

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра игровых видов спорта

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Нижний Новгород

2004

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра игровых видов спорта

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Нижний Новгород

2004

ББК Ч 515.69р
М 54

Методика обучения технике игры в волейбол / Сост. В.А. Виноградов, ст. преподаватель; А.А. Тучин, ст. преподаватель.

Методические указания предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта. Имеющиеся учебники и специальные пособия по волейболу с неодинаковой полнотой освещают вопросы подготовки волейболистов различной квалификации, что объясняется разницей во времени, выделяемом на их изучение студентами. В данном издании изложены наиболее рациональные приемы обучения важнейшим техническим элементам волейбола в соответствии с планом факультета ФКС.

Составители: В.А. Виноградов, старший преподаватель
А.А. Тучин, старший преподаватель

Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского

Методика обучения технике игры в волейбол

Составители: Виноградов В.А., Тучин А.А.

Подписано в печать «___» _____ 2004 г. Формат 60 x 84 1/16

Бумага офсетная. Печать офсетная. Тираж 100. экз. Заказ № _____

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского
603600, ГСП-20. Н. Новгород, пр. Гагарина, 23

Типография ННГУ. 603000, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37

ВВЕДЕНИЕ

В 1895 г. в США преподаватель колледжа Вильямс Морган предложил разработанные им правила новой игры, которая была названа “волейбол”. Вскоре после этого они были опубликованы.

Первые правила по волейболу значительно отличались от тех, которыми пользуются в настоящее время. В частности, размеры площадки составляли 7,6 × 15,1 м, высота сетки - 198 см, вес мяча - 340 г, число игроков команды могло быть неограниченным. В 1900 г. американская фирма “Сполдинг” изготовила первый волейбольный мяч и были приняты первые официальные правила игры. В нашей стране волейбол получил распространение в 1920 - 1921 г. в районах средней Волги (в Нижнем Новгороде и Казани). Одновременно волейбол появился и на Дальнем Востоке (в Хабаровске и во Владивостоке). В 1920 г. волейбол также начала культивировать детская организация “Юные коммунисты”, а в 1922 г. - организация Главного Управления Всеобуча. Большой интерес, который проявляли к новому виду спорта в различных городах нашей страны, потребовал создания единых правил игры. Впервые волейбольные правила были переведены на русский язык в бюро переводов Главной военной школы физического образования трудящихся в 1922 г. Официальной же датой рождения волейбола в нашей стране принято считать 28 июля 1923 г., когда состоялся первый официальный матч между мужскими командами Высших художественных и театральных мастерских и Государственным техникумом кинематографии. Перестройка физкультурных организаций по производственному принципу еще более способствовал росту популярности волейбола. На спартакиаде ВЦСПС в Ленинграде (август 1932 г.) волейбол был включен в зачетную часть программы. Весьма примечательно, что в Германии в 1931 г. правила игры были изданы под названием “волейбол - народная русская игра”. После второй мировой войны в 1947 г. в Париже создается международная федерация волейбола (ФИВБ), которая вскоре проводит в Риме (1948 г.) первый чемпионат Европы среди мужских команд. Советские волейболисты в этом соревновании не участвовали; 1 место в нем заняли волейболисты Чехословакии. Первый чемпионат мира среди мужских команд и чемпионат Европы среди женщин проводились в Праге (1949 г.). Победителями этих состязаний стали советские волейболисты и волейболистки. С тех пор, успехи наших сборных команд весьма значительны. Ни одна страна не имеет такого количества наград европейского, мирового и олимпийского достоинства. Так, если взять чемпионаты Европы с 1949 по 1984 г. наша женская команда заняла 10 первых мест и 2 вторых. Мужская - 8 первых мест, 2 третьих, 1 четвертое. За этот же период в чемпионатах мира женская команда заняла 4 первых места, 2 вторых, 1 третье, 1 шестое. Мужчины - 6 первых, 1 второе, 2 третьих, 1 шестое. В Олимпийских играх женская команда занимала 4 первых, 1 второе. Мужчины - 2 первых, 2 вторых, 1 третье. Неоднократно сборная мужская команда становилась победителем Кубка Мира (1965, 1977, 1981 г. и т.д.). Клубные волейбольные команды нашей страны неоднократно выигрывали соревнования Кубка Европейских чемпионов, Кубка обладателей

Кубков, а так же Кубка Европейской конфедерации волейбола. С 1959 г. проводились Всемирные студенческие игры (Универсиады). Они проводятся раз в 2-4 года. Сборные нашей страны регулярно занимали призовые места и в этих соревнованиях. И в настоящее время сборные команды России по волейболу не утратили своего ведущего положения в мире. Наш волейбол воспитал выдающихся мастеров игры, имена которых широко известны в международном спортивном мире: Л.Булдакова, Н.Смолеева, А.Чудина, Д.Воскобойников, В.Кондра, О.Молибога, А.Савин, В.Кравченко, и др. Этих спортсменов привели к победам многоопытные наставники: В.Платонов, Н.Карполь, Г.Ахвледиани, Ю.Клещов и др.

Правильно организованные занятия волейболом являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач. Объясняется это большой эмоциональностью игры, а так же несложным оборудованием: небольшая площадка, мяч да сетка. Немного времени уходит и на то, чтобы освоить суть и правила игры. Однако нельзя смешивать внешнюю простоту и доступность игры, ее сущность и правила с процессом овладения навыками игры. Овладения техникой и тактикой в совершенстве – процесс весьма сложный и трудоемкий, он требует больших усилий тренера и занимающихся.

Волейбол является одним из наиболее популярных и признанных студентами видов спорта. Развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности систем организма, эмоциональный заряд, получаемый в процессе игры, сохранение бодрости – вот далеко не полный перечень его достоинств. Студенческий волейбол – это многотысячный отряд тех, кто занимается в вузовских секциях и командах, отстаивает честь своих коллективов на различных соревнованиях, вплоть до международных, а также тех, кто только приступил к систематическим занятиям волейболом. Данное пособие предназначено для обучения начинающих, а так же самостоятельному овладению отдельным основным техническим навыкам волейбола студентами факультета физической культуры и спорта по программе предмета - волейбол.

1. ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Для успешного овладения передачами мяча и другими техническими приемами вначале необходимо научиться правильно перемещаться на площадке. Перемещения осуществляются приставным и обычным шагами, бегом, скачком, прыжком и их сочетаниями. Все перемещения производятся из стойки волейболиста. Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга, ноги согнуты в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем. Кисти обращены ладонями друг к другу, пальцы свободно согнуты, а большие обращены вверх. Зачастую волейболисты грешат чрезмерной статичностью, в то время как элементарное переступание с ноги на ногу создает благоприятные условия для последующего маневра и движения.

Верхняя передача - применяется в опорном положении, и так же в прыжке. Находясь в стойке, согнутые в локтях руки волейболиста встречают мяч на уровне лица. Передача выполняется за счет последовательного выпрямления ног, туловища и рук. Направление, скорость, высота и точность передачи достигается конечным активным движением кистей и пальцев. Положение пальцев в момент приема (рис. 1), передача мяча (рис. 2).

Упражнения для овладения передачей мяча:

1. Подбросив мяч, занимающийся ловит его, сопровождая вперед - вверх и имитируя передачу.
2. То же упражнение, но с перебрасыванием мяча партнеру.
3. В парах, партнеры выполняют передачу, не ловя мяч.
4. Стоя у стены, с собственного подбрасывания выполняют верхнюю передачу, после чего ловит мяч и повторяет упражнение.
5. Передача мяча в стену. (То же в прыжке).
6. В парах, выполняют передачу над собой, а затем партнеру. (То же в прыжке).
7. Занимающийся верхней передачей посылает мяч влево, вправо от партнера, а тот возвращает ему мяч передачей сверху. (То же в прыжке).
8. Верхняя передача над собой в движении по площадке.
9. Верхняя передача над собой в движении по линиям разметки площадки (перемещение лицом вперед, левым, правым боком, спиной вперед).
10. Занимающиеся построены в 2 колонны друг против друга на расстоянии 5-9 метров. Один из игроков ударяет мяч в пол, другой перемещается под мяч, после отскока передает партнеру и уходит в конец колонны.
11. В парах, с 2 мячами - один бросает мячи партнеру по очереди 2 мяча - тот возвращает ему верхней передачей. (То же в прыжке).
12. В тройках - передача мяча сначала в левую сторону, затем в правую. (Затем 2 мячами, 3 мячами).
13. Занимающиеся построены в 2 колонны друг против друга, передача

из одной колонны в другую, а перемещения в противоположную колонну (правым, левым боком, спиной вперед). Это же упражнение выполняется в тройках. Элемент усложнения - в прыжке.

14. Занимающиеся стоят на одной линии в тройках на расстоянии 3-5 метров, вначале передача среднему игроку, тот за голову третьему, а он возвращает первому. Смена по времени.

15. Выполнение верхних передач в цель (мишень на стене).

16. Выполнение верхних передач в кольцо баскетбольной корзины.

17. Выполнение верхних передач тренеру после передвижения вперед при построении занимающихся в круг, полукруг.

18. Выполнение верхних передач после передвижений в сторону при построении занимающихся парами.

19. Выполнение верхней передачи от точного и несильного удара партнера с расстояния 3-4 метров.

20. Выполнение верхней передачи после собственного удара в стену, находясь от нее в 3-4 м.

21. Выполнение верхней передачи от удара с планирующей траекторией полета мяча при расстоянии между партнерами 7-8 м.

22. Выполнение верхней передачи от удара с планирующей траекторией полета мяча при расстоянии между партнерами 10-12 м.

23. Выполнение верхней передачи от удара с планирующей траекторией полета мяча от партнера, стоящего на противоположной стороне площадки.

24. Выполнение верхних передач от удара с планирующей траекторией полета мяча при расположении падающего игрока в зоне подачи.

25. Выполнение верхних передач от удара с планирующей траекторией полета мяча при расположении падающего игрока в 2-3 м от лицевой линии.

26. Выполнение верхних передач мяча от удара с планирующей траекторией полета мяча при расположении падающего игрока в 4-5 м от лицевой линии.

27. Передача мяча в стену, но после передачи игрок поворачивается на 360° через левое (правое) плечо. Передача в стену выполняется повыше.

28. Поточная передача мяча в парах на расстоянии 4 м. После передачи игрок поворачивается на 360°.

29. То же, что и в упражнении № 28, но после передачи игрок выполняет приседания; касание пола в 0,5 м от левой (правой ноги); сгибание рук в упоре лежа.

30. В парах. Один с расстояния 2 м бросает мяч в стену, другой, стоя в 3-4 м от нее, принимает отскочивший мяч и передает его партнеру.

31. Передачи двумя мячами через сетку из колонн, расположенных одна против другой. Упражнение выполняют по две колонны с каждой стороны сетки на расстоянии 4 м одна от другой. По сигналу мяч передается через сетку в колонну, расположенную напротив. Игроки, выполнившие передачу, перемещаются в конец колонны, расположенной рядом.

32. То же, что и в упражнении № 31, но мяч передается в колонну, расположенную по диагонали. Игрок, выполнивший передачу, перемещается в конец встречной колонны.

33. В парах. Один стоит у стены в 3 метрах, второй у него за спиной с расстояния 1 м бросает мяч в стену с правой или с левой стороны. Первый выходит под мяч и принимает сверху над собой и передает его партнеру.

Нижняя передача - волейболист стоит в стойке, ноги на ширине плеч (одна на полстопы впереди другой) согнуты в коленях, руки перед туловищем прямые, кисти соединены. Разгибая ноги и туловище, осуществляет удар вперед - вверх предплечьями (прием на "манжеты") - рис. 3.

Движение, сопровождающее мяч, выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плечевого смещения рук вперед - вверх вслед за мячом. Способ выполнения передачи мяча двумя руками снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячами, летящими с различной скоростью. Биомеханический анализ приема и передачи мяча двумя руками снизу, проведенный А.В. Ивойловым, показал, что в технике выполнения этого элемента имеются значительные различия в зависимости от встречной скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Техника приема и передачи двумя руками снизу мяча, летящего выше уровня пояса со скоростью 5-6,5 м/с, характеризуется устойчивым положением игрока в средней стойке, плавным встречным движением выпрямленных вперед - вверх рук, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу, летящего на уровне пояса со скоростью 18-20 м/с, отличается более высоким исходным положением волейболиста (наклон туловища вперед выражен менее значительно), а также отсутствием встречного движения рук. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока, незначительно смещаясь назад - вверх, находится в безопорном положении. Скорость движения рук в пространстве становится минимальной, что способствует смягчению звука и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу, летящего ниже уровня пояса со скоростью 18-20 м/с, отличается от предыдущего способа большим сгибанием ног в коленных суставах, а так же тем, что после соприкосновения рук с мячом общий центр тяжести продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног в суставах. Вследствие этого и незначительного выпрямления туловища руки волейболиста, амортизируя удар, смещаются назад - вниз. После приема мяча скорость смещения рук в пространстве увеличивается, а их движение направлено вверх. Увеличение скорости в данном случае связано не с активным их движением в суставах, а с разгибанием ног, иногда с последующим отталкиванием их от опоры, выпрямлением туловища и перемещением общего центра тяжести игрока назад - вверх.

Упражнения для овладения передачей мяча:

1. В парах на расстоянии 3 метров. Один игрок набрасывает мяч партнеру в удобное для приема положение. Партнер возвращает его нижней передачей.

2. В парах на расстоянии 6 метров. Один игрок не добрасывает мяч на 1-2 м или бросает в сторону, другой быстро перемещается под мяч и возвращает партнеру нижней передачей.

3. Игрок ударяет мячом в пол. Партнер выполняет перемещение и нижнюю передачу двумя руками.
4. Передача мяча над собой с продвижением вперед, вправо, влево, назад.
5. Стоя у стены, с собственного подбрасывания выполняет нижнюю передачу, после чего ловит мяч и повторяет упражнение.
6. Многократные передачи мяча в стену.
7. В парах. Выполняют передачу снизу над собой, а затем партнеру.
8. В парах. У одного игрока два мяча, которые он бросает по очереди партнеру - тот возвращает их передачей снизу.
9. В тройках - передача мяча сначала в левую сторону, затем в правую (2 мячами. 3 мячами).
10. Выполнение нижних передач в кольцо баскетбольной корзины.
11. Выполнение нижних передач тренеру после передвижения вперед при построении занимающихся в круг, полукруг.
12. В парах передают друг другу мяч нижней передачей.
13. То же что и упражнение № 12, но перемещаясь по длине зала.
14. Занимающиеся построены в 2 колонны друг против друга, передача из одной колонны в другую способом снизу, а перемещаются:
 - а) в конец своей колонны;
 - б) в конец противоположной колонны (левым, правым боком, спиной вперед). Это же упражнение выполняется в тройках.
15. Выполнение нижней передачи от точного и несильного удара партнера с расстояния 4-5 м.
16. Стоя, спиной к стене на расстоянии 6 м, бросок мяча 2 руками за голову, поворот на 180°, выход под мяч и прием снизу над собой.
17. Выполнение нижней передачи мяча от удара с планирующей траекторией полета мяча при расстоянии между партнерами 7-8 м.
18. Выполнение нижней передачи от удара с планирующей траекторией полета мяча при расстоянии между партнерами 10- 12 м.
19. Выполнение нижней передачи от удара с планирующей траекторией полета мяча при расположении подающего игрока на противоположной стороне в зоне подачи.
20. Выполнение нижней передачи от удара с планирующей траекторией полета мяча при расположении падающего игрока в 2-3 м от лицевой линии.
21. Выполнение нижней передачи от удара с планирующей траекторией полета мяча при расположении падающего игрока в 4-5 м от лицевой линии.
22. Передача мяча в стену, но после передачи игрок поворачивается на 360° через левое (правое) плечо.
23. Поточная нижняя передача мяча в парах на расстоянии 4 м. После передачи игрок поворачивается на 360°.
24. То же что и в упражнении № 23, но после передачи игрок выполняет приседание; касание пола левой рукой в 0,5 м от левой ноги, и тут же касание пола правой рукой в 0,5 м от правой ноги.
25. В парах. Один стоит лицом к стене в 5 метрах, второй у него за спиной бросает мяч с расстояния в 1 м в стену с правой или с левой стороны.

Первый выходит под мяч и принимает снизу над собой и передает его партнеру.

26. В парах. Один с расстояния 2 м бросает мяч в стену, другой, стоя в 4-5 м от нее, принимает отскочивший мяч и передает его партнеру.

27. Передача двумя мячами из колонн, расположенных одна против другой. Упражнение выполняют по две колонны с каждой стороны сетки на расстоянии 4 м одна от другой. По сигналу мяч передается через сетку в колонну расположенную напротив. Игроки, выполнившие передачу, перемещаются в конец колонны, расположенной рядом.

28. То же, что и в упражнении № 27, но мяч передается в колонну, расположенную по диагонали. Игрок, выполнивший передачу, перемещается в конец встречной колонны.

После того, как занимающиеся овладеют нижней передачей, включают упражнения в сочетании верхних и нижних передач:

1. В парах. Занимающийся посылает мяч верхней передачей, а партнер возвращает его нижней.

2. В парах. Занимающийся делает верхнюю передачу, а партнер выполняет нижнюю передачу над собой, а затем верхней передачей возвращает мяч.

3. Верхней передачей посылает мяч в стену, а после отскока выполняет нижнюю передачу.

4. Поочередно, верхняя и нижняя передача мяча в движении по площадке.

5. Поочередно, верхняя и нижняя передача мяча в движении по линиям разметки площадки (правым, левым боком, спиной вперед).

6. В парах. Первый выполняет нижнюю подачу (верхнюю) через сетку, другой принимает ее способом снизу над собой и возвращает сверху.

7. Упражнение в тройках. Первый выполняет несильный нападающий удар без прыжка, второй - нижней передачей поднимает мяч, третий верхней передачей посылает мяч для нападающего удара. Смена по времени.

8. Упражнение в тройках. Первый выполняет верхнюю передачу, второй - нижнюю передачу над собой, затем нижней передачей направляет мяч за голову, т.е. третьему партнеру, и поворачивается к нему лицом, третий выполняет верхнюю передачу второму и т.д. В этом упражнении второй игрок может посылать мяч третьему и второй передачей за голову.

2. ПОДАЧА МЯЧА

Подачи мяча делятся на нижние и верхние, а так же на прямые и боковые.

Нижняя прямая - в исходном положении игрок стоит к лицом к сетке. Ноги расставлены на ширину плеч и согнуты. Одна нога на полшага выставлена вперед. Бьющая рука отведена назад в положении замаха. Другой рукой, согнутой в локтевом суставе, игрок держит мяч перед собой несколько ниже уровня пояса. Подбросив мяч на высоту 20-30 см вверх, игрок маховым движением руки производит удар по мячу снизу - сзади. Кисть в момент удара напряжена и закреплена в лучезапястном суставе, пальцы прижаты. Вес тела переносится сзади стоящей ноги на впереди стоящую.

Верхняя прямая подача - игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, одна нога, разноименная с ударяющей рукой, ставится вперед, и мяч удерживается на уровне груди. Ударяющая рука кистью опущена вниз, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад, локоть направлен вперед - вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением руки мяч подбрасывается перед собой на высоту 0,5 - 0,8 м выше головы. Выпрямляя опорную ногу и туловище (тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу), игрок разгибает правую руку и производит удар по мячу напряженной кистью. Ударное движение в планирующей подаче должно быть резким, чтобы придать мячу высокую начальную скорость. Как только выполнен удар, движение бьющей руки резко затормаживается и быстро останавливается (сопровождающего мяч движения нет). Контакт кисти с мячом должен быть как можно меньше (рис. 4).

Упражнения для овладения подачей мяча и техникой приема мяча.

1. Имитация изучаемого способа подач. Занимающиеся стоят в две шеренги лицом друг к другу по боковым линиям площадки. Упражнение выполняют посменно. Желательно имитировать подачу на три счета: на счет "раз" - замах, "два" - подбрасывание, "три" - удар по мячу.

2. Сочетание имитации подач с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения - научить правильно подбрасывать мяч.

3. подача мяча в направлении своего партнера.

4. подача в направлении своего партнера с высокой и низкой траекторией полета мяча.

5. подача мяча точно в своего партнера на дистанции 9 м, затем 12 м. Организация выполнения упражнения 1-5 одинаковая; на двух занимающихся один мяч. После уверенного выполнения упражнения приступают к подачам мяча через сетку.

6. подача мяча на сторону соперника через сетку. В тех случаях, когда кому-нибудь из игроков не удастся выполнить подачу через сетку с 9 м можно уменьшить расстояние, с тем, чтобы желание во что бы то ни стало перебить мяч через сетку не приводило к неверному навыку.

7. подача мяча через сетку на площадку соперника.

8. Поддача мяча через сетку в зону защиты противоположной площадки.

9. Поддача мяча в левую и правую часть зоны защиты площадки соперника.

10. Поддача мяча на своего партнера, находящегося в зоне защиты противоположной площадки.

11. Выполнение упражнений 8-10 с места подачи.

12. Поддача мяча в зону нападения противоположной площадки и в уязвимые места площадки (вдоль боковых линий между зонами 1-2 и 4-5).

13. Соревнования между занимающимися на количество правильно и точно выполненных подач в определенную зону. Поддачи выполняют сериями по 5-10 попыток.

14. Эстафета с подачами. Две команды выстраиваются на месте подачи в колонну по одному на противоположных площадках. У впереди стоящих игроков в руках волейбольный мяч. По одному игроку из каждой команды идут на противоположную площадку и становятся лицом к своей команде в зоне 4. По общей команде (свистку) впереди стоящие подают мяч точно своему игроку и бегут на его место. Находящийся в зоне 4 игрок ловит мяч бегом несет в свою команду и отдает его впереди стоящему игроку, а сам становится в конец своей колонны игроков. Выигрывает команда, раньше заканчивая эстафету с наименьшим количеством ошибок.

Для слабо осваивающих нижние подачи можно рекомендовать индивидуальные упражнения:

а) имитация изучаемого способа подачи;

б) подбрасывание и ловля мяча в сочетании с имитацией;

в) подача мяча в стену с расстояния 9 м через воображаемую или нарисованную на стене сетку;

г) подача мяча через сетку с места подачи сериями по 10-20 подач.

15. В парах. Поддача мяча через сетку, партнер принимает снизу, затем сверху - вперед на 3-4 м догоняет и ловит мяч.

16. Игроки в тройках располагаются на противоположных боковых линиях площадок. Один игрок принимает мячи, поочередно посылаемые ему различными способами, от двух партнеров.

17. В тройках. Двое игроков стоят на противоположных боковых линиях площадки, третий - между ними, чуть в стороне. Один с линии подает мяч на другого, а тот, приняв мяч, направляет третьему.

18. То же, что и в упражнении № 17, но двое стоят с противоположных сторон сетки в 6 м от нее, третий - в зоне 3. Один подает мяч, второй принимает подачу и должен дослать мяч в зону 3.

19. То же, что и в упражнении № 18, но игрок, выполняющий подачу, стоит за лицевой линией.

20. Шесть игроков располагаются в две линии на одной половине волейбольной площадки. Поддача производится по высокой или средней траектории. Занимающиеся принимают мяч двумя руками сверху и направляют его в зону 3. Следует обратить внимание игроков на необходимость пристального наблюдения за подающим игроком и своевременное перемещение их навстречу мячу (в пределах своей зоны), а также принятия

устойчивого исходного положения перед приемом мяча.

21. То же, что и в упражнении № 20, но подача производится по средней траектории. Занимающие перестраиваются и располагаются на площадке “ломаной” линией. Прием подачи выполняется двумя руками снизу с передачей в зону 3. Необходимо обратить внимание волейболистов на недопустимость преждевременной постановки рук для приема мяча двумя руками снизу.

22. Шесть игроков располагаются на одной половине площадки. Подающие попеременно меняют способы подач, подают ближе к сетке или дальше от нее. Принимающие подачу, следят за подающим игроком и в зависимости от способа подачи, направления, траектории и скорости полета мяча избирают способ приема мяча. После приема мяч направляется в зону 3.

23. Три игрока располагаются в зонах 4, 5 и 6. Мяч верхней прямой подачей направляется в указанные зоны. Прием направляется в зону 3.

24. То же, что и в упражнении № 23, но игроки располагаются в зонах 1, 2 и 6. подача производится в указанные зоны.

25. То же, что и в упражнении № 24, но игроки располагаются в зонах 5,6 и 1. Мяч принимается по всей площадке. Следует обратить внимание на необходимость незамедлительного выхода к месту падения мяча и своевременном принятии исходного положения.

26. Шесть игроков располагаются на площадке. подача выполняется любым способом. Прием подачи осуществляется рациональным способом, мяч передается в зону 3. После 10 подач игроки, принимающие мяч, меняются зонами.

27. То же, что и в упражнении № 26, но передача мяча после приема подачи выполняется в зону 2.

28. То же, что и в упражнении № 27, но передача мяча после приема выполняется в зону 4.

3. НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Нападающий удар - является основным атакующим действием. Прямой нападающий удар - является основным. Разбег делается коротким (3-4 м). Первый шаг небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратиться меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу выносят вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания, затем приставляется другая нога и, опираясь на параллельно поставленные стопы, сгибает ноги. На третьем шаге обе руки отводятся назад, затем одновременно махом руками вниз-вверх и разгибанием ног он выполняет прыжок вверх. Правая рука, производя замах, сгибается в локтевом суставе, плечо отводится назад, туловище прогибается, левая рука находится перед туловищем, ноги сгибаются в коленных суставах. В наивысшей точке взлета за счет разгибания туловища и правой руки, которая движется навстречу мячу, выполняет удар. (Рис. 5). Разновидности нападающего удара: боковой, прямой с поворотом туловища, с переводом рукой, медленные удары (обманы). Медленные удары (обманы) производят выше блока, а также с переводом руки вправо или влево.

Упражнения для овладения нападающим ударом.

1. Имитация прыжка для нападающего удара с места.
2. Имитация шагов для нападающего удара.
3. Имитация нападающего удара с прыжком под предмет (например, баскетбольный щит).
4. Броски теннисного мяча через сетку.
5. Нападающий удар через сетку с собственного броска мяча.
6. Нападающий удар через сетку с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар через сетку с передачи партнера.
7. Нападающие удары через сетку из зон 4, 3, 2 с передачи партнера.

4. БЛОКИРОВАНИЕ

Блокирование - технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара. В блокировании может принимать участие один игрок - это будет индивидуальным блокированием (одиночный блок); два или три игрока образуют групповое блокирование (двойной, тройной блок). Своевременно и грамотно организованный блок позволяет команде отразить атаку соперника или выиграть очко. Техника индивидуального блокирования заключается в следующем: находясь в стойке готовности перед сеткой - ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленных суставах, руки полусогнуты перед туловищем - игрок следит за действиями соперников. Как только игрок определил предполагаемое место атаки, он или прыгает с места, или незамедлительно перемещается туда приставными или обычными шагами и принимает исходной положение - ноги сгибаются до положения полу приседа. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук чуть позже нападающего блокирующий игрок выпрыгивает вверх и, вынося перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, выпрямляет их; расстояние между ладонями не превышает поперечника мяча. Пальцы параллельно поднятых вверх-вперед рук широко разведены, кисти слегка напряжены, расположены над сеткой и перенесены на сторону соперника. Блокирующий в прыжке контролирует мяч и одновременно следит за действиями нападающего. В момент постановки блока туловище незначительно сгибается в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены, мяч накрыт кистями. После постановки блока волейболист опускает руки перед собой так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе ноги, продолжая внимательно следить за мячом. (Рис. 6).

Важным элементом блока являются выбор места и времени для прыжка и постановка рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирует удар по ходу (основной), а другой игрок "пристраивается" к нему (вспомогательный блокирующий).

Упражнения для овладения техникой блокирования:

1. Имитация блокирования у сетки - руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса. На счет "раз" руки отводятся назад, ноги сгибаются в тазобедренных суставах. На счет "два" производится разгибание ног, руками выполняется мах с активным торможением на уровне головы. На счет "три" - разгибание рук в локтевых и плечевых суставах.

2. Игроки в парах располагаются на противоположных сторонах сетки. Выпрыгнув вверх и коснувшись ладоней партнера над сеткой, игроки стараются, преодолевая сопротивление, перенести кисти через сетку. Прыжок должен выполняться одновременно.

3. Игроки в парах располагаются на противоположных сторонах сетки. Находясь в стойке готовности, один перемещается влево или вправо, прыгает и имитирует блок, другой копирует его действия, стараясь ладонями коснуться его рук над сеткой.

4. Игроки в парах располагаются на противоположных сторонах сетки. Один старается перебросить мяч через сетку несколько левее или правее от блокирующего, который после перемещения в сторону ставит блок и преграждает путь мяча на свою сторону.

5. Игроки в парах на одной стороне сетки в зоне 2, ставят двойной блок, после перемещения ставят блок в зоне 3, а затем в 4. То же в другую сторону.

6. В зонах 2, 3, 4 по одному блокирующему, ставят одиночный блок, затем игрок зоны 3 перемещается в зону 4 и с игроком этой зоны ставят двойной блок, а игрок зоны 2 - одиночный, затем игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и там ставит двойной блок, в зоне 4 - одиночный. Смена по времени или по количеству повторений.

7. Трое блокирующих в зонах 4, 3, 2. Нападающие из зон 4 и 2 по сигналу выполняют удары. Блокируют соответственно игроки зон 2 и 3 или 4 и 3.

8. Три блокирующих в зонах 2, 3, 4. В зависимости от того, из какой зоны (4 или 2) будет выполняться нападающий удар, блокирование осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3, закрывая основное направление. Игрок, не участвующий в блокировании, выполняет страховку или оттягивается к линии нападения и принимает мяч от удара.

9. Нападающий удар по заданию с передачи связующего выполняют игроки из зон 2, 3, 4. Блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3 в зависимости от того, из какой зоны выполняется нападающий удар, основной блокирующий - игрок зоны 3 или 2 (4). Крайние блокирующие располагаются дальше от сетки, чем средней (в зоне 3), чтобы иметь возможности выйти на блок, не натолкнувшись на своего партнера в зоне 3 при сложной комбинационной игре нападающих. Такое расположение получило название уступом.

10. Нападающий удар с передачи из зоны 3 по сигналу выполняют игроки зон 2 и 4. В зависимости от того, из какой зоны выполняют нападающий удар, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Соответственно страховку (или прием в защите) выполняют игроки зон 4 или 2.

5. ГРУППОВЫЕ И КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ

1. Трое игроков стоят за линией нападения в зонах 4, 3 и 2, на другой стороне площадки. Игрок в зоне 3 делает передачи над собой, затем посылает мяч через сетку в зону 4, 3, 2. Стоящий там игрок старается вовремя выйти и принять мяч.

2. Блокирующий находится в зоне 3 на противоположной стороне площадки две колонны игроков в зонах 2, 4 и пасующий в зоне 3, и вспомогательный игрок с мячами в зоне 6. Мяч передается из зоны 6 в зону 3 и далее на удар в зону 2 или 4. В зависимости от действий пасующего 3, блокирующий смещается в зону 2 или 4 и ставит блок. Вариант усложнения - в зоны 2 и 4 добавляется еще по одному блокирующему.

3. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Упражнения выполняются в следующей последовательности:

крайние блокирующие перемещаются к центральному и ставят тройной блок; блокирующие зон 2 и 3 перемещаются вправо и ставят двойной блок в зоне 2, а блокирующий зоны 4 перемещается в свою зону для постановки одиночного блока, перемещаясь после этого, навстречу друг другу, игроки ставят тройной блок в зоне 3;

далее блокирующие зон 4 и 3 перемещаются влево и ставят двойной блок в зоне 4, а игрок зоны 2 в своей зоне.

Упражнение выполняется с обеих сторон сетки одновременно. Смена после определения количества повторений.

4. Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5. На противоположной стороне в зонах 2 и 4 - нападающие, в зоне 3 - пасующий. Нападающие поочередно направляют удары в любую зону задней линии. Для того чтобы подготовить игроков к выполнению функций защитника и страхующего, нападающие чередуют удары с обманами. Командные тактические действия в защите определяются расположением страхующих игроков. Игроки передней линии не принимающие участия в блокировании, игроком задней линии 6, когда команда играет в защите по системе “углом вперед”, а так же крайним защитником, например зоны 1 и игроком зоны 4 при игре в защите по системе “углом назад”. При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники. Командные действия в защите тренируются в процессе двухсторонних игр.

5. Для овладения игрой в защите углом вперед: трое нападающих у сетки в зонах 4, 3, и 2, связующий - у сетки на границе зон 3 и 2. Направление ударов из каждой зоны два: в зоны 5 и 1, где игроки принимают мяч, на страховке игрок зоны 6 или не участвующий в блокировании. Направление - “диагональ”. Из зоны 4 нападающий ударом направляет мяч в зону 5 или после имитации посылает в зону 3 за блок, либо в зону 4. Мяч принимает игрок зоны 5, на страховке в зоне 3 - игрок зоны 6, в зоне 4 - страхует игрок этой зоны. Направление - по линии: из зоны 4 мяч после удара принимает игрок зоны 1, на страховке - игрок зоны 6 и т.д. Чередование ударов в зоны 5 и 1 с накатами в зону 6, принимают эти мячи игроки зон 1 и 5, страхуют игрок зоны 6.

6. Для овладения игрой в защите углом назад: нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий - у сетки. Второй передачей мяч направляет поочередно нападающим во все три зоны - прием мяча от удара (блокирующие пропускают мяч в заданном направлении);

То же, но нападающие имитируют удар и обманывают: из зоны 4 - в зоны 2 и 3, из зоны 2 - в зоны 4 и 3, из зоны 3 - в зону 6. На страховке принимают мяч соответственно игроки зон 1, 5 и 6.

6. ГРУППОВЫЕ И ОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ

Групповые и командные действия в нападении осуществляются:

- через игрока передней линии;
- через выходящего игрока задней линии.

Эти системы и способы ведения игры изучают в упрощенных условиях, а совершенствуют в приближенных к игровым и в игре.

1. Шесть игроков команды располагаются для приема подач, игрок зоны стоит у сетки для выполнения второй передачи. Один из пяти игроков направляет мяч в зону 3, игрок которой направляет передачу на удар в зону 4 или 2.

2. Игроки располагаются для приема подач. Игрок зоны 2 готовится к выполнению второй передачи. Мяч подадут с противоположной стороны площадки. Один из пяти игроков направляют его в зону 2, а тот выполняет передачу на удар в зону 3 или 4.

3. Игроки располагаются для приема подачи. Игрок зоны 1 выходит на передачу, после приема подачи дает пас любому игроку передней зоны или крайним защитникам для нападения из-за трехметровой линии.

4. Игрок зоны 5 или 6 передает мяч в зону 3, игрок зоны 4 выходит и делает передачу за голову игроку зоны 3, который нападает через сетку. После каждого выполнения упражнения переход игроков может быть следующий: из зоны 1 (5) - в зону 2 (4), из зоны 2 (4) - в зону 3, из зоны 3 - в зону 1 (5).

7. НОРМАТИВЫ ДЛЯ СДАЧИ ЗАЧЕТА

III семестр

1. Верхняя передача мяча (высота не менее 0,5 м) над собой в движении по площадке на время - 20 секунд.
2. Нижняя или верхняя прямая подача мяча через сетку на точность: из 5 - не менее 4.

IV семестр

1. Нижняя передача мяча (высота не менее 0,5 м) над собой в движении по площадке на время - 20 секунд.
2. Верхняя передача мяча над собой в движении по площадке - 30 секунд.
3. Верхняя подача мяча через сетку на точность. Из 5 - 5 в площадку.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов М.:, ФиС, 1967.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе М.:, ФиС, 1978.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Пособие для учителя М.:, Просвещение, 1989.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.:, ФиС, 1970.
5. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. М.:, ФиС, 1981.
6. Ивойлов А.В. Волейбол. Пособие для студентов факультетов физвоспитания педагогических институтов. М.:, “Вышэйшая школа”, 1974.
7. Клещев Ю.Н., Айрияну А.Г. Волейбол. Учебник для институтов физкультуры.
8. Оинума С. Уроки волейбола. М.:, ФиС, 1985.
9. Портных Ю.И. Учебник для физ.институтов. М.:, ФиС, 1975.
10. Перельман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. М.:, ФиС, 1969.
11. Слупский Л.Н. Волейбол. Игра связующего. М.:, ФиС, 1984.
12. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол. М.:, “Вышэйшая школа”, 1983.
13. Фидлер М. Волейбол. М.:, ФиС, 1972.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Верхняя и нижняя передача мяча	5
2. Подача мяча	10
3. Нападающий удар	13
4. Блокирование	14
5. Групповые и командные действия в защите	16
6. Групповые и командные действия в нападении	18
7. Нормативы для сдачи зачета	19
Приложение	20
Список использованной литературы	25
Содержание	26