

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. Н.И. ЛОБАЧЕВСКОГО

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра организации физкультурно-спортивной деятельности

ВОЛЕЙБОЛ. ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА.  
ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Нижний Новгород  
2004

Волейбол. Вторая передача.  
Основы технической и тактической подготовки.

Составитель: ст. преподаватель кафедры организации физкультурно-спортивной деятельности факультета физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И.Лобачевского. Т.А. Малышева

Анализ соотношения технико-тактических сторон (нападение-защита) в мировом волейболе показывает постоянное усиление нападающих действий. Это главная тенденция развития современного волейбола. В игре сильнейших команд свойственно увеличение нападающих игроков в стартовом составе (5-1), повышение скорости выполнения технических приемов с целью ослабления защитных действий соперника. Причем нападающие удары скоростных передач составляют 50%, в нападении выявляется общая тенденция роста комбинационной игры с применением выходящего игрока. Одной из главных проблем современного волейбола – вторая передача, т. к. это фундамент игры. Потенциал команды, ее сила определяется мастерством нападающих, но многолетние наблюдения доказывают: связующие игроки, их техническая и тактическая подготовка – первоисточник всех успехов и неудач любой команды. Техническая и тактическая подготовка – это сложный педагогический процесс, требующий длительного времени, поэтому важно грамотно построить специализированные занятия волейболом. Правильно составленные программы по обучению и совершенствованию техники и тактики игры в волейбол помогут методическое пособие.

Рецензент: Кузьмин В. Г. - мастер спорта международного класса, декан факультета физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского профессор.

ННГУ им. Н.И. Лобачевского 2004  
ВВЕДЕНИЕ

Определенное место в системе физического воспитания занимает волейбол. Эта увлекательная игра пользуется большой популярностью у людей различных возрастов и профессий. Она служит средством активного отдыха, способствует укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию.

Сейчас много говорят о рождении нового волейбола. Родился более творческий, интересный волейбол. Тренеры обычно разрабатывают план предстоящего соревнования. Но часто начинается матч, и все идет по-другому. Даже самый хороший план не претворяется в игре, если он не по плечу связующим. Иной раз специалисты задаются вопросом: почему команда не играет с коротких передач или отчего нападающие никак не могут преодолеть групповой блок противника. Называются различные причины, в том числе и слабая техническая подготовленность нападающих, порой на них обрушивается огонь критики, и редко называют истинную причину неудачной игры в нападении - неквалифицированные действия связующих игроков.

Без второй передачи нет завершающего удара, без завершающего удара игра становится беззубой. Разводящий игрок-мозг атаки. Он выбирает направление нападающего удара и создает возможности для наиболее эффективной игры, только от него зависит, получит ли нападающий хорошую передачу.

Ключ современного нападения - хорошая вторая передача, на протяжении всего турнира плохая вторая передача неизменно оказывается решающей для окончательного исхода матча.

## АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ

Для более четкого анализа движений в различные моменты его взаимодействия с мячом все технические приемы целесообразно разделить на исходное положение (и.п.) и 3 основные фазы

В и.п. игрок принимает фазу, удобную для последовательных движений, направленных на прием мяча и передачу мяча.

Исходное положение характеризуется вертикальным положением тела, оптимальным сгибанием ног в коленных суставах, фиксированным положением согнутых в локтевых суставах рук, кистей, которые находятся на уровне лица или несколько выше.

Кисти и пальцы правой руки располагаются симметрично левой и представляют вогнутую чашу, направленную в сторону мяча.

Оптимальное сгибание рук и ног, снижение О.Ц.Т. в и.п. способствует в дальнейшем активному движению всех частей тела навстречу мячу в последних фазах техники верхних передач.

Исходному положению предшествует передвижение волейболиста по площадке или, в том случае, когда мяч направлен точно на игрока, игровая стойка.

Игрок занимает и.п. после определения направления траектории полета мяча, при непосредственном приближении мяча на расстоянии 2-3 метров к месту расположения волейболиста.

1 фаза – встречное движение рук к мячу, заключенное в смещении кистей вперед-вверх в результате их разгибания, а также разгибания ног.

2 фаза – погашение встречной скорости полета мяча и сообщение ему нового поступательного движения. В этой фазе можно выделить два характерных момента - начало соприкосновения пальцев с мячом до максимального снижения первоначальной скорости и сообщение новой скорости до его вылета в результате активных движений рук, туловища и ног.

3 фаза - сопровождающее движение рук за мячом. Оно длится от момента вылета мяча до максимального смещения рук вверх – вперед.

Весьма значительное расхождение в скорости мяча не дает основания для обобщенного рассмотрения и анализа техники всех способов передачи. Необходима классификация в зависимости от встречной скорости. Поэтому разделяют технику верхних передач при свободном падении мяча (5-6 м в сек.), т.е. второй передачи, и технику передач мяча при приемах подачи, нападающих ударов (12-18 м в сек.)

Итак, вторая передача.

И. п. - угол наклона туловища вперед относительно вертикали, проходящей через точку опоры, равен 6.

Угол сгибания между туловищем и бедром -139 , между бедром и голенью-102, между голенью и стопой -58

Руки согнуты в локтевых суставах, угол сгибания равен 118, угол тыльного сгибания кисти – 95, угол между туловищем и плечом- 95, плечо расположено горизонтально по отношению к поверхности площадки.

В момент и.п. смещение частей туловища предельно замедляется, таким образом, приняв позу и. п. волейболист как бы фиксирует это положение, готовясь к активным действиям в последних фазах. В и.п. степень напряжения мышц по данным электромиографа является минимальной.

1 фаза. Встречное движение к мячу длится 0.1 сек. и сопровождается выпрямлением туловища, которое благодаря разгибанию ног в голеностопных суставах приходит в верхнее положение. Разгибаясь в локтевых суставах, руки движутся навстречу мячу. До момента соприкосновения их с мячом угол между предплечьем и кистью увеличивается до 110. В локтевых суставах руки также выпрямляются, угол сгибания между плечом и предплечьем равен 132. Степень мышечного напряжения несколько увеличивается, причем в большей мере предплечья и кист, в меньшей - мышц плеча.

2 фаза – амортизация. Начинается от соприкосновения мяча с пальцами рук до сообщения мячу нового поступательного движения и длится 0.003 сек.

О.Ц.Т. продолжает повышаться в результате непрекращающегося разгибания ног, а туловище отклоняется назад на 2-4.

Увеличивается скорость смещения локтевого и лучезапястного суставов в начале рабочего движения (до 7,5 м в сек). Это обуславливается не только повышением О.Ц.Т. за счет разгибания ног, но и активным разгибанием рук в локтевых суставах, угол которых достигает 148.

В результате этих движений лучезапястный сустав, смещающийся до рабочей фазы строго по вертикали, начинает движение вперед-вверх, отклоняясь вправо от вертикали. Одновременно с этим увеличивается тыльное сгибание кисти: угол между предплечьем и кистью увеличивается на 30, что характеризуется таким значительным увеличением напряжения общего сгибателя кисти, пальцев. Это напряжение здесь превышает напряжение всех других мышц. Под воздействием силы, образуемой.

Массой и скоростью летящего мяча, указательный и средний пальцы при соприкосновении с мячом приходят также в положение тыльного сгибания.

Скорость движения рук навстречу мячу постепенно возрастает 4.5 м в сек. до 7 м в сек., что происходит в результате разгибания рук и ног, а соприкасающаяся поверхность кисти и пальцев выполняет уступающую, амортизационную работу

2 фаза-2 момент.

Сообщение нового поступательного движения с определенной, заданной траекторией требует увеличения мышечных усилий. Проявление этих усилий сочетается в слитном, согласованном движении ног, туловища, рук.

При траектории мяча, направленной под углом 62° к горизонтали, туловище находится в вертикальном положении, ноги продолжают разгибаться во всех суставах. В результате увеличения усилий, прилагаемых к опоре, пятка отрывается от пола, вес тела переносится на носки стоп обеих ног. Увеличение мышечных усилий сопровождается нарастанием скорости движения рук. Наибольшей скорости достигает смещение локтевого сустава - 12 м в сек., активное разгибание, в котором доходит до почти полного выпрямления рук к моменту вылета мяча.

В результате всех этих движений мячу придается новое поступательное движение, средняя скорость равна 11 м в сек.

3 фаза.

Ноги касаются пальцами стоп поверхности пола и продолжают разгибаться почти до полного выпрямления. Туловище игрока и руки выпрямлены и смещаются назад-вперед. Степень мышечного напряжения постепенно снижается и приходит к исходному уровню. Плавное увеличение электрической активности мышц рук к моменту рабочей фазы и постепенное снижение при соприкосновении мяча определяет характер свободного и пластического разгибания в локтевых и лучезапястных суставах при передаче мяча, летящего с незначительной скоростью.

При прекращении движения игрок опускает руки и занимает положение игровой стойки. Механизм согласования активности различных мышечных групп при выполнении второй передачи имеет большое значение. Для выяснения особенностей протекания электрической активности мышц применяется метод электромиографии.

Первым исследовал электрическую активность мышц при произвольном сокращении Введенский Н.Е. (1884г.), затем Ватр (1925г.) и Ваххольд (1928 г.)

Совершенствование аппаратуры, регистрирующей биоэлектрические процессы, позволило использовать электромиографию для изучения спортивных навыков. По характеру изменений ЭМГ можно судить о влиянии тренировки на состояние нервно-мышечного аппарата и в некоторой степени на состоянии ЦНС.

Этот метод позволяет выяснить характер электрической активности некоторых мышц, степень участия тех или иных мышц при выполнении второй передачи, вариативность последовательности включения мышц, длительность электрической активности, интервалы времени, отделяющие включения одних мышц от включения других.

Проводимые на кафедре организации физкультурно-спортивной деятельности ННГУ на 19 волейболистах исследования (испытуемые: новички и игроки высокой квалификации выполняли 5 передач двумя руками сверху, регистрировалась активность локтевого сгибателя кисти, локтевого разгибателя кисти, трицепса и бицепса) выявили различную активность мышц у игроков различной квалификации. При выполнении второй передачи волейболистами высокой квалификации первой в работу включается бицепс, т.е. сгибается руки в локтевых суставах, затем локтевой

сгибатель кисти - тыльное сгибание кисти, последним включается в работу трицепс и локтевой сгибатель кисти, т. е. разгибание рук в локтевом и лучезапястном суставах. Это подтверждается анализом техники второй передачи, данным специалистами волейбола (Ивойлов, Чехов и т.д.). Кроме этого рассматривались результаты отдельно у разводящих и нападающих игроков. Выяснилось, что у первых техника второй передачи по данным электромиографа выше, чем у вторых. У новичков первой в работу включается локтевой сгибатель кисти, а затем трицепс и бицепс. Самая большая длительность электрической активности наблюдается как у новичков, так и специализирующихся при работе локтевого сгибателя кисти, т. е. напряжение локтевого сгибателя превышает напряжение других мышц. У специализирующихся игроков выполнение второй передачи сопровождается большей электрической активностью мышц.

В результате исследования определилась некоторая вариативность выполнения второй передачи, причем у специализирующихся игроков более высокая, чем у новичков. Видимо, один и тот же двигательный акт квалифицированный спортсмен может выполнять по разным программам, т.е. выполнение движений идет не за счет стандартизации, а за счет расширения вариативности. Программа осуществления движений варьируют и тогда, когда двигательный акт осуществляется стереотипно. Движения могут выполняться при разной последовательности включения мышц в деятельность. Неодинаково время начала возникновения активности и при разной длительности мышечных потенциалов. При этом с повышением квалификации вариативность не только уменьшается, но даже увеличивается. Именно вариативность позволяет обеспечить большую надежность выполнения двигательных актов при затруднении использования некоторых нервно-мышечных структур.

### ТАКТИКА ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ.

Основной задачей при выполнении второй передачи является создание таких условий, при которых завершающий удар мог бы производиться при наименьшем сопротивлении противника. Это в значительной мере может быть достигнуто благодаря точности первых передач и применению передающими игроками отвлекающих действий. Много зависит и от точности второй передачи. Хороший разводящий должен не только в совершенстве владеть техникой передачи, но и тонко мыслить, отчетливо видеть обстановку на площадке.

Общая тактическая задача второй передачи заключается в том, чтобы вывести нападающего игрока без блока или против одного блокирующего игрока. В тактике передач имеются основные направления, с которыми и разработан целый ряд комбинаций против группового блока. Одно из них заключается в растягивании блокирующих игроков по всей длине сетки. Это осуществляется за счет «широкой» раскидки, т.е. передач с длинными

траекториями. Вторые передачи с длинной траекторией могут быть эффективными только при угрозе нападения из 2, 3, 4 зон.

Вторым направлением являются простреленные (скоростные) передачи, которые выполняются игроком, выходящим к сетке, как ближнему, так и дальнему партнеру.

Следующим направлением является проведение атак со вторых передач выходящего игрока или с так называемой откидки игрока, имитирующего удар с первой передачи. Сущность тактики таких передач заключается в проведении атак на небольшом участке площадки за счет отвлечения внимания блокирующих предварительными действиями нападающего игрока, имитирующего атаку с короткой передачи или замах рукой для удара (при нападении с первой передачи). Достаточно быстрые вторые передачи помогают командам вести скоростную игру, быстрее развивать атаку, снижая потолок передачи.

Результаты наблюдений показали более высокую результативность передач в зону 2, чем в 4. Естественно, это не дает право утверждать о полном перемещении точки приложения усилий для атаки. Высокий эффект атак в середине сетки, вследствие снижения потолка передачи. Наблюдения игр выявили некоторые особенности результативности нападения при взвешенных и простреленных передачах.

Взвешенные- 681 удар, из них: 264 (38,7)- выиграно, 204 (28,9) – проиграно. 213 (31,3)- мяч остался в игре.

Удары производились из 387 простреленных передач, из них: 240 (61,5) – выиграно, 43 (11,8) – проиграно, 1-5 (26,1) – мяч остался в игре.

Мяч при выполнении простреленных передач летит со скоростью 1,4 – 1,5 м в сек., поэтому имеется возможность противодействовать против одного или неорганизованного группового блока. Чтобы преодолеть групповую оборону, надо выполнить передачу выше блока.

Чтобы атака была успешной необходимо выполнять точную передачу и по возможности неожиданной. Не следует увлекаться внезапными передачами, которые могут дезорганизовать своих игроков.

Из трудных положений надо пасовать ближнему игроку. Равномерно распределять передачи между нападающими, лучшему игроку доверять завершение атаки в конце партии, преимуществом обладает тот нападающий, против которого находится слабейший блокирующий

Из глубины площадки передачу следует выполнять не прямо нападающему, несколько перед ним и не ближе 50-60 см от сетки..

Удары выполняются с передач от игрока передней линии и выходящего игрока, с первой передачи и откидки. Выход пасующего игрока из зоны 1 наиболее эффективен, ибо противники вряд ли могут затруднить его подачи. Выход из зоны 6 рискован, т. к. при нацеленной подаче нарушается система игры. Поэтому лучше подтянуть игроков зоны 3 и 6 к сетке. Усложняется выполнение передач при выходе игрока из зоны 5, т. к. приходится пасовать под левую руку или за голову. Наиболее целесообразна расстановка при и.п. игрока 5 зоны у сетки лицом к игроку 4 зоны, после



поддачи игрок 5 зоны делает два шага спиной вперед. После выхода из зон 6 или 5, если мяч остался в игре, лучше переместится в зону

Высота передачи считается нормальной, если мяч поднимается на высоту 1,5-2,5 м. Естественно, можно варьировать, если нападающий владеет ударом с различной высоты.

Расстояние от сетки 0,6 – 1,2 м. Если блок неорганизован, то передача может быть ближе к сетке.

Разводящий игрок не должен выполнять вторую передачу, когда мяч значительно уклонился от нормальной траектории. В этом случае игрок, находящийся ближе всех к мячу должен выполнить вторую передачу. Все игроки команды должны освоить выполнение второй передачи из глубины площадки.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ

Центральная задача технической подготовки волейболистов – совершенное владение рациональной техникой игры. Процесс этот длительный. Переучивания не должно быть. Сам процесс обучения должен строиться интересно и эмоционально.

Первым условием для успешного обучения технике является хороший отбор занимающихся. Второе важное условие – воспитание специальных физических качеств. Непосредственное овладение техникой зависит от умелого применения подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков без искажения ее сущности. Примером может служить передача подвешенного мяча. Подводящие упражнения на последующих этапах обучения служат для исправления ошибок, а также, и это главное, для совершенствования техники в целом.

В процессе совершенствования необходимо избегать шаблонов, однообразного набора упражнений, Технических приемов в волейболе немного, но условия их выполнения разнообразны бесконечно. В процессе совершенствования техники необходимо добиваться прочного овладения приемом, обеспечить надежность навыка выполнения приема, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований.

Процесс обучения строится в такой последовательности.

1. Воспитание специальных физических качеств (подготовительные и общеразвивающие упражнения).
2. Овладение компонентами структуры навыка, так называемыми блоками, составляющими техникой прием (поводящие упражнения).
3. Соединение блоков в целостный единый техникой акт (упражнения по технике).
4. Совершенное владение приемом (упражнения по технике и тактике). Умение полностью реализовать высокий уровень развития специальных физических качеств через совершенную технику.

5. Умение целесообразно использовать технический прием и способы его выполнения в игре с учетом конкретной игровой обстановки.

Подготовительные упражнения для воспитания качеств, необходимых для выполнения верхней передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах.
2. Круговые движения кистями,
3. Сжимание и разжимание пальцев рук в различных и.п. рук и в сочетании с различными движениями руками. Тоже с теннисными мячами.
4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Положение кистей различно.
5. Тоже, но в упоре стоя у стены.
6. Перемещение в упоре лежа в различных направлениях (вперед, в стороны).
7. Различные упражнения с набивными мячами (броски мяча за счет разгибания кистей, вращение мяча).
8. Отталкивание от стены за счет разгибания в лучезапястном суставе. Упражнение выполняется одновременно двумя руками попеременно каждой.
9. Упражнения с баскетбольным, футбольным мячами (броски, передачи, ловля).
10. Упражнения для кисти с гантелями (вес 1-1,5 кг).
11. Упражнения с кистевым эспандером, сжимание теннисного мяча.

Подводящие упражнения .

1. Имитация передачи.
2. Имитация передачи с набивными мячами.
3. Броски набивного мяча на небольшую высоту из стойки волейболиста..
4. Имитация отвлекающих действий (финтов). Это упражнение выполняется только после освоения техникой второй передачи.
5. Многократные «волейбольные» передачи набивного, баскетбольного, футбольного мячей в стену. Расстояние до стены постепенно увеличивается.
6. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется в различных направлениях из стойки волейболиста.
7. Тоже после перемещения.

Примечание. Предлагаемые упражнения можно выполнять вдвоем, втроем и т.д. Эти упражнения воспитывают специальные физические качества, а групповые упражнения содействуют формированию тактических умений. Отрицательный эффект дают упражнения с большими отягощениями, т.к. они не способствуют развитию необходимых тонких нервно-мышечных дифференцировок и ощущений, нужных для точных движений рук при передаче мяча.

Задача 1. Научить обучающихся правильному И.П.

Средства и методы: объяснение, показ, выполнение имитационных упражнений в подготовительной части урока, повторный показ, метод текущей информации в момент выполнения упражнений.

Учебный материал

Упр.1. Выполнение и.п. стоя, на месте.

Упр.2. Выполнение и.п. после перемещения вперед.

Упр.3. Выполнение и.п. после перемещения в сторону.

Упр.4. Выполнение и.п. после перемещения назад.

Упр.5. Выполнение и.п. после перемещения, выполненному по зрительному сигналу.

Упр.6. Выполнение и.п. после перемещения скрестным шагом.

Упр.7. Выполнение и.п. из исходной позиции выходящего игрока.

Методические указания.

В подготовительной части урока при выполнении упражнения следить за правильностью передвижений, за положением ног, туловища и рук.

Задача 2.

Научить выполнению встречного движения рук к мячу, правильному расположению кистей и пальцев на мяче и движению ног, туловища, рук в момент сообщения мячу нового движения.

Средства и методы.

Объяснение, показ в целом, показ расположения кистей и пальцев, объяснение механизма движения, связанных с амортизацией и вылетом мяча. Выполнение упражнений в облегченных условиях, многократный показ и применение метода срочной информации в момент выполнения упражнения.

Учебный материал.

Упр.1. Обучающему в и.п. партнер точно в руки набрасывает мяч. Верхней передачей игрок возвращает мяч для повторного упражнения. Расстояние между игроками 4м.

Упр.2. Выполнение верхней передачи, стоя на месте, после поворота при расположении обучающегося в центре круга.

Упр.3. Выполнение верхней передачи, стоя на месте, при расположении занимающихся в шеренгу.

Упр.4. Тоже, только при расположении в колонну.

Упр.5. Выполнение передачи в стенку (расстояние от стены 2-2,5 м)

Упр.6. Выполнение передачи, используя прибор «падающий мяч».

Упр.7. Выполнение передачи в парах при расположении друг от друга на расстоянии 4,5-5 м

Упр.8. Выполнение передачи с попаданием мяча в мишень, нарисованной на стене на расстоянии 2,5-3 м от стены.

Упр.9. Верхняя передачи при увеличенном расстоянии 5,5-6,5 м.

Упр.10. Выполнение передачи мяча на тренера, неожиданно посылающего мяч то на одного, то на другого игрока.

Методические указания.

Выполнять передачи, находясь в и.п. Направлять мяч на обучающегося как можно точнее, чтобы исключит передвижение по площадке. Обратить внимание на правильность положения рук, их встречное движение к мячу и расположение кистей и пальцев на мяче в момент амортизации и сообщения мячу нового поступательного движения.

### Задача 3.

Научить технике верхних передач после перемещения по площадке.

Средства и методы.

Демонстрация и объяснение техники после перемещения различными способами. Выполнение игроками специальных упражнений с речевой информацией тренера о правильности движений.

Упр.1. Выполнение передачи после перемещения вперед при построении парами.

Упр.2. Выполнение передачи после передвижения вперед при построении в круг, полукруг, шеренгу, колонну.

Упр.3. Выполнение передачи после передвижения вперед при построении двумя встречными колоннами.

Упр.4. Выполнение передачами с поворотом туловища влево и передачей мяча вперед на партнера с последующим перемещением в конец колонны (построение: встречные колонны).

Упр. 5. Выполнение передачи после перемещения в сторону при построении в шеренгу.

Упр.6. Выполнение передачи после перемещения назад при построении в шеренгу.

Упр.7. Выполнение передачи после перемещения вперед с последующим передвижением назад в парном построении.

Упр.8. Выполнение передачи после перемещения вперед скрестным шагом.

Упр.9. Выполнение передачи после перемещения вперед из и.п. выходящего игрока.

Упр. 10. Выполнение передачи вдоль сетки или перед собой после перемещения вперед.

Упр. 11. Выполнение передачи вдоль сетки со сменой мест между игроками зон 3 и 4.

Упр. 12. Выполнение передач вдоль сетки со сменой мест игроков из зоны 1 в зону 2, из 2 в 4, из 4 в 6, из 6 в 1.

### Задача 4.

Научить верхней передаче за голову.

Средства и методы.

Объяснение и показ, выполнение передач в облегченных условиях с синхронной речевой информацией

Учебный материал.

Упр.1. Передача мяча за голову в тройках при расположении игроков по линии. Передача выполняется на волейболиста, находящегося в центре, тот вначале производит передачу над собой, а затем передает мяч за голову партнеру, находящемуся в 2 м от него, партнер направляет мяч длинной передачей первому игроку для повторного упражнения. Партнеры меняются местами.

Упр.2. Передача мяча за голову в том же построении, но с поворотом центрального игрока, лицом то к одному, то к другому партнеру. Они поочередно направляют мяч.

Упр.3. То же, что в упр.1 и 2, но около сетки

Упр.4. передача за голову при расположении треугольником.

Упр.5. Передача за голову при расположении треугольником с передачей под углом 90.

Упр.6. Передача за голову поточно при расположении прямоугольником около сетки.

Упр.7. Передача за голову при расположении треугольником около сетки.

Упр.8. Передающий находится в зоне 3 левым боком к сетке, передача выполняется в зону 4.

Методические указания.

Следить за правильностью и.п.: кисти рук находятся над головой, голова отклонена назад, туловище выпрямлено, ноги согнуты в коленях. Контролировать правильность движения при встречном движении рук к мячу, добиваться плавности движения в момент соприкосновения рук с мячом и особенно при сообщении мячу нового движения, которое осуществляется в результате активного разгибания ног, отклонения туловища назад – вверх, движения рук назад – вверх. Использование речевой информации.

Задача 5.

Научить верхней передаче мяча из зоны выходящего игрока после перемещения из исходной позиции.

Средства и методы.

Объяснение, показ, тактические назначения, выполнение специальных упражнений, использование речевой информации.

Учебный материал.

Упр.1. Выполнение передачи после выхода игрока к сетке. Первая передача выполняется из зоны 1.

Упр.2. Тоже, но с направлением первой передачи из зоны 5.

Упр.3. Тоже, но с направлением первой передачи из зоны 6.

Упр.4. Тоже, но с направлением первой передачи из зоны 1.

Упр.5. Выполнение передачи за голову в зону 3 после перемещения в зону выходящего игрока при первых передачах из зон 4,5,6 и 1.

Упр. 6. выполнение передачи за голову в чередовании с передачами вперед при первых передачах из 4,5,6 и 1.

Упр.7. Выполнение передачи за голову в зону 2 после перемещения из зоны выходящего игрока.

Упр.8. Чередование передач в зону 3 и в зону 2.

Упр.9. Выполнение передач в зону 3 первых передачах из зоны 1.

#### Методические указания.

При выполнении следить за своевременностью передвижения по площадке, правильном выборе места по отношению к мячу и своевременностью и.п., корректировать точность траектории передач в соответствии с техникой, чередование передач по высоте и направлению траекторий.

#### Задача 6.

Дать представление и начать осваивать имитацию передачи за голову с передачей вперед.

#### Средства и методы.

Показ техники имитаций, особенности и.п. и фазы встречного движения рук к мячу, выполнение передачи преимущественно посредством кистей и пальцев с применением финтов в специальных упражнениях.

#### Учебный материал.

Упражнения 1-9 предыдущего раздела.

#### Методические указания.

К освоению финта переходить только в том случае, если занимающиеся освоили основы техники обычной верхней передачи. Специализирование в технике второй передачи с применением финтов способствует в дальнейшем выполнение функций выходящего игрока.

#### Задача 7.

Дать представление и начать освоение техники кистевых передач (коротких и простреленных).

#### Средства и методы.

Показ и объяснение, просмотр игр команд, применение нападающих ударов с коротких и простреленных передач, выполнение специальных упражнений с применением нападающих ударов с речевой информацией о правильности выполнения и взаимодействия передающего игрока с нападающим.

Учебный материал.

Упр.1. Передача из зоны 3 в зону 4 с последующим нападением.

Упр.2. Передача из зоны 2 в зону 3 с последующим нападением.

Упр.3. Нападение из зоны 2 с передачи из зоны 3.

Упр.4. нападение из зон 4,3,2 с передачи выходящего игрока.

Методические указания.

Особое внимание обратить на выработку взаимодействия между игроками, выполняющими передачу и нападающий удар. Обратить внимание передающего игрока на соответствие передач ритму разбега нападающего игрока. Сначала выполнять простреленные передачи нападающему ближней зоны.

При обучении и совершенствовании передачи мяча можно использовать подвижные игры и эстафеты.

1. «Мяч в воздухе». Команды располагаются в парах, тройках, четверках, по кругу с водящим и без.

2. «Мяч капитану». Несколько команд располагаются в колоннах. Напротив колонны находится водящий, который посылает мяч игрокам своей команды, после передачи игрок идет в конец колонны.

3. «Эстафета у стены». Команды располагаются в колоннах лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее. По сигналы первые игроки выполняют одну, две или три передачи в стену и уходят в конец колонны.

## ТРЕНИРОВКА В ТЕХНИКЕ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ

Совершенствование техники второй передачи осуществляется путем оттачивания внешней формы движения, связанной с выработкой точных дифференцировок в мышечных ощущениях. Увеличение или уменьшение мышечного напряжения необходимо для приложения своеобразных усилий при выполнении передач с различной скоростью, высотой, длиной траектории полета.

Главная задача при этом состоит в том, чтобы из любого и.п. игрок мог точно направить мяч по нужной траектории. Поэтому в период тренировки техники вторых передач особое значение имеют все упражнения, связанные с развитием точности полета, в основе которой лежит совершенствование нервно-мышечного аппарата.

Задача 1.

Овладеть точностью передачи, стоя на месте и после перемещения.

Средства и методы.

Показ точной передачи мяча, объяснение механизма движений, способствующих плавному вылету мяча из рук и точности передачи.

Индивидуальный анализ техники выполнения. Контрольные нормативы на точность выполнения.

Учебный материал.

Упр.1. Выполнение верхней передачи в мишень на стене диаметром 50 см с расстояния 2,5 м, затем 3,5 и 5 м.

Упр.2. Выполнение верхних передач в мишень диаметром 50 см с расстояния 2,5 м, 3,5 м, 5 м (выполняется 10 попыток).

Упр.3. Выполнение верхних передач в мишень диаметром 50 см с произвольным изменением дистанций по 10-15 попыток.

Упр.4. Выполнение верхних передач в мишень диаметром 25 см с расстояния 2,5 м, 3,5 м и 5 м.

Упр.5. Выполнение верхних передач в мишень диаметром 25 см попеременно со всех трех дистанций по 10 попыток в каждой.

Упр.6. Выполнение верхних передач в мишень диаметром 25 см попеременно со всех трех дистанций по 10 попыток в каждой.

Упр.7. Также, только 15-20 попыток.

Упр.8. Выполнение верхних передач в мишень диаметром 12,5 см с расстояния 2,5 м, 3,5 м, 5 м.

Упр.9. Также, только по 20-25 попыток.

Упр.10. Выполнение верхних передач в мишень – обруч диаметром 50 см, высотой – 3,35 – 4 м. На другой стороне обруча стоит партнер, направляющий мяч для повторного упражнения.

Упр.11. Выполнение верхней передачи в мишень-обруч, который находится в зоне 4 на той же высоте.

Упр.12. Выполнение передач в мишень-обруч с различных дистанций по 20-25 попыток с каждой.

Упр. 13. Выполнение передач у сетки из зоны выходящего игрока (траектория полета произвольная). Чередуются длинные передачи в зону 4, короткие - в зоны 2,3, средние - в зоны 4,3,2, простреленные - в зоны 3,4.

Упр.14. Выполнение нападающего удара с передачи выходящего игрока с произвольным чередованием длины, высоты, направления и скорости передач.

Упр.15. Выполнение вторых передач в системах командной тактики.

Упр.16. Выполнение вторых передач в при повышенных физических и волевых напряжениях в учебно-тренировочных играх уменьшенными составами.

## ТРЕНАЖЕРНЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

На начальном этапе обучения основная роль специальных устройств состоит в том, чтобы быстро и без ошибок овладеть техникой передачи. На этапе совершенствования – повысить уровень навыков технического приема

Подвесные мячи помогают новичкам определить точку соприкосновения рук с мячом при верхней передаче.



Пружинящий мяч помогает (на амортизаторах) применяют для укрепления мышц кистей и пальцев. Упражнения на снаряде целесообразно чередовать с обычными упражнениями в передаче.

Тренировочный щит с нарисованными мишенями служит для выполнения самых разнообразных упражнений в передачах мяча.

Обруч диаметром до 1 м устанавливают у сетки на длинном шесте - его продевают сквозь ячейки сетки с опорой на площадку. Короткий шест крепят к верхнему и нижнему тросам по ширине сетки.

## УПРАЖНЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Упр.1. Игроки располагаются в начальной расстановке. Прием мяча производится в зону 2 выходящему игроку, вторая передача в зоны 3 или 4.

Упр.2. Тоже, но первая передача в зону 4.

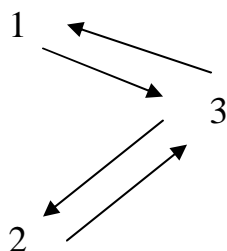
Упр.3. Тоже, но расположение разводящего игрока между зонами 3 и 2.

Упр.4. Игроки располагаются парами на одной стороне площадки перед сеткой лицом друг к другу. Первый игрок с двумя мячами вблизи сетки, а второй – на расстоянии 6-8 м от сетки. Первый игрок бросает мячи попеременно партнеру. Сам ловит мячи.

Усложнение: мячи бросают неточно с различной силой, скоростью.

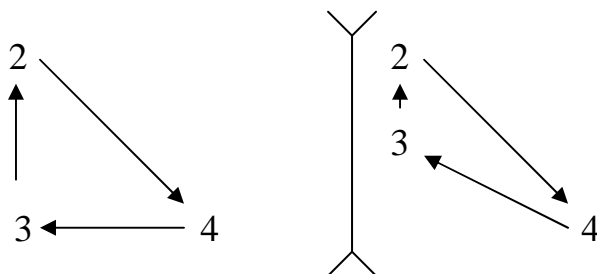
Упр.5. Тоже, но мячи у каждого игрока. Одна передача влево, другая – вправо и т.д.

Упр.6. Участвуют три волейболиста.



Мячи у первого и третьего игроков. 1 игрок выполняет передачу третьему, а тот одновременно 2, затем 3-1, в 2-3 и т.д.

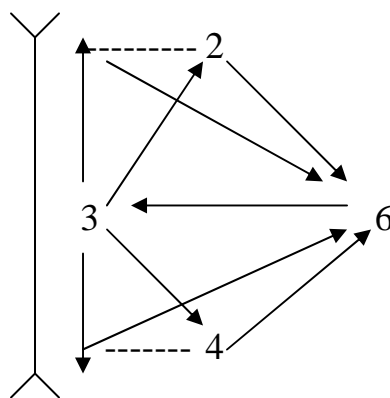
Упр.7.



а) игроки 2 и 3 лицом к 4 игроку, мячи у 4 и 3 игроков. 4 посылает мяч третьему, третий – второму в тот момент, когда четвертый направляет мяч второму. Затем 2-4 и т.д.

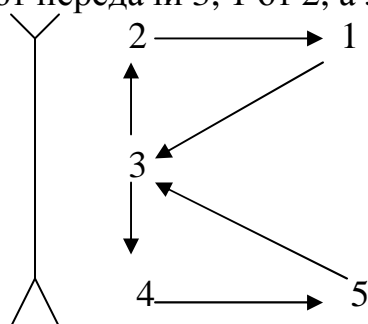
б) тоже, но передача выполняется в прыжке.

Упр.8.



а) 3 игрок стоит лицом к 4 игроку, 6 выполняет передачу от второго игрока в 3 зону, а тот за голову второму игроку. В это время 4 игрок выполняет передачу 6 игроку, а 6 – 3 и т.д.

б) пять игроков. На месте 6 игрока находятся два игрока (1 и 5). Они поочередно выполняют передачи 3, 1 от 2, а 5 от 4.



Упражнения для совершенствования индивидуальных тактических действий

Упр.1. Игроки располагаются а парах лицом друг к другу на расстоянии 5-7 м. Один выполняет передачу над собой и следит за действиями партнера, который перемещается в различных направлениях и по зрительному сигналу которого первый игрок выполняет передачу партнеру.

Упр.2. Выполнение передач, различных по направлению и высоте в зависимости от действий партнера. Игрок после передачи над собой должен определить, в каком положении находится его партнер, и в зависимости от этого выполнить ту или иную передачу.

Упр.3. Игроки располагаются в треугольнике.

Игрок 1 выполняет передачу 2. Если игрок 1 после выполненной передачи перемещается в направлении игрока 2, то тот выполняет передачу игроку 3. Если 1 игрок остался на месте, то мяч возвращается ему.

Упр.4. Тоже, но перемещаются игроки 1 и 3. или же все три игрока.

Упр.5. В зависимости от перемещения игрока 5 зоны, находящегося с противоположной стороны сетки, игрок 3 третьей зоны выполняет передачу игрокам 2 или 4 зон.

Упр.7. Два мяча у игроков 4 и 2 зон. Поочередно посылают мячи игроку 6. После нескольких повторений меняются местами. Действия игрока 6 зоны можно усложнить, если передача из зоны 4 будет направляться несколько влево от него, а из зоны 2-вправо.

Упр.8. Из зоны 5 передачи выполняются в следующей последовательности 3-4-1-3-2-5-. Смена игроков происходит по ходу передач. В дальнейшем игрок 3 может делать передачу по своему усмотрению.

Упр.9. Расположение игрок во всех зонах площадки. Смена игроков происходит по ходу передач в зонах 6-3-4-(2)-6. Игроки 5 и 1 остаются на своих местах.

Упр.10. Передачи мяча в зоны 2 и 6 для нападающего удара. Передача мяча из зоны 5 в зону 2 должна быть удобной для нападения (1,5-2 м от боковой линии и 0,5-1м от сетки).

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

1.Точность второй передачи (количественные показатели)

Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи (рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии. Учитывается количество передач, отвечающих требованиям испытания.

2.Передача сверху у стены, попеременно стоя и сидя. После отскока от стены передача над собой, сесть и выполнить передачу в стену, встать и выполнить передачу в стену. Одна передача, сидя и две передачи стоя составляют одну серию. Учитывается количество серий и неизменность расстояния от стены и высоты передачи.

3.Передачи мяча сверху у стены, поочередно стоя лицом и спиной. Перед поворотом в положение стоя спиной к стене выполнять передачу над собой, затем за голову в стену. Передачи стоя лицом к стене, над собой и стоя спиной к стене составляют серию, учитывается максимальное количество серий.

## ВЫВОДЫ

Спортивные достижения волейболиста напрямую зависят от уровня технического мастерства.

При построении процесса технической подготовки необходимо учитывать закономерности двигательных навыков, специфику волейбола, взаимосвязь технической и тактической подготовки, соблюдать последовательность обучения, систематизировать и группировать конкретные физические упражнения, при помощи которых решают задачи технической подготовки.

## Содержание.

Введение.

Анализ техники второй передачи.  
Тактика второй передачи.  
Методика обучения второй передачи.  
Тренировка в технике второй передачи.  
Тренажерные устройства для технической подготовки.  
Контрольные нормативы технической подготовки.

Выводы.

#### Рецензия

На методическую работу «Волейбол. Вторая передача. Основы технической и тактической подготовки» старшего преподавателя кафедры

организации физкультурно-спортивной деятельности  
ННГУ им. Н.И. Лобачевского Малышевой Т.А.

Волейбол является одной из самых популярных спортивных игр. Правильно построенный учебно-тренировочный процесс оказывает воздействие на состояние здоровья и учебы, выработке привычек и навыков здорового образа жизни.

От уровня технической подготовки зависит качество игр. Волейболист должен владеть широким диапазоном технических действий. В условиях вариативной ситуации соревнований автоматизированность и стабильность технического действия имеет большое значение.

Настоящее методическое пособие призвано оказать помощь в работе тренеров и работе над технической подготовкой спортсмена. В пособии конкретизируется программа обучения и совершенствования техники второй передачи.

С позиций системного процесса раскрывается конкретное содержание тренировки по обучению и совершенствованию передачи. Пособие помогает определить методологические основы построения урока по обучению, эффективность применения различных средств и методов обучения.

В пособии обобщен опыт практической работы тренеров и преподавателей. Это пособие предназначено и для студентов факультетов физической культуры.

Рецензент:

декан факультета ФКС ННГУ

им. Н.И. Лобачевского профессор В.Г.Кузьмин.

Рецензия

На методическую работу «Волейбол. Вторая передача. Основы технической и тактической подготовки» старшего преподавателя кафедры организация спортивно-физкультурной деятельности факультета ФКС  
ННГУ им. Н.И. Лобачевского Малышевой Т.А

Волейбол занимает значительное место среди многообразных средств физического воспитания. Он культивируется во многих учебных заведениях. Это требует качественной подготовки специалистов, способных проводить учебную работу с различными контингентами учащихся. Поэтому необходимо углубленное изучение волейбола, в частности техники второй передачи мяча, студентами на факультете физической культуры.

Данное пособие рассматривает вопросы, касающиеся значения и места спортивной техники в тренировке, а также поэтапное применение средств и методов при решении задач технической подготовки волейболистов.

В данном пособии дан набор различных упражнений по обучению и совершенствованию техники второй передачи, выделены нормативы технической подготовленности

В настоящем пособии нашли отражение современные концепции системно-структурного анализа спортивной техники верхней передачи мяча. выделены основные положения обучения и совершенствования техники применительно к волейболу. В пособии обобщен опыт практической деятельности тренеров и преподавателей по волейболу.

Рецензент:

Ст. преподаватель Коммерческого института Кирсанов В.А.

- 1.Ю.Д.Железняк Юный волейболист. М. ФИС. 1988.
- 2.А.В.Ивойлов. Волейбол. Минск. Вышэйшая школа. 1974.
- 3.Ю.Н. Клешев. Волейбол. М. ФИС.1983.
- 4.Ю.Д. Железняк. Техническая подготовка волейболистов. Смоленский государственный институт физической культуры. Смоленск.1974.

ВОЛЕЙБОЛ.ВТОРАЯ ПЕРЕДАЧА.ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И  
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Методическое пособие по циклу спортивных игр для студентов «Физическая культура и спорт».

Составитель: Малышева Татьяна Александровна.

---

Подписано в печать      Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Усл. печ. л.- 1 пл. Тираж 100 экз. Заказ №  
Бесплатно.

---

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского.  
Типография Нижегородского университета  
603000, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37.