

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. И.РАЗЗАКОВА**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ и СПОРТА

**РАЗУЧИВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И
ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

Методические указания студентам КГТУ

БИШКЕК- 2015

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
ФКиС
Прот. № 9 от 27.04. 15 г.

«Одобрено»
Методическим Советом
ФИТ
Прот.№ 12 от 12.05.2015 г.

УДК 796.012

Составитель: Шульдяков Б.А.

Разучивание и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.
Методические указания студентам КГТУ /КГТУ им. И. Раззакова; Сост.:
Шульдяков Б.А. / - Б.: ИЦ «Техник», 2015. - 20 с.

Даются рекомендации преподавателям и студентам, занимающимся или
желающим заниматься волейболом. Раскрываются материалы по методике
обучения и совершенствования техники игры в волейбол.

Предназначены для студентов КГТУ.

Рецензент доц. каф. ФКиС

Т. Каюмов

Корректор *Эркинбек к. Ж.*
Редактор *Турдукулова А.К.*
Тех.редактор *Кочоров А.Д*

Подписано к печати 10.07.2015 г. Формат бумаги 60x84¹/₁₆.
Бумага офс. Печать офс. Объем 1,25 п.л. Тираж 20 экз. Заказ 357. Цена 22с.
Бишкек, ул. Сухомлинова, 20. ИЦ «Техник» КГТУ им. И.Раззакова, т.: 54-29-43
e-mail: beknur@mail.ru

Игра в волейбол ведется при помощи специальных приемов, выполняемых без мяча и с мячом. Совокупность всех этих приемов составляет технику игры. Для более детального изучения рассматривают технику нападения и технику защиты, каждая из которых включает определенные технические приемы, способы и их разновидности.

Процесс обучения спортсменов технике и совершенствование ее называют технической подготовкой. В ее задачи входят:

- вооружение волейболистов техническими приемами,
- Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и на соревнования,
- Совершенствование техники с учетом игровой функции волейболиста в команде.

Значение технической подготовки весьма велико, но нельзя приуменьшать значения физической, тактической и психологической подготовки.

Необходимо отметить, что техника волейбола остается неизменной для всех контингентов занимающихся, а техническая подготовка имеет в работе со студентами свои специфические особенности. Суть технической подготовки студентов заключается в совершенствовании технических приемов и устранении ошибок при их выполнении.

Средствами технической подготовки являются подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

Стойка и перемещения

Динамичность игры требует от волейболиста постоянной готовности к выполнению игровых приемов. Реализовать их можно, если своевременно принять рациональную стойку и быстро перемещаться по площадке. Стойки бывают низкими, средними и высокими. Например, для выполнения передачи игрок принимает среднюю стойку, перед выполнением нападающего удара – высокую, а при игре в защите - низкую

Стойка характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате переноса веса на переднюю часть стопы, сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед. При этом предплечья рук, согнутых в локтевых суставах, находятся на уровне пояса. Внимание игрока сосредоточено на мяче, на действиях своих партнеров и игроков команды соперника. Находясь в игровой стойке, волейболист иногда незначительно перемещается из стороны в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую. Это способствует более быстрому включению мышечного аппарата в работу при передвижении спортсмена по площадке.

Мастерство игрока во многом зависит от умения перемещаться по площадке. Своевременно переместившись, игрок успевает занять правильное исходное положение и выполнить технический прием в наиболее удобном и устойчивом положении.

Перемещения осуществляются приставными и обычными шагами, бегом, скачком, прыжком и их сочетаниями.

Ошибки, встречающиеся при выполнении стоек и перемещений

1. Сгибание ног в коленях суставах не соответствует принятой стойке.

Например, в средней стойке ноги очень согнуть или игрок стоит на прямых ногах, у него чрезмерно наклонено туловище, руки опущены вниз. Для устройства этих ошибок следует предложить занимающемуся принять следующее положение: ноги на ширине плеч, одна на полстопы впереди, согнуты так, чтобы коленные суставы были в одной плоскости с носками. Затем согнуть туловище, кисти выпрямленных рук расположить на коленях, взгляд направить вперед, спина прямая. Оставаясь в этом положении, руки согнуть и расположить их перед туловищем - это и есть положение средней стойки.

Многочисленное повторение положения средней стойки с помощью рекомендованного способа позволит устранить указанные ошибки. Если из положения средней стойки поставить ноги шире, больше согнуть их в коленных суставах, чуть наклонить туловище вперед - это положение нижней стойки. И наоборот, из положения средней стойки поставить ноги позже, слегка выпрямить ноги туловище – это положение высокой стойки.

2. Несвоевременное перемещение. Волейболист опаздывает или выходит раньше к сетке при выполнении нападающего удара, медленно перемещается и не успевает принять мяч после атаки соперника. Для устранения этих ошибок рекомендуется выполнять следующие упражнения.

❖ Подбросить мяч вперед - вверх 6 м, переместиться вперед и поймать его.

❖ То же, но после броска присесть.

❖ В парах. Стоя на противоположных боковых линиях, мяч в руках у каждого, игроки одновременно подбрасывают мячи вверх на 5 м, затем бегут к противоположной боковой линии и ловят мяч, подброшенный партнером.

❖ То же, но игроки после броска мяча выполняют кувырок вперед, потом бегут и ловят мяч.

❖ В тройках. Один волейболист с мячом стоит в зоне 3, второй – на линии нападения в зоне 4, третий - на линии нападения в зоне 2. Из зоны 3 игрок набрасывает мяч или в зону 4, или в зону 2 на 1 – 1.5 м выше сетки на трос. Игрок зоны 3 перемещается приставными шагами и старается коснуться мяча ладонями над сеткой (руки можно переносить за сетку).

❖ В парах. Один спортсмен с мячом стоит в зоне 3 спиной к сетке, другой – в зоне 6 лицом к сетке. Из зоны 3 игрок бросает мяч за лицевую линию на 5-6 м, игрок зоны 6 поворачивается кругом, бежит лицом вперед и ловит мяч прямыми руками перед собой.

❖ То же, но игрок зоны 6 двумя руками снизу перебивает мяч за голову; посылая его в площадку.

4. Неустойчивое положение перед выполнением технического приема

Волейболист принимает мяч двумя руками сверху или снизу в движении.

Упражнения для исправления ошибки приведены ниже.

➤ В парах. Один игрок набрасывает мяч на 2 м правее или левее партнера не добрасывает до него или перебрасывает. Партнер быстро перемещается к месту падения мяча и до касания с ним должен успеть остановиться, принять исходное положение, а потом поймать мяч.

➤ То же, что и в предыдущем упражнении, но, поймав мяч, игрок бросает его вперед – вверх, имитируя передачу.

➤ То же, что и в предыдущем упражнении, но мяч набрасывается на 3 м (вправо, влево, вперед, назад).

Упражнения для совершенствования техники стоек и перемещений

1. Из низкой, средней и высокой стоек игрок перемещается по площадке в различных направлениях с последующим принятием исходных положений для приема мяча сверху и снизу.

2. Перемещение из зоны 4 в зону 3 и обратное имитацией блокирования в каждой зоне.

3. То же, что и в упражнении 2, но перемещение в зону 2 и обратно.

4. Перемещение шагом вперед, в стороны, назад, выполняя передачи мяча над собой.

5. То же, что и в упражнении 4, но игроки перемещаются бегом.

6. Игроки построены в колонну в зоне 6. Преподаватель бросает мяч из зоны 4 в зону 3, куда выходит занимающийся, который передачей возвращает ему мяч, а сам направляется в конец колонны.

7. То же, что и в упражнении 6, но преподаватель бросает мяч из зоны 2.

8. Игроки построены в колонну в зоне 1. Преподаватель бросает мяч из зоны 6 в зону 2, куда поочередно выходят занимающиеся, которые передают мяч в зону 3.

9. То же, что и в упражнении 8, но игроки построены в зоне 5, преподаватель посылает мяч в зону 4.

10. Встречная передача мяча из колонн, расположенных одна против друг. После передачи игроки перемещаются в конец противоположной колонны.

11. Стоя на стульях в зонах 4, 3, 2, игроки держат мячи над сеткой. С противоположной стороны сетки из колонны, расположенной в зоне 4, занимающиеся перемещаются приставными шагами вправо вдоль сетки, прыгают и надавливают на мячи ладонями.

12. То же, что и в упражнении 11, но занимающиеся перемещаются приставными шагами влево из зоны 2.

13. Из зон 4, 3, 2 выход к сетке, прыжок и имитация нападающего удара.

14. Выход вперед и прием нападающих ударов.

Передача мяча двумя руками сверху.

Качественный прием и точная передача мяча лежат в основе мастерства волейболистов. От того, насколько умело владеют волейболисты этим техническим приемом в игре, во многом зависит успех команды на соревнованиях.

Техника передачи мяча двумя руками сверху заключается в следующем: волейболист средней стойки (если мяч летит не точно на него) перемещается в

сторону, вперед или назад и до касания руками мяча принимает исходное положение. Руки волейболиста согнуты в локтях, кисти в тыльном сгибании перед лицом, пальцы разведены, локти направлены вперед – вниз – в стороны. Ноги на ширине плеч, полусогнуты – одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперед. В момент приема мяча пальцы волейболиста соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают его поступательного движение. В результате встречного движения рук мячу придается новое поступательное движение вперед – вверх. Руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч, придавая ему определенное направление. Выполнив передачу, игрок принимает положение высокой стойки.

Ошибки, встречающиеся при выполнении передач мяча двумя руками сверху

1. Несвоевременный выход к мячу. Игрок перемещается медленно в сторону, вперед или назад, не успев принять мяч около лица, вытягивает к нему руки. Неправильное расположение рук на мяче может сопровождаться броском или захватом мяча. Приведем упражнения, которые помогут исправить эту ошибку.

- Игроки располагаются в колонну зоне 5. Водящие располагаются с мячом в зонах 4, 3, и 2 за сеткой. Входящий из зоны 2 перебрасывает мяч через сетку, к нему выбегает игрок из колонны и передачей посылает мяч обратно. Затем он перемещается приставными шагами вправо в зону 3 навстречу мячу, наброшенному водящим через сетку из зоны 3, перебивает через сетку мяч, адресованный ему на выход из зоны 4, а затем перемещается в конец колонны.

- То же, что и предыдущее упражнение, но игроки построены в колонну в зоне 1. Перемещение к наброшенным мячам выполняется приставными шагами левым боком вперед.

- Игроки построены в шеренгу на линии нападения лицом к сетке. Преподаватель с мячом располагается. Тот перемещается назад, принимает исходное положение и на уровне головы передает мяч в зону 3.

2. Неправильное исходное положение перед приемом мяча и передачей

Волейболист принимает мяч у лица, и вытягивает к нему руку. Перед приемом положение игрока неустойчиво - передача выполняется вперед, а игрок после перемещения продолжает продвигаться в сторону. В момент приема игрок стоит на прямых ногах. Приведем упражнения, которые помогут исправить эту ошибку.

Один игрок бросает мяч через сетку в стороны, а другой, находясь в средней стойке в зоне 6, быстро перемещается к месту падения мяча и должен до касания руками мяча принять исходное положение, подставить ладони обеих рук под мяч на уровне лица.

То же, что и предыдущее упражнение, но игрок после выхода под мяч выполняет передачу в зону 3.

Передача мяча у стенки. Обратить внимание занимающихся на необходимость приема мяча в положении, когда ноги согнуты. Разгибая ноги, туловище и руки, выполнить передачу вперед – вверх

3. Несимметричное положение кистей на мяче. Большие пальцы рук направлены вперед. Локти отведены в стороны или опущены вниз. Приведем упражнения, которые помогут исправить эту ошибку.

Игрок располагает кисти на мяче так, чтобы указательные и большие пальцы обеих рук образовали на тыльной стороне мяча треугольник. Большие пальцы рук должны быть обращены к лицу. При этом следует указать волейболисту что если положение треугольника нарушено – указательные пальцы разведены, то локти опускаются вниз. Если же широко разведены большие пальцы рук, то локти подняты и направлены, в стороны, что является ошибкой.

То же, что и в предыдущем упражнении, но после правильного расположения кистей на мяче руки выпрямляются, мяч выталкивается вперед-вверх. В момент броска кисти не следует разворачивать вовнутрь.

4. Мяч принимается на уровне груди или над головой. Отсутствует фаза амортизации при соприкосновении мяча с пальцами рук. Мяч принимается на слишком напряженные или расслабленные пальцы. Кисти не сопровождают мяч. Отсутствует согласованность в движениях рук, ног и туловища.

Приведем упражнения, которые помогут исправить эту ошибку.

- Игрок располагается перед стенкой «Падающий мяч» так, чтобы в исходном положении мяч находился на кистях рук, которые расположены на уровне лица. Направляя мяч вверх – вперед, игрок одновременно разгибает ноги, туловище, руки. Разгибая руки, игрок сопровождает мяч кистями.

- Из исходного положения игрок, разгибая руки, ноги и туловище, встречным движением кистей ударяет по мячу (который закреплен), прикасаясь к нему фалангами пальцев. Кисти слегка напряжены. Жесткого, явно различного удара пальцами не должно быть. Пальцы, соприкасаясь с мячом, на какое-то мгновение разгибаются (момент амортизации), а затем, незначительно сгибаясь коротким движением отбивают мяч.

- Игрок подбрасывает мяч над собой на высоту до 1 м, сгибает ноги и встречным движением (разгибая ноги, туловище и руки) кистями отбивает его, посылая вперед – вверх.

- В парах. Один волейболист точно набрасывает мяч, а другой - передачей двумя руками сверху направляет мяч обратно партнеру.

- Передача мяча на расстояние 4 м.

Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками

1. Передачи мяча в стену в средней стойке с расстояния 2 м от нее.
2. Передачи мяча в стену в средней стойке с расстояния 1,5 м от нее.
3. Передачи мяча в стену в средней стойке с расстояния 1 м от нее.
4. Передачи мяча в стену в средней стойке с расстояния 2 м от нее, но после передачи игрок поворачивается на 360° через левое (правое) плечо. Передача в стену выполняется повыше.

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

6. Поточная передача мяча в парах на расстоянии 4 м. После передачи игрок выполняет приседание или сгибание рук в упоре лежа.

7. В тройках. Игроки располагаются треугольником. Двое поочередно посылают мяч на третьего, который из положения средней стойки направляет мяч в обратном направлении.

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

9. В парах на расстоянии 4 м друг от друга игроки передают мяч, продвигаясь приставными шагами в одну сторону.

10. В парах на расстоянии 4 м друг от друга игроки передают мяч, продвигаясь приставными шагами в одну сторону, переступают через три гимнастические скамейки, поставленные на расстоянии 3 м одна от другой.

11. В парах игроки располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. Один передает мяч 1 м за голову другому и выходит 1 м вперед. Партнер перемещается назад и передает мяч обратно на продвинувшегося вперед игрока и т.д. Волейболисты выполняют 5 - 6 передач, продвигаясь в одну сторону, а затем в обратном направлении.

12. В парах игроки располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. Один передает мяч 1 м за голову другому и выходит 1 м вперед. Партнер перемещается назад и передает мяч обратно на продвинувшегося вперед игрока и т.д. Волейболисты выполняют 5-6 передач, продвигаясь в одну сторону, переступают через гимнастические скамейки, поставленные на расстоянии 4 м одна от другой.

13. Передачи двумя мячами через сетку из колонн, расположенных одна против другой. Упражнения 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.

14. То же, что и в упражнении 13, но мяч передается в колонну, расположенную по диагонали. Игрок, выполнивший передачу, убегает в конец встречной колонны.

15. Игроки располагаются в колонне в зоне 2 и 4. Выполняется передача мяча из зоны 2 в зону 4 и обратно. Игрок, выполнивший передачу, убегает в конец встречной колонны.

16. Игроки располагаются в колонне в зоне 2 и по одному в зонах 3 и 6. Из зоны 6 мяч передается в зону 2, из зоны 2 – в зону 3, а оттуда в зону 6. Игрок, выполнивший передачу в зоне 2, перемещается в конец колонны.

17. Игроки располагаются в колонне в зоне 2 и по одному в зонах 4 и 6. Из зоны 6 мяч передается в зону 2, из зоны 2 – в зону 4, а оттуда в зону 6. Игроки, выполнившие передачу в зоне 2, перемещаются в конец колонны.

18. Игроки располагаются в колонне в зоне 4, а оттуда в зонах 3 и 6. Из зоны 6 мяч передается в зону 4, из зоны 4 – в зону 3, а оттуда в зону 6. Игрок, выполнивший передачу в зону 4, из зоны 4 – в зону 3, а оттуда в зону 6. Игрок, выполнивший передачу в зоне 4, перемещается в конец колонны.

19. Игроки располагаются в колонне в зоне 2 и по одному в зонах 4 и 6. Из зоны 6 мяч направляется в зону 3. Из зоны 2 игрок перемещается в зону 3, выполняет передачу в зону 4 и перемещается в конец колонны. Игрок, стоящий в зоне 4, возвращает мяч в зону 6.

20. Игроки располагаются в колонне в зоне 4 и по одному в зонах 2 и 6. Из зоны 6 мяч направляется в зону 3. Из зоны 4 игрок перемещается в зону 3, выполняет передачу в зону 2 и перемещается в конец колонну. Игрок, стоящий в зоне 2, возвращает мяч в зону 6.

Передачи мячи двумя руками снизу

Передачи мяча двумя руками снизу стали надежным средством при приеме подач, нападающих ударов, страховке и самостраховке. Часто можно видеть, как волейболисты этим способом передают мяч нападающим для завершения атаки.

Техника передачи мяча двумя руками снизу заключается в следующем. Волейболист принимает среднюю стойку – ноги на ширине плеч (одна на пол стопы впереди другой), согнуты в коленях, руки перед туловищем. Определив предполагаемое место падения мяча, игрок выходит к нему вперед или вперед – в сторону руки соединены, туловище наклонено вперед. Выполнив выпад – ноги согнуты, предплечья сгруппированы, кисти соединены, взгляд направлен на мяч – игрок принимает исходное положение. Разгибая ноги и туловище, он осуществляет движение руками вперед – вверх, подставляя под мяч нижнюю часть предплечья, и производит удар по мячу. Движение, сопровождающее мяч, выполняется за счет разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед – вверх, вслед за мячом.

Способ выполнения передачи мячи двумя руками снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячами, летящими с различной скоростью.

Анализ приема и передачи мяча двумя руками снизу 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. Техники 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 двумя руками снизу мяча, 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 без опорном положении. Техника приема и передачи двумя руками снизу мяча, летящего ниже уровня пояса со скоростью 18 - 20 м/с, отличается от предыдущего способа большим сгибанием ног в коленных суставах, а также 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 этом случае связано не с активным их движением в суставах, а с разгибанием ног, иногда с последующим их отталкиванием от опоры, выпрямлением туловища и перемещением общего центра тяжести игрока назад – вверх.

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками снизу

I. Несвоевременный выход к мячу. Игрок перемещается медленно и в результате не дотягивается до мяча или, когда мяч летит сбоку, волейболист выставляет руки в сторону.

Упражнения. 1. В парах на расстоянии 6 м. Один игрок не добрасывает мяч на 1.5 – 2 м или бросает в сторону, другой быстро перемещается под мяч и ловит его прямыми руками впереди – внизу, предварительно приняв исходное положение.

То же, что и в упражнении 1, но игрок после выхода к мячу подбивает его.

II. Неправильное положение рук. Расположены несимметрично; предплечья не супинированы и недостаточно сведены, руки согнуты в локтевых суставах.

Упражнения. 1. Находясь в исходном положении, игрок выставляет прямые руки вперед – вниз. Одна кисть накладывается одна на другую. Приблизив локти друг к другу, спортсмен супинирует предплечья. Из этого положения, разгибая ноги и туловище, выводит прямые руки вверх до уровня плеч. Упражнения выполняется многократно. 2. Один игрок держит мяч на высоте 1 м от пола, другой из исходного положения, разгибая ноги и туловище, производит удар нижней частью предплечий. снизу по мячу (имитируя передачи двумя руками снизу).

3. В парах. Один с расстояния 4 м по средней траектории набрасывает мяч, другой из средней стойки принимает исходное положение и ударом снизу возвращает мяч партнеру.

III. Скорость полета мяча не соответствует скорости встречного движения рук.

Игрок при незначительной скорости полета мяча подставляет руки без встречного движения впереди – вверх, в итоге мяч не долетает до партнера. Или наоборот, мяч летит с большой скоростью, а игрок активным встречным движением подставляет руки – мяч, отскочив, летит далеко за пределы площадки.

Упражнения. 1. В парах, на расстоянии 4 м. Один игрок набрасывает мяч по средней траектории, а другой подбивает его снизу, сообщая мячу поступательное движения настолько, чтобы он точно опустился около партнера. 2. В тройках, на расстоянии 4 м. Один волейболист стоит на линии нападения, другой – в середине зоны 6, третий – около сетки. С линии нападения мяч

набрасывается в зону 6, а оттуда игрок активным встречным движением двумя руками снизу передает мяч к сетке. 3. То же, что в упражнении 2, но мяч перебивается через сетку. 4. В парах, на расстоянии 5 м. Один игрок несильным ударом посылает мяч, а другой, подставляя руки, без активного встречного движения подбивает мяч, направляя точно на партнера. 5. То же, что и в упражнении 4, но игрок посылает мяч с большой скоростью. Партнер, принимая мяч, больше сгибает ноги и незначительно выпрямляет туловище. Руки, амортизируя удар, смещаются назад – вниз, тем самым, погашая встречную скорость. Мяч направляется игроку, производящему удар.

Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками снизу

1. Игроки располагают в колонне в зоне 6 и по одному в зонах 2 и 4. Преподаватель с мячом стоит на противоположной площадке и, перебрасывая мяч через сетку, направляет его в зону 6, из которой он двумя руками снизу передается в зону 2, а оттуда – в зону 4 и снова возвращается преподавателю. Игрок, выполнивший передачу в зоне 6, перемещается в конец колонны.

2. Игроки выстраивают в колонну в зоне 1 и по одному в зонах 4 и 3. Преподаватель с мячом стоит на противоположной площадке и, перебрасывая мяч через сетку, направляет его в зону 6, из которой он двумя руками снизу передается в зону 3, а оттуда – в зону 4 и снова возвращается преподавателю. Игрок выполнивший передачу в зоне 6, перемещается в конец колонны.

3. То же, что и в упражнении 2, но из зоны 6 мяч передается в зону 4, оттуда – зону 3 и снова преподавателю.

4. Волейболисты располагаются в колонне в зоне 6 и по одному в зонах 4 и 2. Игроки из зоны 6 поочередной передачей снизу направляют мяч в зону 2, получают его обратно, затем передают в зону 4 и перемещаются в конец колонны.

5. Спортсмены в колоннах располагаются в зонах 4 и по одному в зонах 6 и 3 (по обе стороны сетки). Из зоны 6 мяч направляется в зону 3, оттуда – в зону 4, из которой двумя руками снизу он перебивается через сетку в зону 6. Игрок, перебивший мяч через сетку, перемещается в конец колонны.

6. То же, что и в упражнении 5, колонны игроков расположены в зонах 2.

7. Игроки расположены в колонне в зоне 4 в 3 - 4 м от сетки, лицом к ней. Один игрок стоит в зоне 3, другой – на линии нападения и бросает мяч в сетку, его поочередно после выхода вперед принимают игроки, стоящие в колонне. После приема мяча, отскочившего от сетки, и передачи его в зону, игрок перемещается в конец колонны.

8. То же, что и в упражнении 7, но колонна игроков расположена в зоне 2.

9. Игроки располагаются в колонне в зоне 6, преподаватель с мячом – в зоне 3. Несильным ударом преподаватель направляет мяч то в зону 5, то в зону 1. Игрок, перемещаясь в сторону, поочередно примет мяч и передает его в зону 3.

10. Волейболисты располагаются в колонне в зоне 6. Преподаватель с мячом стоит на стуле в зоне 3 на противоположной площадке. Несильным ударом он направляет мяч через сетку: игроки, поочередно выходя под мяч, принимают его и передают в зону 2 или 3.

11. Игроки располагаются в колонне в зоне 6, преподаватель с мячом – в зоне 3, из которой бросает мяч по высокой траектории за пределы площадки. Волейболисты из колонны быстро перемешаются за пределы площадки и двумя руками снизу возвращают мяч в зону 3.

12. То же, что и в упражнении 11, но мяч перебивается через сетку.

Подачи

Подачей волейболист вводит мяч в игру. Можно ввести мяч в игру так, что соперник его легко примет. Но можно и затруднить сопернику прием подачи и дальнейшее развитие атаки. Многие волейболисты, избрав наиболее эффективный способ подачи и тактически правильно ее реализовав, сразу выигрывают очко.

По способу выполнения наиболее доступны на начальном этапе обучения нижние прямая и боковая подачи. Но более эффективна верхняя прямая. Рассмотрим технику ее выполнения.

Перед выполнением верхней прямой подачи волейболист принимает следующее исходное положение: стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, левая рука снизу, взгляд направлен на площадку соперника.

Правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад, локоть направлен вперед – вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается, взгляд переводится на мяч. Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч перед собой на 0,5-0,8 м выше головы. Выпрямляя опорную ногу и туловище (тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу), волейболист разгибает правую руку и производит удар по мячу (кисть слегка напряжена и накрывает мяч), левая рука опускается вниз. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается, и туловище наклоняется вперед.

Техника выполнения верхней планирующей прямой подачи отличается от вышеописанной тем, что мяч подбрасывается на меньшую высоту, да и амплитуда бьющей руки меньше, что обеспечивает при ударе по мячу более точное попадание. Удар производится напряженной кистью, ребром ладони или кулаком, чтобы не создать вращающего момента. Для того, чтобы мяч планировал, ему необходимо придать высокую начальную скорость. Поэтому ударное движение должно быть резким. 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.

Анализируя технику подачи, можно сделать вывод, что координационная сложность решения двигательной задачи заключается в придании мячу определенной скорости и угла вылета. Для успешного выполнения подачи игроку необходимо овладеть:

1) определенными пространственно временными и динамическими характеристиками предупредительного движения руки;

2) определенными пространственно – временными характеристиками предупредительного движения мяча;

3) согласованием этих движений в пространстве и во времени;

4) определенными динамическими характеристиками ударного контакта руки с мячом.

???

1. Неправильное исходное положение. Игрок держит мяч не на уровне груди, а внизу. Это мешает точности подброса мяча.

Упражнения. 1) Многократное принятие исходного положения – мяч в согнутых руках перед туловищем, ноги на ширине плеч, одна нога на полстопы впереди. Туловище или чуть наклонено вперед, или выпрямлено (в зависимости от способа подачи). 2) Принятые исходных положений с последующим замахом бьющей руки и подбросом мяча.

2. Неточный подброс мяча. Игрок набрасывает мяч не перед собой вертикально вверх, а в сторону, вперед, за голову. В результате бьющая рука не попадает точно по центру мяча – мяч летит куда угодно: в сторону, вверх, вниз.

Упражнения. 1) Из исходного положения подбрасывается мяч в корзину тренажера. Если такого не имеется, то волейболисту необходимо подбрасывать мяч так, чтобы он падал в место пересечения двух линий, проведенных от носков правой и левой ног. 2) Из исходного положения производится замах бьющей рукой, а затем подбрасывается мяч так, что он попал в установленный ориентир.

3. Недостаточный или чрезмерный замах рукой для удара. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена. Отсутствует захлестывающее движение кистью при подаче мяча с вращением. Игрок опаздывает или раньше выносит руку для удара по мячу то предплечьем, то пальцами. Удар по мячу рукой, согнутой в локтевом суставе, приводит к тому, что кисть не захлестывает мяч - сильной подачи не получится.

Упражнения. 1) Игрок располагается около тренажера или мяча, подвешенного на веревке так, чтобы он находился перед туловищем на высоте выпрямленной руки. Волейболист многократно выполняет удар по мячу, направляя его вперед - вверх.

2) Игрок имитирует подброс мяча, а затем производит удар по мячу, закрепленному в держателе тренажера или подвешенному на веревке.

4. При замахе тяжесть тела не переносится на ногу, стоящую сзади, а при ударе – на ногу, стоящую впереди; в момент удара не разворачиваются плечи. Волейболист подает мяч, не перенося тяжесть тела вначале на ногу, стоящую сзади, а затем на ногу, стоящую впереди,- в результате не создается удобного положения для нанесения удара и в этом случае удар по мячу осуществляется только за счет усилия бьющей руки без включения туловища. Не разворачивая плечи при ударе, игрок снижает его силу и угол обстрела площадки соперника.

Упражнения. 1) Из исходного положения игрок отводит бьющую руку для замаха и переносит тяжесть тела на ногу, стоящую сзади. 2) То же, что и в упражнении 1, но волейболист, подбросив мяч, переносит тяжесть тела на ногу, стоящую впереди, и производит удар по мячу. 3) То же, что и в упражнении 2, но внимание игрока обращается на необходимость незначительного разворота плеч так, чтобы грудью расположиться к сетке.

Прием подачи

По мере совершенствования подач повышается их эффективность. Это заставляет волейболистов совершенствовать и способы приема подачи, поскольку ошибка в приеме последней приводит к проигрышу очка. Можно утверждать, что от того, как будет принята подача, зависит и дальнейшее развитие командной атаки.

Все без исключения команды прибегают в последнее время к приему мяча «на манжеты» (нижнюю часть предплечий) как наиболее удобной форме приема подачи. Но это значит, что подачу следует принимать только двумя руками снизу. Если подача выполнена простым способом и мяч летит по высокой траектории, то можно принимать и передавать мяч двумя руками сверху, хотя это под силу волейболистам, хорошо овладевшим верхней передачей мяча.

Техника приема подачи: волейболист, определив способ подачи соперника, принимает среднюю стойку =ноги на ширине плеч, незначительно согнуты в коленных суставах, одна на полстопы впереди другой, туловище чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен на подающего игрока. После подачи волейболист, который принимает ее, определив направление, траекторию и скорость полета мяча, незамедлительно перемещается навстречу мячу и принимает исходное положение - руки, туловище и ноги расположены в зависимости от избранного способа приема мяча (игрокам, стоящим в зонах 4 и 5, перед приемом подачи рекомендуется занимать устойчивое положение – левая нога выдвинута несколько вперед, в зонах 2 и 1 – правая выдвинута вперед).

При приеме двумя руками сверху мяча, который летит с увеличенной встречной скоростью, сгибание ног в голеностопных и коленных суставах, а туловища в тазобедренном суставе (в исходном положении) увеличивается. Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечья опускается несколько ниже; такое положение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча после подачи. В случае большей скорости полета мяча волейболист еще больше сгибает ноги, туловище??? и игрок, выполнив передачу, приседая, перекачивается на спину.

При приеме мяча двумя руками снизу, в исходном положении ноги волейболиста согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки выпрямлены и направлены вперед – вниз, предплечья супинированы. Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище выпрямляются. С увеличением скорости полета мяча встречное движение рук замедляется.

Ошибки, встречающиеся при приеме подачи

1. Игрок, принимающий подачу, располагается чрезмерно близко к сетке или лицевой линии. Если волейболист стоит близко к сетке, то при выполнении соперником сильной подачи он не успевает оттянуться назад. И, наоборот, если он стоит ближе к лицевой линии, то может не успеть к приему нацеленной передачи в ближнюю часть площадки.

Упражнения. 1) Игрок располагается на площадке в средней стойке так, чтобы линия, мысленно проведенная от верхнего края сетки к лицевой линии, проходила через его грудь. 2) Игрок располагается на площадке так, как в упражнении 1. Партнер, стоя с мячом за лицевой линией противоположной площадки, имитирует подачи разными способами. Если имитируется нижняя прямая подача, то игрок делает шаг вперед, если верхняя боковая - то шаг назад и т.д. Игрок обучается принимать правильное положение перед приемом подачи в зависимости от способа ее выполнения. 3) То же, что и в упражнении 2, но партнер не имитирует подачу, а подает мяч в зону, указанную преподавателем.

2. Запоздалая реакция на поданный мяч. Несвоевременный выход к летящему мячу. Волейболист не среагировал на действие подающего игрока, чуть задержался на опоре и в результате опоздал выйти под мяч и занять устойчивое положение.

Упражнения. 1) Игроки в парах располагаются на противоположенных боковых линиях площадки. Один имитирует подачу, а другой, до касания партнером мяча, в ответ на его действия принимает стойку готовности. 2) Игроки стоят на расстоянии 10 – 12 м друг от друга. Один выполняет подачу и точно посылает мяч на партнера. Последний должен своевременно принять стойку готовности, переместиться и занять исходное положение до касания мяча. 3) То же, что и в упражнении 2, но через сетку.

3. Несвоевременный выбор способа приема подачи. Волейболист в последний момент решает, каким способом (сверху или снизу) принимать мяч, что снижает качество приема и точность передачи мяча к сетке.

Упражнения. 1) Игроки в парах располагаются на противоположенных боковых линиях площадки. Один по различным траекториям и с различной скоростью направляет мяч на другого, который должен выйти навстречу мячу, занять исходное положение и принять мяч сверху снизу ???двумя руками. Способ приема избирается произвольно в зависимости от ситуаций. 2) То же, что и в упражнении 1, но один игрок принимает мячи, посылаемые ему различными способами, от двух партнеров.

4. Встречное движение рук к мячу выполнено без учета скорости и траектории полета мяча. Мяч, принятый после подачи, не доведен до разводящего игрока. Это является следствием того, что волейболист при приеме мяча, летящего с большой скоростью, встречает его активным движением рук – мяч отскакивает далеко за пределы площадки. И, наоборот, при приеме мяча, летящего по высокой траектории, игрок подставляет руки под мяч без активного встречного движения рук – мяч не долетает до разводящего игрока.

Упражнения. 1) 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. 2) То же, что и в упражнении 1, 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. 3) То же, что и в упражнении 2, но игрок, выполняющий подачу, стоит за лицевой линией.

Упражнения для совершенствования техники приема подач

1. Шесть игроков располагаются в две линии на одной половине волейбольной площадки. подача 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 падающим игроком и своевременное перемещение их навстречу мячу (в пределах своей зоны), а также принятия устойчивого положения перед приемом мяча.

2. То же, что и в упражнении 1, но подача производится по средней траектории. Занимающиеся 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.

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

4. Три игрока располагаются в зонах 4, 5, 6. Мяч верхней прямой подачей направляется в указанные зоны. После приема передача выполняется в зону 3.

5. То же, что и в упражнении 4, но игроки располагаются в зонах 1, 2, 6. подача производится в указанные зоны.

6. То же, что и в упражнении 5, но игроки располагаются в зонах 5, 6 и 1. Мяч принимается по всей площадке. Следует обратить внимание спортсменов на необходимость незамедлительного выхода к месту падения мяча и своевременного принятия исходного положения.

7. 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.

8. То же, что и в упражнении 7, но передача мяча после приема подачи выполняется в зону 2.

9. То же, что и в упражнении 8, но передача мяча после приема подача выполняется в зону 4.

Нападающий удар

Основным атакующим действием волейболистов являются нападающий удар. Это наиболее сложный технический прием, требующий от волейболиста проявления быстроты реакции, скорости, прыгучести, ловкости, силы и выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки. Наиболее распространенным способом атакующих действий служит прямой удар по «ходу», когда направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком. Используется также и боковой нападающий удар. В зависимости от способа тактической реализации могут применяться ускоренные и замедленные (обманные) нападающие удары, а также с поворотом туловища и с переводом руки.

Техника выполнения прямого нападающего удара «по ходу» заключается в следующем: волейболист, находясь в высокой стойки и определив направление и траекторию полета мяча, постепенно увеличивая скорость разбега, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара. Начало и скорость разбега волейболиста зависят от расстояния, скорости и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся вниз-назад, волейболист выставляет вперед правую ногу (стопорящий шаг) и, представляя левую и опираясь на параллельно поставленные стопы, сгибает ноги. Одновременным 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 а счет разгибая туловища и правой руки, которая движется навстречу мячу, выполняется удар; кисть накрывает мяч, левая рука опускается вниз, туловище наклоняется вперед. Игрок приземляется на носки полусогнутых ног.

Техника выполнения нападающего удара с переводом руки (например, вправо) имеет сходство с прямым нападающим ударом по «ходу» в подготовительной фазе. Затем, при выполнении ударного движения, руку ведут по дуге влево - вперед так, чтобы кисть накладывалась на мяч с левой стороны, туловище разворачивают вправо, правое плечо поднимают вверх, левое опускают вниз. Ударное движение сопровождается сгибанием туловища и отведением бьющей руки вправо - в сторону - вниз, левая рука движется вниз - назад, кисть сгибается и накрывает мяч. После удара правую руку опускают через сторону вниз. Игроки приземляются на полусогнутые ноги.

Ошибки, встречающиеся при выполнении нападающего удара

I. Несвоевременный и неточный разбег. Волейболист не согласовывает свой разбег со скоростью и траекторией полета мяча и поэтому выбегает к сетке преждевременно или запаздывает. Спортсмен забегает под мяч или не добегает до него - в результате прыгает и бьет по мячу либо над собой, либо за головой, либо не дотягивается до мяча.

Упражнения. 1. В парах. Один игрок располагается с мячом около сетки, другой находится в трех метрах от нее. Игрок, состоящий около сетки, многократно подбрасывает мяч двумя руками снизу вверх на 1 м выше сетки. 2. То же, что в упражнении 1, но с передачи, выполненной партнером на 1 м выше сетки; сигналом к началу разбега для нападающего будет касание партнером мяча.

II. Отсутствие стопорящего шага при напрыгивании на опору. Волейболист после прыжка « улетает вперед» и касается сетки. Нога (ноги) недостаточно выставляются вперед перед постановкой на опору.

Упражнения. 1. Выполняя разбег, напрыгнуть одной ногой на ???другую с приставлением её или на две ноги одновременно, выставленные перед туловищем, так, чтобы полностью погасить продвижение вперед. 2. То же, что и в упражнении 1, но после постановки ног на опору выпрыгнуть вверх без значительного продвижения вперед. 3. То же, что и в упражнении 2, но в прыжке выполнить имитацию нападающего удара.

III. Недостаточно энергичный мах руками перед прыжком. Игрок выпрыгивает на максимальную высоту. В этом случае за счет махового движения руками облегчается нагрузка на ноги, и при активном их разгибании прыжок будет выше.

Упражнения. 1. Стоя на опоре, как при стартовом положении пловца (ноги согнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад), волейболист энергичным махом руки вперед - вверх с последующим отталкиванием от опоры выпрыгивает вверх. 2. Спрыгивая с гимнастической скамейки, принять на опоре стартовое положение пловца и незамедлительно, активно взмахнув руками, выпрыгнуть вверх. 3. После разбега прийти на опору и занять стартовое положение пловца, после чего активно взмахнуть руками и прыгнуть вверх. Обратить внимание волейболиста на незамедлительное отталкивание от опоры после маха руками, на активное разгибание туловища, а также на рывок руками и головой вверх.

IV. Удары по мячу производятся над или за головой, рука в момент удара согнута в локтевом суставе, кисть не накрывает мяч сверху, рука после удара не отпускается вниз. В результате снижается сила удара, и мяч часто летит за пределы площадки. Игрок играет рукой по сетке - это происходит за счет близкого отталкивания около сетки.

Упражнения. 1. Исходное положение - ноги на ширине плеч, левая рука выпрямлена вперед-вверх. Кистью правой руки игрок ударяет по ладони левой, правая рука после удара без задержки отпускается вниз. 2. Игроки в парах на расстоянии 6 м друг от друга поочередно выполняют удары правой рукой по мячу, лежащему на ладони левой руки, выставленной вперед-вверх, направляя мяч в пол с отскоком партнеру. Следует обратить внимание спортсменов на необходимость выполнения удара именно правой рукой с последующим отпусканием вниз. 3. Верхний трос волейбольной сетки закрепляется к верхнему крюку одной стойки и к нижнему - другой. Волейболисты, стоя на полу, располагаются полубоком, левым плечом к сетке (для правши) в 60-70 см от нее так, чтобы верхний трос был на уровне головы. Мяч на ладони левой руки выставляется над сеткой. Ударом правой руки мяч перебивается через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правая рука после удара без задержки отпускается вниз; сетку не задевать. 4. То же, что и в упражнении 3, но игрок левой рукой подбрасывает мяч, а правой перебивает через сетку. Занимающиеся при выполнении нападающего удара могут подниматься на носки. 5. Тренажер закрепляется на сетке так, чтобы мяч был выше ее на 20 см и вынесен на 10 см. Игрок, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на две ноги под углом 45° к ней и, прыгнув вверх, выбивает мяч из

тренажера. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правая рука после нападающего удара без задержки отпускается вниз; сетку не задевать. б. То же, что и в упражнении 5, но нападающий удар выполняется после разбега в 2-3 шага под углом 45° к сетке.

Блокирование

Блокированием называют первое противодействие игроков нападающему удару соперника непосредственно около сетки путем отбивания или уменьшения скорости полета мяча выставленными над сеткой **над** ладонями.

В блокировании может принимать участие один игрок - это индивидуальное блокирование (одиночный блок); два или три игрока образуют групповое блокирование (двойной, тройной блоки). Своевременно и грамотно образованный блок позволяет команде отразить атаку соперника, выиграть право на подачу или очко.

Техника индивидуального блокирования заключается в следующем: находясь в стойке 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 исходное положение - ноги сгибаются до положения полуприседа. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук чуть позже нападающего блокирующий игрок выпрыгивает вверх и, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, выпрямляет их; расстояние между ладонями не превышает поперечника мяча. Пальцы параллельно поднятых вперед - вверх рук широко разведены, кисти слегка напряжены, расположены над сеткой и перенесены на сторону противника. Блокирующий в прыжке контролирует мячи 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. Техника группового блокирования отличается, прежде всего, согласованностью действий волейболистов, ставящих блок. Один игрок, как правило, берет на себя функции основного блокирующего, а другой - вспомогательного.

Важным элементом блока является выбор места и времени для прыжка, а также постановка рук над сеткой. Выбор момента прыжка блокирующего определяются по действиям нападающего игрока соперника. Конкретными ориентирами для начала блока могут служить: при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, пересечение рукой воображаемой вертикали при замахе нападающего игрока; при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, - начало ударного движения руки нападающего игрока; при скоростном ударе с низкой укороченной передачи (метр, полупрострел) - момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока; при скоростном ударе с низкой передачи и скоростном взлете (прострел) - прыжок одновременно с нападающим игроком.

Литература

1. Шудьяков Б.А. Студенческий волейбол: учебное пособие. –Б.: ИЦ «Текник», 2006.
2. Ивойлов А.В. Тактическая и техническая подготовка волейболистов // ФиС, 1989.
3. Якушев А.П. Развитие волейбола в учебных заведениях. – М.: Советская Россия, 1988.