

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОЧИНКОВСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

Принято на заседании
педагогического совета
протокол от 25.06.2023
№ 04



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Починковский ДЮЦ»

Н. Губанова

**Методические рекомендации
по освоению и
совершенствованию техники
игры в волейбол**

**Выполнил: Миронова О. Н.,
тренер-преподаватель**

Починки

Содержание

Введение	4
1. Определение игры «волейбол»	5
1. История возникновения и развития игры «волейбол»	5
1. Краткие правила игры в «волейбол»	6
1. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в волейбол	7
1. Стойки и передвижения	8
1. Пас предплечьями	10
1. Подачи	17
1. Передача сверху	30
1. Атака	39
1. Упражнения для развития физических качеств	47
1. Упражнения для совершенствования техники игры	48
Резюме	49
Литература	50

Введение

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность развивать двигательные действия необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности.

Так, непосредственно прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания, передвижения на лыжах, бега, ходьбы, прыжков и т.п. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике, фигурном катании на коньках, технические приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) являются косвенными прикладными знаниями. Занятия физической культурой укрепляют здоровье, помогают стать хорошо физически

развитым, воспитывают сознательную дисциплину, настойчивость, волю, честность и справедливость, умение действовать в коллективе, развивают дружбу и товарищество, способствуют, чтобы вы стали достойными гражданами и защитниками нашей Родины. Формирование спортивных умений и навыков развивает у человека способность к овладению любыми движениями, в том числе и профессиональными.

Занятия различными видами спорта делятся на несколько этапов: начальную подготовку, учебно-тренировочный этап, период спортивного совершенствования.

За время работы в колледже преподаватели физического воспитания столкнулись с тем, что обучающиеся имеют слабые базовые знания и умения техники игры в волейбол. На наш взгляд, данные методические рекомендации помогут обучающимся колледжа наиболее эффективно освоить основные технические приемы игры в волейбол. В методических рекомендациях, освещены поэтапные шаги обучения игры в волейбол, отражены основные теоретические знания и практические умения владения техникой и тактикой игры. Данные рекомендации могут быть использованы как преподавателями физического воспитания колледжа, так и преподавателями общеобразовательных школ, а также для самостоятельного изучения, совершенствования технических приемов игры в волейбол.

1. Определение игры «волейбол»

Волейбол - спортивная игра, которая пользуется большой популярностью среди молодежи. Сущность игры заключается в том, что каждая из двух команд, состоящих из 6 игроков, стремится точно разыграть мяч руками и направить его через сетку в сторону противника, причем направить его таким образом, чтобы игрокам противоположной команды трудно было бы его отбить

Игра в волейбол не только чисто спортивная, но и игра ради отдыха, организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола, как средства физического воспитания, является его специфическое качество - возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. Во многих странах существуют турниры для ветеранов. Это помогает как поддержанию физической формы ветеранов, так и повышению интереса к волейболу. В нашей стране также имеет место история движения ветеранов волейбола. Проводятся многочисленные турниры. В соревнованиях по волейболу есть раздел - семейный волейбол, что привлекает большое количество семей заниматься волейболом как видом спорта для проведения семейных выходных.

2. История возникновения и развития игры «волейбол»

Зародился волейбол в Соединенных Штатах Америки (1895г.). Правила игры разработаны преподавателем физкультуры из Гелиокского колледжа (штат Массачусетс) Уильямом

Дж. Морганом, который объявил об изобретении игры. С 1896 года игра получила название «Волейбол», что в переводе означает «летающий мяч». Правила игры были обнародованы в 1897 году. В начале девятнадцатого века он завоевал мировую известность. В 1932 г. женский волейбол был включен в Олимпийские региональные игры в Сальвадоре. Свою популярность игра приобрела и в России. В январе 1925 г. секция спортивных игр Московского совета физкультуры разработала и утвердила первые в нашей стране правила по волейболу. Затем волейбол был включен в программу соревнований Всесоюзной спартакиады. С 1928 г начинаются первые чемпионаты в СССР. В программе Олимпийских игр волейбол появился с 1964 года, в чемпионатах мира с 1949, Европы с 1948. Сборные команды Советского Союза, России не раз становились победителями в этих соревнованиях.

В 1968 году игра «Волейбол» была включена в школьную программу. В настоящее время количество часов, отведенное в программе по физическому воспитанию на данную тему, не только не уменьшается, но и в некоторых школах, средних и высших учебных заведениях увеличивается.

3. Краткие правила игры в «волейбол»

Волейбол- это командная спортивная игра с мячом на ровной площадке 9 x 18 м. Поперек площадки над средней линией натягивается веревочная сетка шириной 1 м и длиной 9,5м. сетка прикрепляется к стоящим за площадкой столбам или стене, высота верхнего края сетки для мальчиков и юношей 13-14 лет-2м 20см, девушек- 2м 10см. (на высоте 2, 43м для мужских и 2,24 для женских соревнований).

Мяч должен быть круглым и весить 250-300г.

Игроки располагаются на площадке: трое ближе к сетке и трое около задней линии. Игра начинается подачей игрока, стоящего за линией площадки. Подающий игрок подбрасывает мяч и ударом одной руки по мячу направляет его в сторону противника. подача считается выполненной, если игрок, подбросив мяч, коснулся его рукой. подача считается правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее. При подаче игрок может подпрыгнуть, разбежаться и после совершения удара приземлиться в пределах площадки.

Удары по мячу можно проводить любыми способами. Каждая команда должна отбить мяч не более чем в три удара, не давая ему упасть на землю. Один и тот же игрок не имеет права прикоснуться к мячу 2 раза подряд. Одновременное прикосновение двух игроков одной команды считается за два удара. Если мяч в этих случаях пролетит над сеткой, то команда, совершившая ошибку, теряет подачу или проигрывает очко. Если мяч коснется веток деревьев, потолка, снарядов и т.п., он считается вышедшим из игры. Команде за такой удар засчитывается ошибка. Мяч считается проигранным, когда он коснулся земли, если команда ударила более трех раз, если мяч был задержан в руках или телом, если его не отбили, а кинули, если игрок ударил его ногами, если один тот же игрок коснулся его три раза, если игрок прикоснулся к сетке, наступил на среднюю линию, перенес руку над сеткой, касаясь при этом мяча на стороне противника, если мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку.

Игра состоит из трех партий. Выигравшей партию считается команда, набравшая пятнадцать очков. Игра продолжается до тех пор, пока команда не будет иметь преимущество в два очка. После первой партии команды меняются площадками.

4. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в волейбол

Одним из главных условий достижения успеха в каком-либо виде спорта является повышение своей общей физической подготовленности. Так, если вы решили заняться волейболом, наряду с освоением приемов игры с мячом, стремитесь достичь таких результатов:

Бег на 20 м с высокого старта за 4 с и менее.

Подскок вверх с места на 45 см и более.

Прыжок в длину с места на 2м 25 см и более.

Бег на 60 м с высокого старта за 9 с и менее.

Техника игры в волейбол отличается тем, что касание мяча руками должно быть кратковременным и отрывистым, задерживать мяч нельзя. Это требует умения быстро передвигаться по площадке, чтобы своевременно выйти к мячу и занять удобное исходное положение.

4.1. Стойки и передвижения

Характеристика стойки волейболиста:

Наиболее удобной стойкой перед подачей мяча через сетку, распасовкой и блокированием мяча, является

высокая стойка:

- ноги на ширине плеч;
- параллельно друг другу,
- одна впереди другой;
- вес тела равномерно распределен;
- колени слегка согнуты.

Данную стойку необходимо сохранять и во время перемещения по площадке. В то же время следить за траекторией полета мяча.

После удара по мячу займи исходную стойку.

При подготовке к приему подачи или летящего через сетку высокого мяча прими **среднюю стойку**:

- корпус наклони вперед;
- согни колени до уровня - впереди ступней;
- плечи поставь впереди коленей; руки над коленями;
- держи руки параллельно бедрам. Не соединяй ладони;
- колени и бедра направь в стороны;
- перенеси туловище по направлению к цели паса;
- сохраняй стойку во время перестроения;

Во время подстраховки партнёра, наносящего атакующий удар, эффективно применение **низкой стойки**, которая позволит вам «вытащить» мяч, отскочивший от блока.

- колени согни более чем на 90%;
- вес перемести вперед к мячу.

Последовательность выполнения методических рекомендаций по освоению стойки волейболиста и способов передвижения в положении стойки:

1. Внимательно изучите иллюстрации, на них четко указано, какую стойку вы должны принять (высокую, среднюю, низкую), быть в положении данной стойки неподвижным, переминаться (переступать с ноги на ногу в ожидании мяча) или передвигаться (обычным шагом, приставным шагом, бегом), применить способы передвижения в сочетании(после приставных шагов бег, после бега остановка). Выполнение приема с мячом осуществляется по окончании передвижения и принятия соответствующей стойки.
2. Ознакомьтесь с наиболее характерными ошибками, которые допускают начинающие игроки при выполнении стойки волейболиста и способов передвижения в положении стойки, рекомендациями по их исправлению.
3. Как только вы освоите очередной прием принятия соответствующей стойки, обратитесь к тренеру, преподавателю, который оценит ваши достижения и подскажет дальнейшие эффективные действия в освоении данного приема игры.

Наиболее часто допускаемые ошибки при принятии исходного положения (стойки волейболиста):

Ошибки	Рекомендации по их исправлению
1. Вы держите руки слишком близко к корпусу	1. Руки должны быть отведены от тела так, чтобы они были параллельно бедрам
2. Перемещаетесь, соединив ладони	2. Перемещайтесь по площадке, не соединяя ладони. Сводите их в момент удара по мячу
3. Отразив мяч, застыли на месте	3. Отразив мяч, продолжайте двигаться как бы по его траектории

Часто встречаются ошибки двух типов: либо выбрана стойка, не подходящая для выполнения данного технического приема, либо выбор стойки правилен, но она выполнена не профессионально. Достигнуть автоматизма, при принятии правильной стойки можно только систематически тренируясь.

Комплекс тренировочных упражнений:

Упражнения выполняются в быстром темпе. Вы передвигаетесь, постоянно меняете направление, как требует техника игры. Тренер становится лицом к вам и другим игрокам, принимает соответствующую стойку. Все принимают ту же стойку. Тренер перемещается быстро вперед- назад, влево - право. Сохраняя стойку, вы повторяете его движения.

Выбор нужной волейбольной стойки - важный показатель вашего спортивного мастерства. Совершенствуйте свои навыки с помощью тренировок. Строго следуйте рекомендациям вашего тренера, обращайтесь за советом к более опытному партнеру.

4.2. Пас предплечьями

Исходное полож/сение:

- переместитесь к летящему мячу;
- соедините руки;
- руки образовали «площадку»;
- большие пальцы параллельны друг другу;
- локти прижаты друг к другу;
- руки параллельны бедрам;
- поставьте ноги - на ширине плеч, одна впереди другой;
- согните колени и слегка присядьте;
- спина - прямая
- глаза следят за траекторией полета мяча.

Выполнение приема:

- мяч принять, когда он окажется напротив вас, на уровне корпуса, подальше от него;
- слегка выпрямить ноги;
- переносите вес тела вперед;
- руки без движения; -подведите «площадку» под мяч;
- бедра движутся вперед;
- неотрывно следите за мячом во время контактов с ним. *Завершения приема:*
- кисти рук, локти остаются сомкнутыми;
- «площадка» как бы следует за траекторией отбитого мяча;
- руки опускаются чуть ниже уровня плеч;
- вес тела переносится по направлению к цели;
- в поле зрения траектория полета мяча.

Наиболее часто допускаемые ошибки при выполнении паса предплечьями:

Ошибки	Рекомендации по их исправлению
1. Во время приема вы сильно подняли руки: так, что они взлетели выше плеч.	1. Примите мяч, когда он окажется на уровне вашего пояса. При контакте с мячом не двигайте руками, помните о жесткой конструкции «кочерги»
2. Вместо того, чтобы согнуть ноги, вы согнулись в поясе.	2. Принимая мяч, сгибайте колени, а спину держите прямой. Если нужно присесть как можно ниже для сохранения равновесия, обопритесь кончиками пальцев о площадку.
3. Вы не перенесли вес тела вперед по направлению к цели. В результате мяч не полетел в сторону сетки.	3. Убедитесь, что вес тела перенесен на переднюю ногу, и ваш корпус наклонен вперед.
4. В решающий момент вы разъединили ладони, и хороший пас не получился.	4. Переплетите пальцы рук или обхватите одну ладонь другой. Следите, чтобы большие пальцы были параллельно друг другу.
5. Мяч ударился о ваши руки выше локтевого сгиба или даже угодил в грудь	5. Держите руки параллельно бедрам, чтобы мяч во время его приема находился подальше от вашего корпуса

Когда вы освоите все элементы данного приема техники игры в волейбол, вам будет легче проанализировать свои ошибки при использовании данного приема и ошибки своих партнеров.

Тренировочные упражнения:

Упражнения с неподвижным мячом с использованием паса предплечьями

Цель упражнений - отработка ударов по низкому мячу.

1. Мяч отбивается вверх и вперед. Он в данном случае неподвижен, и вы спокойно отрабатываете технику этого приема (бросаться за мячом не надо). В случае, если вы не отведете руки подальше от корпуса, вам не удастся перебросить мяч через голову партнера.
2. Партнер стоит напротив вас и держит мяч, слегка касаясь его на уровне пояса. Используя технику паса предплечьями, выбейте мяч из рук партнера так, чтобы он перелетел через его голову. Повторите упражнения несколько раз.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
1к- 20 передач	1. Держать мяч пониже 2. Туловище перенесено	1. Убыстряйте темп движения	1. Делайте все тщательно, но в

2к- 25 передач	вперед	2. Активнее меняйте направления	медленном темпе
3к-30 передач	3. Руки параллельно бедрам	3. Увеличивайте продолжительность движения	2. Реже меняйте направления
4к-35 передач			

Пас партнеру

Во время этого упражнения вы отпасовываете обратно мяч, летящий прямо на вас. Пасы надо отбрасывать терпеливо, без конца повторяя одни и те же движения. Постарайтесь, чтобы ваш пас всегда был одной и той же длины (желательно и высоты).

Партнер бросает вам мяч, вы пасом предплечья возвращаете его обратно. Если прием выполнен правильно, ловя отправленный вами мяч, партнер может сделать лишь один шаг в сторону.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
20 точных пасов из 25 попыток	1. Перемещайтесь к мячу 2. Примите правильную стойку 3. Не забывайте о надежной «платформе»	1. Партнер низко бросает мяч и все сильнее не прямо в вас, а в стороны или перед вами	1. Партнер подбрасывает мяч повыше 2. Расстояние между партнерами сокращается

Прием жонглирования

Цель упражнения - проверка на стабильность технических навыков. Мяч постоянно будет лететь на вас сверху. Главное поддерживать определенную высоту паса.

Подбросьте мяч перед собой и с помощью постоянных пасов предплечьями самому себе

удерживайте его в воздухе. Отбивайте мяч ногами на высоту сетки. Оставайтесь при этом в квадрате, стороны которого три метра.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
1. 25 пасов мячом в квадрате указанного размера	1. Принимайте мяч ногами в низкой стойке 2. При ударе по мячу не	1. Проделайте упражнение, но в более тесном квадрате	1. Бейте по мячу, отскочившему от площадки

	забывайте распрямить ноги	2. В перерывах между ударами поворачивайтесь на 90 %	2. Расширьте квадрат
	3. Следите за мячом.		
	4. Увеличивайте высоту паса	3. Между ударами касайтесь рукой площадки	

Нацеленный пас

Нацеленным пас называется потому, что ваш партнер вначале подает мяч строго в вашу сторону. Ваша задача принять его. От качества приема во многом зависит успех развития собственных нападающих действий. Уверенный прием подачи - залог успеха в игре. Подачу принимайте снизу двумя руками. Прежде всего, займите положение напротив мяча. Ноги согните, прямые руки с сомкнутыми кистями обратите вперед - вниз, касание мяча в данном случае приходится на нижнюю часть предплечий. В момент касания мяча не надо сгибать руки в локтях или делать большое встречное движение руками. Мяч после приема должен опускаться на своем поле в пределах 2 м от сетки, чтобы можно было выполнить хорошую передачу вдоль сетки партнеру, который третьим касанием отправит мяч через сетку. Данный прием эффективно отрабатывать в группе по три человека. Научившись принимать прямую подачу, учитесь принимать броски справа, слева. Успех здесь во многом зависит от скорости передвижения к мячу. В игре мяч иногда попадает в сетку, если это было не третье (последнее) касание, то положение можно спасти, применив прием снизу. Направление полета мяча, отраженного сеткой, зависит от места попадания в сетку; легче принимать мяч, коснувшийся нижней части сетки. Мяч можно принимать и одной рукой.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
1.20 точных передач предплечьями из 25 попыток	1. Не забывайте о правильной стойке 2. Не забывайте о «платформе» 3. Руки держите параллельно бедрам	1. Партнер наращивает силу бросков и старается подать мяч низко 2. Подача мяча производится в учащенном ритме	1. Мяч подан высоко, удар по нему не сильный, полет медленный 2. Ритм броска уменьшается 3. Броски следуют реже.

Пас в движении

Цель упражнения - научиться быстро перемещаться к летящему мячу и отправлять пас партнеру. В игре подача мяча редко осуществляется прямо в руки игроку, поэтому необходимо научиться быстро переместиться в нужное место по полету мяча и принять необходимую стойку для его приема.

Отрабатывайте прием следующим образом:

- ваши партнеры стоят на линии нападения спиной к сетке;
- ваше положение лицом к ней;
- перемещайтесь параллельно сетке;
- делайте пас предплечьями, посылая мяч не менее чем на полтора метра выше сетки.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
20 точных пасов из 25	1. Двигайтесь параллельно линии нападения 2. Пасуйте повыше	1. Партнер наращивает силу бросков и старается пустить мяч низом 2. Расстояние между двумя партнерами увеличивается	1. Партнеры подбрасывают мяч высоко, удар по мячу не сильный 2. Прежде чем выполнить бросок мяча, партнер ждет, когда вы займете необходимое место на площадке

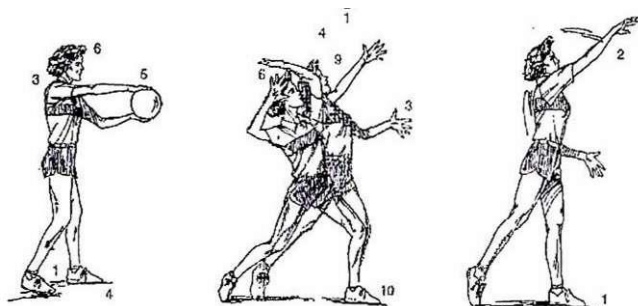
Тренировочные упражнения на точность принятия мяча с различного паса

Освоив технику паса, тренируйтесь в ситуациях приближенных к игровым. Во время этих упражнений учитесь принимать мяч, брошенный в ту точку площадки, где предположительно находится ваш партнер. Помните о возможных ошибках, допускаемых при приеме мяча с подачи. Например, мяч от ваших рук делает свечу - верх, а не вперед. В данном случае вы допускаете две ошибки. Первую - вы не перенесли тело вперед. Вторую - принимая мяч, вы высоко подняли руки. Повторите упражнения с наставником.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
20 точных пасов из 25	1. Перемещайтесь к мячу 2. «Площадка» всегда нацелена	1. Уменьшите площадь квадрата. 2. Партнер бросает мяч на расстояние от вас 3. Броски следуют часто	1. Увеличьте площадь квадрата 2. Партнер бросает мяч ближе к вам 3. Броски следуют реже

4.3. Подачи

Верхняя планирующая подача



1. Исходное положение.

1. Ноги расслаблены в удобной стойке.
2. Вес равномерно распределен.
3. Плечи развернуты параллельно сетке.
4. Левая нога выдвинута вперед.
5. Правая ладонь расправлена.
6. Глаза следят за мячом.

2. Выполнение

1. Подбросьте мяч перед правым плечом, не подкручивая его.
2. Мяч подбрасывайте одной рукой.
3. Мяч должен взлететь поближе к корпусу.
4. Сделайте правой рукой замах, высоко держа локоть.
5. Рука движется параллельно уху.
6. Бейте по мячу подушечкой ладони.
7. При контакте с мячом держите руку абсолютно прямой.
8. Все внимание - на мяч.
9. Туловище наклонено вперед.

1.3. Завершение приема

1. Продолжайте переносить туловище вперед.
2. Правая рука после удара по мячу останавливается в воздухе.
3. Занимайте свою позицию на площадке.

Нижняя прямая подача

Наиболее доступный способ подачи - нижняя прямая. *Исходное положение*

1. Туловище наклонено вперед.
2. Правая рука при замахе отведена вниз - назад.
3. Левая удерживает мяч на уровне пояса.

Выполнение

- 1.левой рукой подтолкните мяч вверх, быстро уберите ее вниз.

2. Одновременно правой рукой движением вниз - вперед произведите удар по мячу, направляя мяч через сетку.

Завершение приема

1. Рука выпрямлена, ладонь напряжена.
2. Туловище остается наклоненным вперед.
3. Занимайте свою позицию на площадке.

Верхняя резаная подача

Техника верхней резаной подачи довольно сложна. Ударить по мячу необходимо, подкручивая его. Важно рассчитать момент удара, правильный захват мяча. Добиться совершенства в исполнении данного приема можно только постоянными тренировками

Наиболее распространенные ошибки при выполнении подачи.

Ошибки при выполнении нижней подачи связаны обычно с неправильным положением руки, на которой лежит мяч. Удачно выполненная верхняя планирующая и боковая подачи зависят от умения правильно, технически верно подбросить мяч. Важно - подбросить его до нужной точки.

Малейший технический брак, при исполнении верхней резаной подачи, и вас постигнет неудача.

Ошибки	Как их исправить
<i>Низ/снятая подача</i>	
1. Мяч летит скорее вверх, чем вперед, не перелетает через сетку	1. Держите мяч на уровне пояса или даже ниже. Бейте под центр мяча, выносите руку вперед по направлению сетки. Переносите вес туловища на переднюю ногу
2. Удар получился несильным, и мяч угодил в сетку	2. Не двигайте рукой, на которой лежит мяч. Во время удара он должен быть неподвижен. Бейте запястьем открытой ладони
3. Вы не перенесли вес туловища на переднюю ногу, и мяч подлетел слишком высоко	3. Во время контакта с мячом перенесите вес туловища на переднюю ногу. Голова и плечи должны находиться впереди колен
<i>Верхняя планирующая подача</i>	
1. Мяч летит в сетку	1. Подбрасывайте мяч близко к правому плечу
2. Мяч уходит вправо за игровую часть сетки (с подачи как правой, так и левой рукой)	2. Мяч подбрасывайте прямо перед собой, а не вправо
3. Подача недостаточно сильная, и мяч не перелетел через сетку	3. Вкладывайте в удар как можно больше силы. Бейте по мячу запястьем ладони, а не пальцами
4. Мяч приземлился за лицевой линией площадки соперников	4. Бейте под центр мяча. При ударе мяч должен находиться прямо над головой
5. Вы подбросили мяч слишком далеко от себя и, чтобы выполнить подачу, вам пришлось сделать шаг-другой вперед	5. Подбрасывайте мяч аккуратно, близко к корпусу и перед правым плечом

Ошибки	Как их исправить
<i>Верхняя резаная подача</i>	
1. Мяч летит в сетку	1. Подбрасывайте мяч чуть назад, за правое плечо
2. Мяч уходит вправо	2. Мяч нужно подбрасывать перед корпусом, а не правее его

Игра начинается с подачи. Удачный прием подачи залог успешной атаки. Чтобы успешно принять подачу, нужно уметь заранее предугадать направление полета мяча, его траекторию и мгновенно оценить создавшуюся на площадке обстановку.

Тренировочные упражнения:

Подбрось мяч

Это упражнение поможет вам научиться стабильно, подбрасывать мяч при выполнении верхней планирующей подачи. Обозначьте на площадке рядом с вами, чуть правее выдвинутой вперед ноги, небольшой квадрат (30х30 см). Займите стойку, как при подаче. Правая рука - вытянута, не сгибайте ее. Подбросьте мяч повыше руки так, чтобы он приземлился в квадрате.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
9 точных под- бросов из 10	1. Сконцентрируйте внимание на мяче 2. Высоко выбрасывайте руку, которая держит мяч 3. Добивайтесь стабильности результатов	1. Сделайте меньше квадрат	1. Увеличьте квадрат

Подача на партнера через сетку

Отрабатывайте подачу на укороченной дистанции, пока не вкладывая в удары столько силы, сколько придется в игре. Встаньте с партнером на противоположные площадки, отойдя от сетки примерно метров на шесть. Подавайте мяч на партнера. Мяч не должен задеть сетку, партнер, принимающий ваши мечи, должен сделать не больше одного шага в сторону.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
7 точных	1. Нижняя подача: Первым делом - точность	1. Увеличить	1. Сократить

подач из 10	<i>движений, аккуратность.</i> 2. <i>Верхняя планирующая: Высоко подбрось мяч, направляя его приземление в одну и ту же точку. Доведи движения до автоматизма. Исключи лишние телодвижения.</i> 3. <i>Верхняя и боковая крученая: Аккуратно подбрасывайте мяч. Рука при ударе по мячу - прямая. В момент касания мяча плечи должны быть развернуты параллельно сетке.</i>	расстояние между партнерами 2. Партнер, принимающий мячи, не двигается места	расстояние между партнерами 2. Пониже натянуть сетку
-------------	--	--	--

Подача и пас предплечьями

Данные упражнения помогут вам научиться рассчитывать скорость мяча, летящего на вашу площадку. Разбейтесь на группы по трое и возьмите по два мяча на группу. Игрок, который будет бросать вам мячи, становится по одну сторону сетки, на линии нападения, вы и второй игрок - по другую сторону сетки. Вы как бы принимаете подачу, стоя между лицевой линией и линией нападения, а второй игрок располагается правее вас, у сетки. Ему вы отдаете пас.

Первый игрок бросает вам мяч через сетку. Вы принимаете его предплечьями и отдаете высокий пас (выше сетки, но чтобы мяч не перелетел через нее) партнеру. Цельтесь точнее, партнер должен поймать мяч, сделав не более одного шага в сторону. Пока вы отбиваете переданный вам мяч, второй игрок бросает другой мяч первому, а тот адресует его снова вам. Таким образом, вы постоянно заняты в игре.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
20 точных пасов из 25	1. Предугадывайте полет мяча 2. Сообщайте о готовности принять мяч словом: «Беру!» 3. Успевайте вовремя переместиться к мячу и принять стойку	1. Сильней бросайте мяч 2. Чаше бросайте 3. Бросайте мячи с площадки подачи	1. Бросайте мяч с меньшей силой 2. Цельтесь при этом прямо в партнера 3. Бросайте пореже 4. Партнер, которому вы пасуете, может перемещаться к мячу на любое расстояние

Подача с лицевой линии

Подавая мяч с лицевой линии, вы учитесь рассчитывать силу удара по мячу и угол его траектории. Вы с партнером становитесь по разные стороны сетки, на лицевых линиях и подаете мяч по очереди, стараясь, чтобы он проходил чисто, не задевая сетку.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
а) 9 удачных нижних подач из 10; 9 удачных верхних планирующих подач из 10 ; 9 удачных крученых подач из 10; 9 удачных боковых подач из 10,	<i>Нижняя подача:</i> 1. Следите за точностью выполнения движений, старайтесь выполнить их аккуратно <i>Верхняя планирующая:</i> 1. Делайте высокий бросок мяча вверх, в одну и ту же точку	1. Станьте по диагонали к партнеру и подавайте из-за лицевой линии 2. Подающий перемещается вдоль лицевой линии, меняя угол траектории полета мяча 3. Подавайте в определенную часть площадки, мысленно разделив ее на две половины	1. Подающий может переместиться поближе к сетке 2. Бейте по мячу с меньшей силой
б) 25 непрерывных нижних подач; 25 непрерывных верхних планирующих подач; 25 непрерывных крученых подач; 25 непрерывных боковых подач	2. Отрабатывайте движения, доведя их до автоматизма 3. Не делайте никаких лишних телодвижений <i>Верхняя крученая и боковая планирующая:</i> 1. При ударе по мячу корпус разверните в сторону цели 1. Очень важно точно подбросить мяч 2. Бейте по мячу запястьем ладони 3. После касания мяча, продолжайте движение в его сторону		

Прием подачи в правой, левой, задних зонах

Принимая подачу, команда отражает атаку соперника. От качества приема во многом уже зависит успех развития собственных нападающих действий. Принимайте подачи, находясь ближе к лицевой линии то в левом, то в правом углу площадки, то есть на игровых позициях правого и левого защитника. Заняв соответствующую позицию, просите мяч и, приняв его, делайте высокий (выше сетки) пас - с тем расчетом, чтобы мяч приземлился в квадрате 3х3м. Этот квадрат ограничен с двух противоположных сторон средней линией и линией нападения и сдвинут на полтора метра влево от правой боковой линии. Ваш партнер выполняет подачу. Вы, приняв ее, пасуете мяч второму игроку, стоящему в квадрате, который, в свою очередь, принимает мяч после отскока и возвращает его подающему.

Далее подача повторяется, причем в тот же угол (левый или правый) площадки.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
1. На позиции правого защитника 6 хороших пасов предплечьями из 10, 10 удачных подач из 12	1. Старайтесь предугадать направление траектории полета мяча 2. Сообщайте о готовности принять мяч словом: «Беру!»	1. Партнер, стоящий на подаче, посылает мяч по низкой траектории 2. Мяч летит не прямо на игрока, который принимает подачу, а в сторону от него	1. Подающий партнер посылает мяч по высокой траектории. 2. Мяч летит прямо на партнера, принимающего подачу.
2. На позиции левого защитника 6 хороших пасов предплечьями из 10, 10 удачных подач из 12	3. Как можно быстрее перемещайтесь по площадке, принимайте нулевую стойку и делайте пас	3. Поддачи следуют одна за другой в быстром темпе	3. Увеличьте интервалы между подачами

Нацеленная подача

Прикройте какую-либо одну из шести переходных зон площадки квадратом (3х3 м) куском материи, листом фанеры или просто очертите квадрат. Займите позицию на площадке подачи по другую сторону сетки и выполняйте подачи, стараясь попасть в эту цель. То же самое проделайте, целясь в остальные 5 зон.

Во время игры старайтесь обнаружить уязвимые места в обороне соперника. Направляйте мяч в эти точки площадки, и вы получите стратегическое преимущество.

Задача второго упражнения - отработать нацеленную подачу, которая в игре используется довольно часто? Выполнять подачу необходимо с учетом специфики обороны соперника - ее сильные и слабые стороны. Обе площадки разделены на шесть равных прямоугольников. Три расположены вдоль лицевых линий, и три - вдоль сетки. Прямоугольники пронумерованы против часовой стрелки. № 1 - позиция правого защитника, №2, №3, №4 - зоны игроков передней линии, № 5, № 6- соответственно зоны левого и центрального защитников. Отработка упражнения проводится в форме соревнования. Очки присуждаются следующим образом:

3 очка за попадание в обозначенную цель,

2 очка если, промахнувшись, вы все же попали в соседний прямоугольник, находящийся на той же линии,

1 очко, если вы не смогли рассчитать дистанцию (недолет или перелет)

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
20 очков, заработанных на 10-ти подачах	1. Меня направления ударов, поворачивайте лишь туловище, разворачивая вместе с ним руку, бьющую по мячу 2. При подачах как на переднюю, так и на заднюю линии площадки соперников старайтесь, чтобы мяч	1. Уменьшите площадь «мишеней» 2. Подавайте только в зоны защиты (№5, №6 и № 1) 3. Установите лимит	1. Увеличьте площадь «мишеней» 2. Подавайте только в зоны нападающих (№2, №3 и №4)

	пролетал над верхним краем сетки, не задевая ее	времени, отведенный на каждую подачу	
--	---	--------------------------------------	--

Принимаем игру на себя

Это упражнение поможет начинающему волейболисту овладеть навыками командной игры. Вы научитесь мгновенно принимать единственно правильное решение во время приема подачи мяча, понимать партнера с полуслова. В данном упражнении четыре участника. Один находится на подаче, два защитника - левый и правый - принимают подачи. Четвертый становится у сетки, ближе к правой боковой линии. Игрок, стоящий на подаче, отправляет мячи к лицевой линии, меняя направления ударов - то по центру, то ближе к боковым линиям. Выбор, кому принять подачу, за защитниками. Ориентируясь по обстановке, один из них с предупреждением: «Беру!» бросается наперехват мячу и пасует его партнеру, стоящему у сетки.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
9 удачных пасов из 10; 10 точных подач в каждую из трех задних зон из 12	1. Не забывайте предупреждать партнера о своем решении 2. Быстро перемещайтесь по площадке, моментально принимайте стойку и выполняйте прием 3. Сохраняйте стойку	1. Подающий направляет мяч по низкой траектории и вкладывает в удар всю силу 2. Подающий старается направить мяч так, чтобы он приземлился подальше от обоих защитников 3. Подачи следуют одна за другой в быстром темпе	1. Подающий направляет мяч по высокой траектории 2. Удар по мячу нацелен на защитников 3. Подачи следуют реже

На подачах - вся команда

Практикуясь в выполнении подач, симулируем участие команды в ответственных соревнованиях. Упражнение выполняется в форме игры. Разбейтесь на две команды по 6 человек. Каждая размещается на своей площадке подачи. Возьмите большое количество мячей, разделив их поровну между соперниками. В качестве целей наметьте на обеих площадках квадраты 3х3, причем в одних и тех же зонах.

Двое или трое игроков каждой команды одновременно начинают подавать мячи, целясь в квадраты. Выполнив подачу, игрок бежит за мячом и возвращается на свое место, чтобы повторить упражнение. Во время его отсутствия, подачу выполняет партнер. Таким образом игроки команды меняют друг друга. Повторите упражнение, целясь поочередно в остальные 5 зон.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
В каждую зону все	1. Аккуратно подбрасывайте	1. Уменьшить	1. Увеличить

игроки команды должны сделать по 20 подач, стараясь опередить соперников, а затем сравнить результаты	мяч 2. Замах руки - точно в сторону цели 3. Бейте по мячу подушечкой открытой ладони	площадь «мишени» 2. Поддачи выполняются в быстром темпе	площадь «мишени» 2. Подавать можно с любой точки за лицевой линией
---	--	--	---

Минус два

Это упражнение - также отрабатывается в форме соревнования. Игроки подают мяч на площадку соперников и, в случае неудачи, теряют очки. Упражнение напоминает предыдущее, только площадка не разделена на квадраты. Задача игрока - попасть в игровое поле. Игроки обеих команд подают по одному разу, один за другим. Подняв мяч, волейболист возвращается и становится в конец очереди. За каждую точную подачу команда зарабатывает одно очко. За промах лишается двух. Выигрывает команда, первой набравшая двадцать очков.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки
Набрать 20 очков	1. Не торопитесь 2. Цельтесь точнее 3. Аккуратно подбрасывайте мяч	1. Постарайтесь набрать 20 очков на скорость 2. Подавайте только на одну половину площадки соперников

Подача и ее прием - главные элементы в игре «Волейбол». Мастерски выполненные подачи могут внести разлад в ряды соперника и заставить его ошибаться, а безукоризненный прием подачи - залог успешной контратаки.

Освойте первым делом нижнюю подачу, а затем - верхнюю планирующую. Лишь после того, как добьетесь оптимальных результатов, переходите к подачам более сложным. На соревнованиях пользуйтесь теми приемами, которыми вы овладели в совершенстве. На тренировках активнее отрабатывайте новые. Чем больше разных подач в вашем техническом арсенале, тем ценнее вы как игрок.

Выполните все четыре вида подач под наблюдением опытного партнера. Анализируя вместе с ним ваши умения, обратите внимание вовремя ли вы при нижней подаче наклонили туловище вперед. При верхней планирующей подаче правильно ли вы подбросили мяч. При верхней крученной подаче главное внимание обратите на расположение ударной руки и туловища в момент контакта с мячом. При боковой планирующей - контакту ладони с мячом. Важно сделать прямой удар, чтобы мяч не закручивался. Прием подачи должен одновременно быть и хорошим пасом. Добиться этого можно постоянными тренировками. Тренируйтесь принимать любые виды подач во всех концах площадки. Прислушивайтесь к советам опытных игроков. Если вы научитесь заранее

разгадывать маневр соперника, стоящего на подаче, и вычислять направление полета мяча, успех вам обеспечен.

4.4. Передача сверху

Техника верхней передачи

Исходное положение:

1. Правая нога чуть выдвинута вперед.
2. Ступни ног - на ширине плеч.
3. Ноги согнуты в коленях.
4. Кисти рук - на уровне лба, примерно на двадцать сантиметров выше него.
5. Большие пальцы рук направлены к глазам.
6. Пальцы обеих рук расположите «окошком», причем расстояние между указательными пальцами должно вдвое превышать расстояние между большими пальцами. Через это «окошко» следите за мячом.
7. Плечи разверните вперед по отношению к цели.

До встречи с мячом необходимо успеть занять устойчивое исходное положение.

Выполнение

1. Разгибая руки и ноги, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придайте нужное направление.
2. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди.
3. Нельзя мяч отбивать ладонями.

Тренировочные упражнения

Связующий игрок занимает позицию у правой боковой линии, около сетки, и стоит лицом к левой боковой линии. Вторая передача выполняется как обычный верхний пас. Адресуя мяч нападающему, нужно посылать его не вплотную к сетке, а чуть в сторону (на 0,3 - 1м), чтобы игрок, выполняя сильный удар, не задел ее рукой. Неправильно посылать мяч слишком близко к сетке, потому что у нападающего образуется маленький «угол обстрела», и он не может обвести блок. В крайнем случае, лучше отправлять второй пас подальше от сетки: издали обвести блок легче, чем с близкого расстояния.

Наиболее характерные ошибки при выполнении верхнего паса

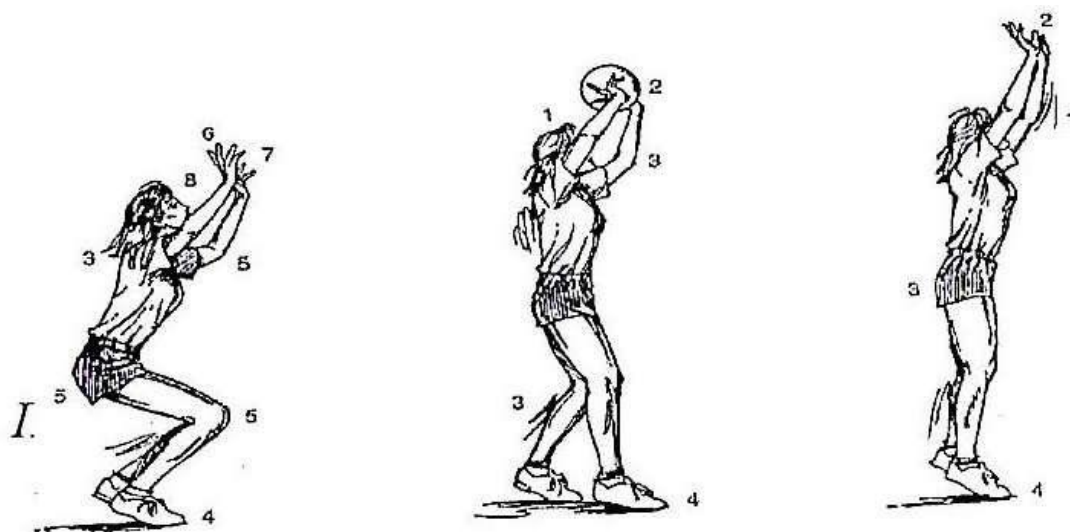
При выполнении верхнего паса часто допускаются игроками две технические ошибки. Первая - игроки занимают неправильную позицию, забывая, что во время контакта мяч должен находиться напротив волейболиста. Вторая - игроки принимают мяч на прямых ногах и бьют по нему прямыми руками.

Чтобы избежать данных ошибок, необходимо:

- принять среднюю стойку;
- занять правильное положение по отношению к сетке;
- не выдвигать вперед правую ногу.

Выполнив навесную передачу в стойке правильно, вы открываете себе обзор на ситуацию в игре: видите сетку и атакующего игрока.

Передача сверху



1. Займите позицию и примите нужную стойку.
2. Разверните плечи вперед к цели.
3. Ноги не напряжены, одна впереди другой.
4. Слегка согните руки и ноги.
5. Кисти рук надо лбом, выше его на 15-20 см.
6. Держите руки перед собой.
7. Смотрите на мяч через «окошко», сформированное кистями рук.
8. Подводите руки к мячу.

<i>Ошибки</i>	<i>Как их исправить</i>
1. Мяч коснулся ваших ладоней, и произошла его «задержка»	1. Вытяните пальцы и обхватите мяч, касаясь его лишь двумя верхними фалангами.
2. Мяч пошел вертикально вверх, а не по навесной траектории к нужной цели.	2. Вы забыли вовремя распрямить руки и ноги в сторону цели и наклонить в том же направлении туловище. Бейте в нижнюю половину мяча.
3. Наметив цель, вы все же промахнулись	3. Плечи обязательно должны быть развернуты вперед к цели. Кроме того, усилия двух рук должны быть равными.
4. Мяч пошел закрученным	4. Нужно передать мячу «моментальный импульс», чтобы мяч не прокатился по пальцам.
5. Мяч улетел через сетку на половину противника	5. Находясь на правой половине площадки, нужно встать лицом к левой боковой линии, выдвинув вперед правую ногу.
6. Мяч угодил в сетку	6. Во время приема мяча плечи должны быть развернуты вперед по отношению к намеченной цели.
7. Мяч не долетел до боковой линии	7. Распрямляя руки и ноги, вы вложили в их движение недостаточно усилий.
8. Вы дали чересчур низкий пас	8. Высшая точка паса вперед - 2- 2,5м над сеткой. Паса назад - 1,5- 2м. Следуйте этим стандартам и сделайте траекторию полета мяча повыше. Направление движения рук - скорее по вертикали.

Выполнение

1. Коснитесь мяча ниже его центра.
2. Касание выполняйте двумя верхними фалангами пальцев.
3. Выпрямите руки и ноги в направлении цели.
4. Наклоните туловище в сторону цели.
5. Отправляйте мяч на нужную высоту.
6. Отправляйте его навесом к лицевой линии, или под «ударную» руку атакующего партнера.

Завершение приема

1. Полностью выпрямите руки.
2. Кисти оставляйте направленными к цели.
3. Не меняйте направление туловища.

5. В том же направлении двигайтесь и сами.

Тренировочные упражнения :

Пас - отскок мяча - пас

Это упражнение особенно полезно для новичков, боящихся повредить пальцы рук. Бить по мячу, отскочившему от пола с небольшой скоростью, гораздо легче, чем по мячу, летящему с высоты.

Делайте верхние пасы так, чтобы высота траектории мяча была не менее полутора метров. Когда он будет отскакивать от пола, повторяйте передачи. Выполняя упражнение, оставайтесь в пределах половины своей площадки.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
25 последовательных верхних пасов	1. Ждите, когда мяч подпрыгнет 2. Касайтесь его лишь двумя фалангами пальцев 3. При контакте с мячом выпрямляйте руки и ноги.	1. Уменьшить площадь, в пределах которой выполняете упражнение	1. Увеличьте это пространство

Передача безадресного мяча

При выполнении этого упражнения вы получаете роль игрока передней линии, принимающего безадресный мяч. Готовясь участвовать в блоке, вы находитесь у сетки но, услышав команду, быстро перемещаетесь назад.

Разбейтесь на группы по три человека. Игрок, который бросает вам мячи, стоит на противоположной стороне сетки, рядом с линией нападения. Вы у самой сетки. Кисти - на уровне плеч, пальцы - вытянуты. Вы подготовились к блокировке. Третий игрок, разводящий, находится на вашей площадке, на линии нападения.

«Соперник» выкрикивает: «Даю!»- и перебрасывает мяч высоко над сеткой. Он летит к вашей линии нападения. Услышав команду, вы быстро перемещаетесь в сторону от сетки, принимаете мяч и делаете верхний пас своему связующему игроку, который бросается вперед, к средней линии.

Траектория вашей передачи должна быть выше сетки сантиметров на шестьдесят-девять. Связующий, занявший позицию у сетки, ловит мяч, отбитый вами. При этом он может сделать лишь один шаг в сторону. Поймав мяч, он возвращает его «Сопернику», и упражнение повторяется.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
8 точных верхних пасов из 10	1. Плечи развернуты вперед по отношению к цели 2. Передача должна быть высокой 3. Наклоните туловище в направлении цели	1. Меняйте направление и мощь бросков	1. «Соперник» делает легкие броски 2. Перед тем как совершить бросок, он ждет, пока вы переместитесь к линии нападения 3. Связующий, ловящий ваши передачи, может сделать не один шаг, а больше

Короткий пас, пас назад, длинный пас

Данным упражнением отрабатывается техника верхнего паса назад, за голову, и в передачах сверху вперед на различные дистанции.

Выполняйте это упражнение втроем. Все становятся в одну линию, на расстоянии примерно в 3 метра друг от друга. Игрок, который занял позицию справа, смотрит в затылок игроку, находящемуся в центре, тот в свою очередь стоит лицом к лицу с игроком, находящимся слева. Последний начинает упражнение, делая передачу сверху центральному игроку. Из центра игрок посылает верхний пас назад, за голову, третьему партнеру, длинным верхним пасом он возвращает мяч первому пасующему.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
15 непрерывных трехходовых комбинаций	1. Техника выполнения передачи назад в принципе не отличается от техники верхнего паса вперед, но в этом случае при касании мяча нужно прогнуться в спине. 2. При передаче назад мяч летит скорее вертикально, чем горизонтально (траектория его полета довольно крутая). 3. Делая длинный пас, быстрее разгибайте руки и	1. Встаньте подальше друг от друга 2. Делая длинный пас, быстрее разгибайте руки и	1. Встаньте поближе друг к другу 2. Делайте навесы повыше

	ноги.		
--	-------	--	--

Передача - перемещение - передача

Это упражнение научит вас следить за работой ног и контролю за мячом при выполнении паса назад. Кроме того, оно полезно для поддержания спортивной формы.

Встаньте лицом к лицу с партнером. Первый игрок посылает передачу сверху второму игроку и перемещается, чтобы занять позицию за его спиной. Приняв мяч, второй игрок сначала делает верхний пас самому себе, затем пас назад игроку первому и поворачивается к нему лицом. Первый игрок, приняв мяч, возвращает его верхним пасом второму игроку и снова перемещается к нему за спину. Упражнение можно выполнять многократно.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличиваем нагрузку	Снижаем нагрузку
10 непрерывных серий пасов вперед и назад	1. Пасуйте и перемещайтесь как можно быстрее 2. Делайте навесы повыше - у вас появится больше времени, чтобы переместиться на новую позицию	1. Делайте более низкие передачи 2. Когда второй игрок пропускает пас сам себе, а сразу же выполняет передачу назад	1. Делайте более высокие передачи 2. Второй игрок перед тем как выполнить передачу назад, несколько раз пасует сам себе

Короткий пас

Цель упражнения - отработка быстрого взаимодействия связующего игрока и нападающего. Атака готовится заранее: с первого паса связующему игроку. Чем выше первый пас, тем больше возможности у нападающих игроков занять атакующие позиции.

Выполнение данного упражнения возможно только в паре с партнером. Он выполняет роль нападающего и занимает место на линии нападения. Вы - связующий - находитесь у сетки. Нападающий направляет вам передачу сверху и перемещается к сетке. Вы отправляете короткий верхний пас. Мяч должен взлететь сантиметрах в тридцати впереди вас и на 30-60 см выше сетки. В тот момент, когда вы касаетесь мяча или за мгновение до этого, нападающий выпрыгивает вверх и делает замах «ударной» рукой, имитируя завершение атаки, но вместо этого просто ловит мяч. Затем он возвращается на линию нападения, и упражнение повторяется. С целью достижения результативности при исполнении упражнения, меняйтесь ролями.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличиваем нагрузку	Снижаем нагрузку
5 четких	1. Пас связующему передается на уровень его	1. Пасуйте	1. Пасуйте

комбинаций 10	из	поднятой вверх руки	связующему пониже	связующему повыше
		2. Связующий сообщает, когда ему нужно отдать пас		
		3. Атакуйте быстро, замах рукой должен быть резким и коротким.		
		4. Нападающий передачей в прыжке направляет мяч через сетку. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одно – го – двух шагов		

Принимая высокий легкий мяч, вы должны хорошо знать технику передачи сверху. Помните, что удар по мячу вы должны сделать сильный. Особых усилий требует выполнение длинной передачи. Кроме того, необходимо успеть вовремя выпрямить руки и ноги и направить туловище вперед.

Существует мнение: если в команде имеется отличный диспетчер, то даже средние нападающие хорошо атакуют. И, наоборот: при отличных нападающих команда успешно играет со средним диспетчером. Это не так. Как нападающие, так и связующие должны идеально владеть техникой игры. Если вы диспетчер, ваш пас нападающему всегда должен быть точен - независимо от того, какой пас получили вы. Привыкайте выполнять передачи из шобого положения, причем именно передачи сверху. Пас предплечьями можно делать лишь в крайнем случае, когда другого выхода из игровой ситуации нет.

Принимая мячи, летящие с площадки соперника, будь то подача, атака или просто отбитый безадресный мяч, думайте, как целесообразнее организовать ответную атаку.

Разбег перед атакой. Методика выполнения разбега при всех трех видах атаки одинакова. При высоком пасе вы, нападающий, ждете на линии нападения, когда передача пройдет половину дистанции от связующего к вам, а затем передвигаетесь в направлении передачи. По мере приближения к сетке, делайте как можно меньше шагов. Последние два шага до сетки наиболее важны. Оттолкнитесь двумя ногами, поставьте вначале пятку правой ноги с примыкающей левой (доводя левую ногу до уровня правой) либо прыгните сразу двумя ногами. Установите пятки обеих ног перед тем как поменять движение вперед на движение вверх и замахнитесь руками, готовясь к прыжку. Взмахните обеими руками вперед и вытяните их вверх по направлению к передаче, одновременно подпрыгнув вверх. Отведите бьющую руку назад, держа локоть высоко. В момент удара по мячу резко опустите небьющую руку к талии.

4.5. Атака

Прием скидки

В момент касания мягко направьте мяч, пользуясь двумя верхними суставами пальцев бьющей руки, при полностью вытянутой кисти. Коснитесь мяча чуть ниже центра. Направьте мяч вверх, чтобы он перелетел блок и тут же упал на площадку. Приземляйтесь на обе ноги.

Прием замедленного атакующего удара

В момент касания при замедленном ударе пробейте мяч открытой ладонью, резко подрезая его в сторону центрального защитника. Тотчас же сожмите запястье и, пробивая пальцами по верхушке мяча, вызовите его вращение, что заставит мяч падать. Завершите прием так же, как и прием скидки

Прием сильного атакующего удара

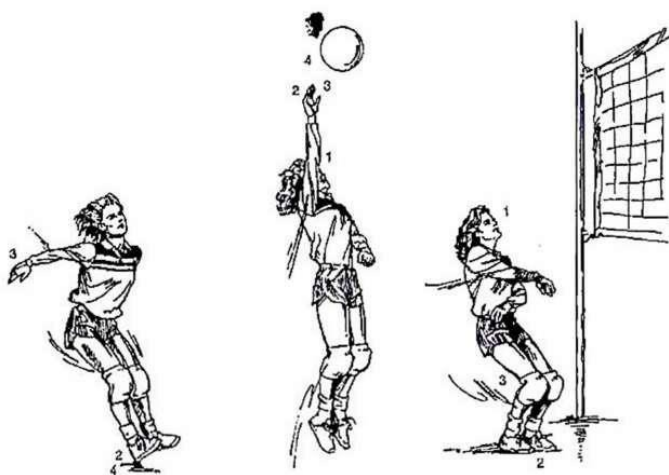
При выполнении сильного атакующего удара, коснитесь мяча открытой ладонью, подрезая его в сторону центрального защитника. В момент касания быстро сожмите запястье и опустите кисть к талии. Сжатие запястья вызовет вращение мяча, ускоряя его падение. Завершите прием так же, как и прием скидки.

Прием удара ближней и дальней рукой Все атаки могут быть выполнены ближней либо дальней рукой. Единственное различие заключается в положении мяча по отношению к руке и туловищу волейболиста. Действуя ближней рукой, начинайте атаку в тот момент, когда мяч находится прямо перед вашим бьющим плечом, направляйте его по длинной диагонали в угол площадки. Касание с мячом осуществляйте, когда он достигнет середины туловища.

В случае удара дальней рукой, атака по диагонали начинается, когда мяч находится напротив середины туловища. Атаку по линии выполняйте, как только мяч оказался перед бьющим плечом. Важно ощущать разницу между ударами ближней и дальней рукой. Необходимо научиться понимать, где должен находиться мяч, чтобы успешно направить его через площадку или вниз по линии. Например, передний левый игрок - правша, пробивая ближней рукой, намеревается выполнить удар по линии. Если он коснется мяча напротив своего бьющего плеча вместо того, чтобы пропустить мяч до середины туловища, удар будет направлен в середину задней линии площадки.

Тренировочные упражнения:

Скидка



Подготовка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас.
1. Сделайте последние два шага: шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка.
2. Махните обеими руками к талии.
3. Поставьте пятки.
4. Наклоните туловище вперед.
5. Взмахните руками вперед и вверх.

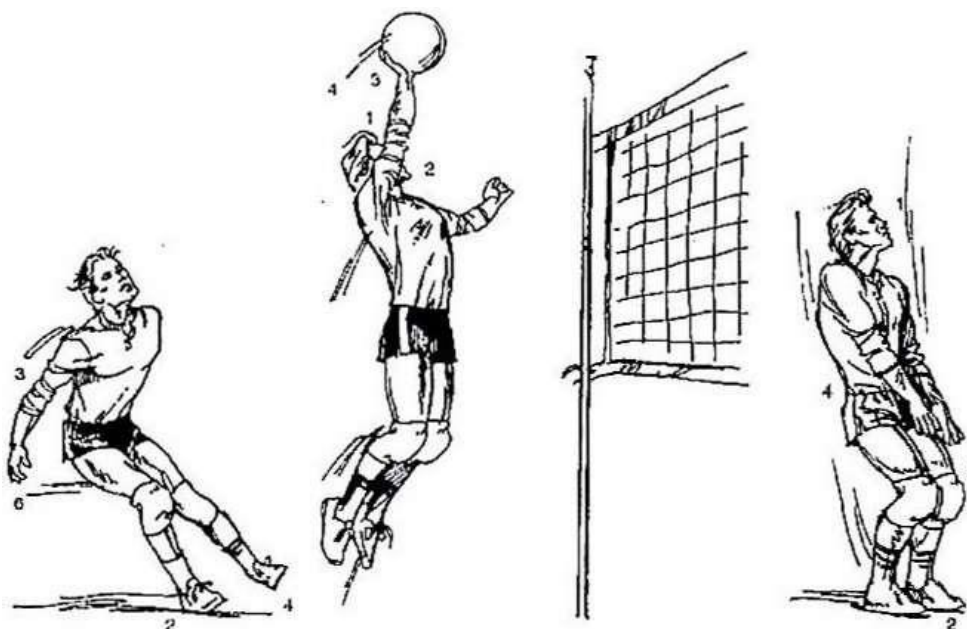
Выполнение

1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой.
2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча.
3. Коснитесь мяча двумя верхними суставами пальцев.
4. Коснитесь нижней половины мяча.
5. Направьте мяч над блоком или мимо него.
6. Направьте мяч так, чтобы он падал.

Завершение

1. Проследите за мячом в момент касания
2. Вернитесь в исходное положение.
3. Согните колени, чтобы смягчить приземление.

Замедленный атакующий удар



Подготовка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до

вас.

1. Сделайте последние два шага: шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка.
2. Взмахните обеими руками от талии.
3. Поставьте пятки.
4. Измените положение туловища.
5. Взмахните руками вперед и вверх.

Выполнение

1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой.
2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча.
3. Коснитесь мяча ладонью.
4. Коснитесь нижней части мяча.
5. Передвигайте пальцы по верхушке мяча.
6. Передвигая пальцы, согните запястье.

Завершение приема

1. Проследите за мячом в момент касания.
2. Примите исходное положение.
3. Согните колени, чтобы смягчить приземление.
2. Опустите руку к бедру.

Сильный атакующий удар

Подготовка

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас.
2. Сделайте последние два шага: шаг правой ногой с приставлением левой или шаг для прыжка.
3. Взмахните обеими руками от талии.
4. Поставьте пятки.
5. Измените положение туловища.
6. Взмахните руками вперед и вверх.

Выполнение

1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой.
2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча.
3. Коснитесь мяча ладонью.
4. Коснитесь нижней половины мяча.
5. Быстро сожмите запястье.
6. Направьте руку поверх мяча.

Завершение приема

1. Проследите за мячом в момент касания

2. Вернитесь в исходное положение
3. Согните колени, чтобы поглотить усилие
4. С силой опустите руку к бедру.

Ошибки при выполнении технических приемов игры в волейбол

Ошибки	Как их исправить
1. Мяч попадает в сетку при скидке, замедленном или сильном ударе.	1. Прикасайтесь к мячу лишь в тот момент, когда он находится перед вашим бьющим плечом; чем дальше мяч, тем ниже он опустится до момента касания и тем больше вероятности послать его в сетку.
2. При скидке или замедленном ударе мяч не преодолевает блок.	2. Касайтесь нижней половины мяча полностью вытянутой рукой.
3. При скидке или замедленном ударе вы прекращаете разбег и ждете мяч.	3. Не начинайте разбег пока мяч не окажется на середине дистанции от связующего к вам.
4. Вы касаетесь сетки во время скидки или замедленного удара.	4. Передача мяча должна идти не менее 30см от сетки; вы должны правильно поставить пятки, чтобы поменять горизонтальное движение на вертикальное.
5. При скидке или замедленном ударе вы бьете по сильно высокому мячу и он слишком долго летит до пола.	5. Касайтесь мяча, когда он находится перед бьющим плечом.
6. При скидке, замедленном или сильном ударе мяч не приземляется на расстоянии 60см от боковой линии, а попадает в середину площадки.	6. Когда вы бьете ближней рукой, мяч должен миновать ваше бьющее плечо и подвергнуться атаке, находясь ближе к середине тела. При ударе дальней рукой мяч пересекает уровень середины вашего тела и атакуется, находясь перед бьющим плечом.
7. После сильного атакующего удара мяч летит за пределы лицевой линии.	7. Вы должны коснуться мяча, когда он находится перед бьющим плечом. Ваша ладонь должна обхватывать верхушку мяча.
Ошибки	Как их исправить
8. Вам не хватает роста в прыжке во время сильного удара.	8. Вы должны правильно поставить пятки, чтобы поменять горизонтальное движение на вертикальное; обеими руками следует сильно взмахнуть вверх.

Тренировка скидки по «мишени»

Эти упражнения позволят вам освоить скидки по мишени в две зоны площадки соперника, которые обычно являются самыми уязвимыми во время игры. При выборе зоны лучше исходить от защитной стойки соперника. Скидки через блок и перед линией атаки эффективны против защитной схемы №2- №4; скидки вдоль сетки успешно применяются против защитной схемы №2- №3-№1. Упражнение выполняется в группе из 3 человек: нападающего стартующего от линии атаки, связующего у сетки и третьего, стоящего на стуле - блокирующего. «Мишень» шириной 1,5 метра устанавливается на площадке от центральной линии до линии атаки и начинается в 3 метрах от боковой линии. Связующий

высоко бросает мяч в направлении края площадки. Вы, в роли нападающего, разбегаетесь и скидываете мяч по верх.

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
5 попаданий в зону 1,5 метров «мишени». 5 попаданий в зону 3 метра «мишени».	1. Маскируйте разбег. 2. Полностью вытягивайте руку. 3. Направляйте мяч в «мишень». 4. Приземляйтесь на согнутые руки.	1. Уменьшите размер «мишени». 2. Применяйте двойной блок.	1. Увеличьте «мишени». 2. Откажитесь от блокирующего. 3. Поставьте блокирующего ближе к нападающему.

Направленный удар

Углы площадки обычно являются наиболее уязвимыми зонами обороны соперника. Данное упражнение позволяет вам тренировать правильное положение туловища и плеча, необходимое для направления мяча в один из углов площадки. Вместе с партнером связующим у сетки вы начинаете атаки рядом с любой боковой линией. Отметьте две 3-х метровых квадратных «мишени» в углах площадки соперника. Высоко пошлите мяч партнеру. Не прыгая, пробейте ответный пас атакующим ударом над сеткой в любую из двух «мишеней».

Оптимальный результат	Самоконтроль	Увеличение нагрузки	Снижение нагрузки
1. 5 атакующих ударов из 10 попаданий в левую «мишень» 2. 5 атакующих ударов в правую «мишень»	1. Поверните плечи в сторону «мишени». 2. Приблизьтесь к мячу. 3. Пробейте мяч полностью вытянутой рукой. 4. Подреште мяч рукой сверху, чтобы вызвать вращение.	1. Уменьшите размер «мишени».	1. Увеличьте размер «мишени»

Атака в волейболе - один из важнейших приемов техники игры. Одним из важных компонентов приема является координация передвижения игрока. Начинаящий волейболист часто торопится завершить атаку, и в этой связи разбегается слишком рано. Необходимо постоянно следить за связующим игроком, за передачей мяча вплоть за высшей траектории его полета. Сконцентрируйтесь на трех элементах выполнения атакующих действий:

- координации передвижения при разбеге;
- мяч направьте перед бьющим плечом;
- сожмите запястья, с целью вызвать вращение мяча. Выполняя скидку - помните, что атака должна идти над блоком соперника или мимо него. Вы в этот момент располагаетесь позади мяча с тем расчетом, чтобы была возможность направить его в самые невыгодные зоны соперника.

Самостоятельная работа

Для более глубокого практического освоения навыков игры необходимо регулярно самостоятельно выполнять специальные упражнения. Это поможет укрепить здоровье, окрепнуть физически, а также лучше научиться играть в волейбол. Самостоятельные занятия нужно начинать разминки. Вначале ходьба обычная, приставными шагами лицом, боком и спиной вперед, круги руками, согнутыми в локтях и прямыми. Бег обычный правым и левым боком вперед. После этого наклоны вперед, вправо, влево, назад, круговые движения. Затем приседания ходьба в приседе. В заключении надо выполнять прыжки на обеих ногах, попеременно на правой и левой. Закончив разминку, можно приступить к специальным упражнениям: для развития скоростно-силовых качеств и ловкости.

5. Упражнения для развития физических качеств

Комплекс упраж/снений

1. Бег с изменением направлений: обегая предметы; « челночное» передвижение от линии к линии расстояние 10-15 м; бег: передвижение приставными шагами правым, левым вперед.
2. Ускорение с места из различных положений (стоя, присев, сидя, лежа), остановки после ускорения.
3. Продвижения прыжками на правой, левой, попеременно на правой и левой, обеих ногах.
4. Прыжки вверх толчком двух ног с касанием предметов руками.
5. Отталкивание ладонями от стены одновременно обеими руками, попеременно правой и левой.
6. Броски набивного мяча в стену и ловля; то же, но с партнером, броски друг другу и ловля. Выполнять на месте и в движении (придумывать различные варианты : стоя лицом и спиной к стене или партнеру, бросок в прыжке, ловля в прыжке.

6. Упражнения для совершенствования техники игры

Комплекс упражнений

Наряду с развитием физических качеств особенно тщательно надо совершенствовать технику игры. От вашего усердия во многом зависит успех в игре. Поэтому стоит регулярно выполнять следующие упражнения

1. Передача в стенку многократно, чередование передачи в стенку и над собой.
2. Передача над собой многократно.
3. Передачи в парах: на месте, один на месте, второй передвигается вперед, вправо влево.
4. Передачи вдвоем: один набрасывает мяч, другой выполняет передачу в прыжке.
5. Прием мяча снизу двумя руками у стены многократно.
6. Чередование передачи сверху и приема мяча снизу: у стены: один передает мяч сверху, другой принимает снизу, затем меняются ролями.
7. Подача в стену с расстояния 4-6 м прием снизу двумя руками.
8. Подача через сетку в правую левую половину площадки.
9. Подача через сетку на расстоянии 9м и прием снизу (вдвоем).
10. Вдвоем: один стоит лицом к стене на расстоянии 3-4м, второй по сигналу бросает набивной мяч по высокой траектории первому. То же самое, но исходное положение меняется.
11. Игра через сетку вдвоем. Мяч направляется через сетку и принимается снизу, затем выполняется передача над собой и третьим касанием - через сетку.
12. Игра 2-2 (вчетвером). Каждая пара имеет право на три касания по мячу, один игрок два раза подряд касаться не имеет права.

Самостоятельные занятия и игры, пусть даже не продолжительные, но регулярные, помогут вам лучше освоить игру в волейбол.

Резюме

Все о чем говорилось выше, позволит лучше понять сущность игры в волейбол, которая состоит в том, чтобы победить соперника, умело применять нападающие и защитные действия. Если учесть, что волейбол игра командная, то надо хорошо уметь взаимодействовать с партнерами по команде

Помните! Только постоянные тренировки могут принести положительные результаты. На тренировке начинающий волейболист выступает в различных амплуа: он и нападающий и защитник. Один и тот же прием им отрабатывается многократно и в различных вариантах. Только так можно довести умения игры в волейбол до совершенства.

Будьте уверены в себе, и вы достигните желаемого результата в освоении навыков игры в волейбол.

Для более глубокого практического освоения навыков игры необходимо кроме тренировок в секции регулярно самостоятельно выполнять специальные упражнения. Это

поможет укрепить здоровье, окрепнуть физически, а также лучше научиться играть в волейбол. Это можно делать индивидуально и с товарищами в колледже, в местах отдыха.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2005.
2. Любомирский Л.Е.. Физическая культура 8-9 кл - М., 1997.
3. Виера Б.Л., Ферпосои Б.Д. Волейбол - М., 2008.

Дополнительная

1. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.