передача от игрока к игроку – одна передача над собой, вторая передача партнеру, (то же в прыжке).

Упражнение 9. Стоя в кругу (капитан), передает мяч каждому игроку (по порядку), игрок передает капитану и т.д.

Упражнение 10. В парах у стены поочередное выполнение передачи.

Упражнение 11. В парах передача над собой – присесть (коснуться пальцами пола), встать и передача партнеру.

Упражнение 12. Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.

Упражнение 13. В колонне друг за другом, напротив капитан (тренер) расстояние 4 – 5 м выполнить передачу капитану и смена партнера.

Упражнение 14. Упр.13, передача через сетку.

Упражнение 15. Упр.13, с использованием эстафет.

Последовательность совершенствования передач сверху двумя руками:

- передачи в различных направлениях (вперед, назад);
- передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
- передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);
- передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);
- передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

Ошибки:

- неточный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой);
- большие пальцы направлены вперед;
- пальцы не образуют ковш;
- ноги не согнуты в коленях;
- локти слишком разведены или наоборот;
- встреча с мячом прямыми руками;
- ноги не включены в передачу.

5.7. Тактическая реализация передач

В современной игре передача — важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная тактическая задача для волейболиста (не связующего) — обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов. Желательно, чтобы

игрок не выдумывал невыполнимые им решения, а дал бы качественную высокую передачу волейболисту, к которому он стоит лицом.

Во время игры иногда приходится выполнять передачу игроку первого темпа.

В связи с этим на тренировке можно предложить ему выполнить несколько передач для нападающего удара из зоны 3 в зоны 2, 4.

Примерные игровые упражнения:

Упражнение 1. Игрок первого темпа ставит блок в зоне 3. В это время со стороны соперника тренером или игроком перебрасывается мяч над блоком в зону 6. В зоне 6 принимается мяч и направляется игроку зоны 3 (точно, не довести, вперед, назад и т.д.). Игрок зоны 3 (центральный блокирующий) выходит под мяч и выполняет передачу в зону 2 или 4 для нападающего удара.

Упражнение 2. То же, но мяч пролетает справа от блока в зону 1. Центральный игрок должен во время снижения и приземления повернуть голову и развернуть туловище вправо. Далее как в упр. 1.

Упражнение 3. То же, но мяч пролетает слева от блока в зону 5. При выполнении передач для нападающих ударов связующим игроком, необходимо использовать передачи точные, скоростные, чередуя их по длине и высоте.

По скорости полета мяча передачи подразделяют на:

- медленные (до 10 м/с),
- ускоренные (до 16 м/с) и
- скоростные (более 16 м/с).

Для увеличения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ускоренных передач, выполненных способом сверху двумя руками. Скорость полета мяча увеличивают следующим образом:

-в исходном положении принимают более высокую стойку, ноги в коленях сгибают меньше, положение кистей рук зависит от длины передачи, но во всех случаях они расположены ниже, чем при медленной передаче;

-встречное движение выполняют быстрым, активным движением рук, ноги и руки при этом выпрямляются одновременно, характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому такие передачи менее точны. Для выполнения точных передач используют все варианты медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения таких передач являются: своевременный и точный выход под мяч, активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук; активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

По высоте. По высоте различают передачи: низкие — наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние — высота до 2 м; высокие — выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе.

Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки.

Литература

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. — М: ВФВ, 1995.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. — М: СпортАкадем-Прессе,2006.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу, — М.: ФиС. 1970.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. — М.: ФиС, 1978.
5. Железняк Ю.Д., Слумский Л.Н. Волейбол в школе. — М.: Просвещение. 1989.
6. Клешей Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. — М.: ФиС, 1979.
7. Марков К.К. Развитие методики двигательного обучения.— Иркутск: ИрГТУ, 1996.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. — Иркутск, 2000.
9. Официальные правила волейбола 2007 гг. — М.: ВФВ, О-91 Олимпия; Человек, 2007.
10. Пименов М.П. Волейбол (спец. упражнения). — Киев, 1993.
11. Чехов О.С. Основы волейбола. — М.: ФиС, 1979.
12. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Теория и методика тренировки. — М.; Ф и С 2007.