Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ» (ТУСУР)

Т.К. Ляшенко

УРОКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
Для студентов 2-4 курсов

2012

СОДЕРЖАНИЕ

Перемещения.	3
Подачи.	3
Прием и передачи мяча.	6
Нападающие удары.	9
Блокирование.	11
Тактика игры.	12
Уроки по волейболу	3
Литература.	35

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Несмотря на небольшие размеры волейбольной площадки, во время игры волейболист почти не находится в статическом положении. Существенное место в действиях игроков в игре занимают перемещения. Перемещениями называют способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приемов и тактических действий. Игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, если он будет находиться в удобном исходном положении. Такие исходные положения называют стойками. Наиболее удобное исходное положение волейболиста—слегка согнутые ноги, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено слегка вперед.

Способы перемещений в волейболе различают такие: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.

Приставные шаги выполняются вперед, назад, вправо, влево. Начинается движение с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения. Применяются приставные шаги для перемещения на небольшое расстояние, а также когда у игрока имеется достаточно времени.

ПОДАЧИ

Игра в волейбол начинается с подачи. Очко команда выигрывает только в том случае, когда она владеет подачей. Сильнейшие волейболисты используют подачу и как средство нападения. Технический прием подачи выглядит так: игрок располагается за лицевой линией в пределах ширины первой зоны, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника, при этом мяч не должен коснуться сетки. На выполнение подачи игроку дается 5 сек.

В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после удара по мячу. Успех в выполнении подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по мячу был произведен в нужной точке, что обеспечивает эффективность подачи (силу или точность). Удар по мячу при подаче производится ладонью руки или кистью руки с согнутыми пальцами. Подбрасывание мяча обычно производится одной рукой. Если удар по мячу производится правой рукой, то игрок подбрасывает мяч левой. Направление и высота подбрасывания мяча зависят от способа выполнения подачи. Замах и амплитуда движения руки на удар также различны. Наименьшее движение при нацеленных и планирующих подачах, наибольшее—при верхней боковой подаче на силу.

По своему характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Подачи на силу имеют целью затруднить прием мяча игрокам противника или вызвать ошибку при приеме мяча и принести команде очко. Особенностью нацеленных подач является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника. Планирующие подачи опасны тем, что мяч летит, не вращаясь, и изменяет траекторию полета в самых неожиданных направлениях. Планирующие подачи были грозным оружием японских волейболистов на чемпионате мира 1962 г. В настоящее время планирующие подачи успешно применяют и советские волейболисты.

Подачи, при которых удар по мячу наносится над головой, называются верхними; когда удар по мячу наносится снизу—нижними. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке — боковой.

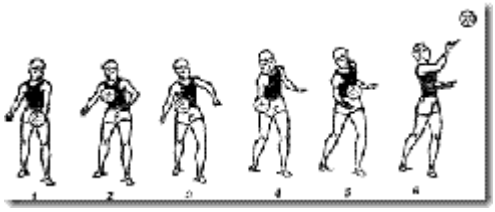


Рис. 1 Нижняя прямая подача

Каждый волейболист должен овладеть одним способом точной подачи и одним способом подачи на силу. В нашем пособии основное внимание уделяется нижней прямой, верхней прямой и верхней боковой подачам. Об их разновидностях сказано коротко в порядке ознакомления с ними занимающихся.

Нижняя прямая подача — основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Больших трудностей в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

При нижней прямой подаче игрок видит всю площадку и мяч можно более точно послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отличается от верхней боковой, в то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.

Уместно сказать, что сильнейшие отечественные и зарубежные волейболисты из нижних подач, как правило, применяют нижнюю прямую.

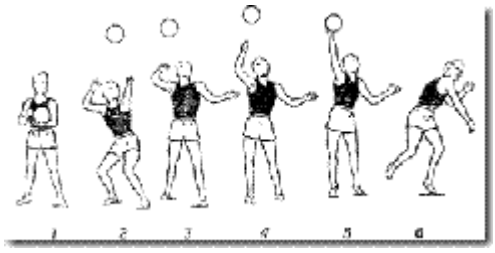


Рис 2 Верхняя прямая подача

При обучении занимающиеся быстро достигают высокой степени совершенства в нижних подачах, уверенно применяя их в игре.

На рис. 1 показано, как выполняется нижняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (противоположная ударяющей руке). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременное подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной

ладонью выпрямленной руки на уровне пояса, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу, и игрок после удара делает правой ногой шаг в площадку.

Нижние подачи представляют своеобразный этап в овладении навыками игры в волейбол, так как в игре обычно применяются верхние подачи. Поэтому обучать нижней боковой подаче в целях экономии времени не следует.

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определенную зону площадки противника точно и в то же время достаточно сильно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

На рис. 2 показано, как выполняется верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, левая нога (разноименная с ударяющей рукой) выставляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем нарастает скорость перемещения предплечья и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч надо подбросить над собой и чуть впереди. Если мяч после подбрасывания опускается далеко впереди от игрока, то правильной подачи не получается — мяч попадает в сетку. Трудно хорошо выполнить подачу и если мяч заброшен назад, за голову.

В качестве нацеленной подачи начинающим можно рекомендовать верхнюю прямую, но удар по мячу наносят ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах делают коротким, а при ударе предплечье и кисть представляют одно целое, кисть напряжена.

Верхняя боковая подача—одна из самых сложных подач по технике. Она известна как силовая подача, т. е. этим способом можно послать мяч очень сильно, что часто сразу приносит очко команде. Хотя по результативности (выигрыш очка) боковая подача и находится на первом месте, однако на нее падает также и наибольшее количество ошибок, т. е. потерь подачи. Все это требует серьезного внимания к обучению технике боковой подачи.

Изучать боковую подачу должны лишь наиболее подготовленные, способные волейболисты и лишь после того, как будут хорошо освоены предыдущие два способа подачи. Не нужно торопиться изучать боковую подачу всей группой.

Исследования показали, что детям также доступна верхняя боковая подача. Они успешно могут применять ее и в соревнованиях. Не следует спешить с применением боковой подачи в игре на занятиях, так как частые потери подачи отрицательно сказываются на игре и снижают продуктивность занятий.

Основные положения волейболиста во время выполнения верхней боковой подачи можно видеть на рис. 3. Характерной особенностью этой подачи является большая скорость полета мяча. Игрок стоит вполоборота к сетке, ноги согнуты, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Выпрямляя ноги, левой рукой мяч подбрасывается

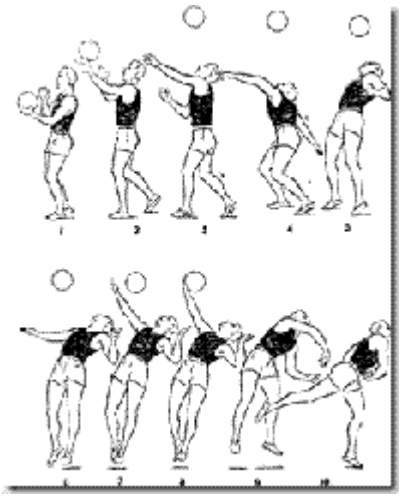


Рис. 3. Верхняя боковая подача

над головой. При замахе ноги сгибаются, тяжесть тела переносится на правую ногу, выпрямленная правая рука отводится вниз-вправо. После этого, выпрямляя ноги, игрок переносит тяжесть тела на левую ногу, бедро правой ноги резко выводится вперед. Верхняя часть туловища выпрямляется справа налево и начинает поворот к сетке, правая рука перемещается по дуге вверх-вперед, при этом плечо обгоняет руку. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, удар производится выпрямленной рукой почти в прыжке, при активной работе туловища.

ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Когда игроки принимают мяч от противника, говорят о технике приема мяча. Когда игроки направляют мяч своему партнеру для нападающего удара, говорят о технике передачи мяча. Однако надо иметь в виду, что прием и передача не есть два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование. В основе своей это—единое действие игрока, суть которого—при помощи рук изменить первоначальное направление полета мяча на такое, какого требует игровая обстановка для достижения желаемого результата (выигрыша мяча).

Если главная задача сводится к тому, чтобы не дать мячу упасть на площадку, т. е. правильно принять его, то речь идет о приеме мяча. Когда же мяч принят и главная задача сводится к тому, чтобы точно направить его для завершающего удара нападающему игроку, то мы говорим о передаче мяча. Вот почему прием мяча относится к защитным действиям, передача (вторая передача) —к нападающим.

В игре может сложиться такая ситуация, когда, принимая мяч, игрок сразу направляет его для нападающего удара. Однако в настоящее время такие случаи в игре встречаются не часто.

В любом случае надо стремиться к тому, чтобы и при приеме и при передаче игроки обязательно добивались большой точности полета мяча.

От успешного обучения приему и передаче мяча во многом зависит в целом овладение навыками игры в волейбол. Поэтому основным содержанием всех занятий с начинающими будет обучение приему и передачам мяча и совершенствование навыков защитных действий и второй передачи.

Существуют различные способы приема и передачи мяча. В нашем пособии описаны способы приема и передачи мяча, которыми должны овладеть начинающие волейболисты на протяжении года систематических занятий. Эти способы следующие: верхняя передача двумя руками вверх-вперед, над собой, вверх-назад, прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками с последующим падением; прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.

Верхняя передача мяча. От успешного обучения верхней передаче во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме проводится на всех последующих, за исключением тех занятий, которые полностью посвящаются общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев верхней передачей в совершенстве, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волейболе.

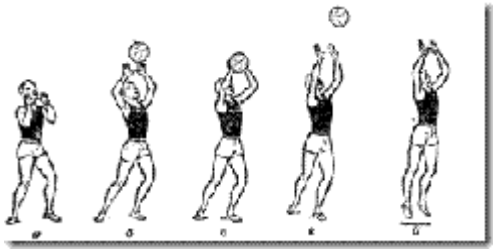


Рис. 4. Верхняя передача мяча

На рис. 4 показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения (рис. 4, а). Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема, рис. 4, б, *в).* Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются. Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление (рис. 4, *г, д).*

Рис. 5. Прием мяча снизу

В зависимости от траектории полета мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойках.

Прием мяча снизу двумя руками. По количеству учебных часов обучение приему снизу уступает обучению верхней передаче, однако, это важное звено в подготовке

волейболистов. Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя, или у самой сетки, или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.

На рис. 5 показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. 5, *а)* выставляется вперед с опорой на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (рис. 5, б, *в)*.

Характерно положение «подседания под мяч» (рис. 5, *г* и *д):* прием производится в выпаде движением рук вперед-вверх, навстречу к мячу. В момент приема мяча руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Верхняя передача выполняется с последующим падением, когда игрок не может выполнить ее в низкой стойке. На рис. 6 показана техника приема мяча сверху с падением. В последний момент после перемещения делается выпад по направлению к мячу, например, правой ногой. Тяжесть тела переходит на правую ногу, она сгибается, одновременно происходит поворот налево, туловище поворачивается справа налево и отклоняется назад, плечи подводятся под мяч. В момент приема мяча опорная нога разгибается, руки встречаются с мячом, их движение такое же, как при верхней передаче, только разгибание более энергичное. Падение происходит в направлении выпада, площадки касаются последовательно стопа, голень, бедро, бок и, наконец, спина. При резком повороте и энергичном подведении плеч под мяч падение может происходить на ягодичные мышцы с последующим перекатом на «круглую» спину. Падение при этом способе приема мяча неизбежно в силу того, что центр тяжести тела выходит за точку опоры.

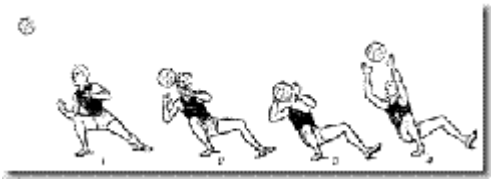


Рис. 6. Прием мяча сверху с падением

Прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Применяя этот способ приема, игрокам удается «доставать» далекие мячи, когда уже ни один из предыдущих способов не поможет. Новички могут быстро освоить этот способ приема мяча, так как по своей структуре он сходен с приемом мяча двумя руками сверху с падением.

На рис. 7 показано, как выполняется прием мяча снизу одной рукой с падением. Если мяч падает справа от игрока, то последний шаг и выпад делается правой ногой, если слева,—то левой. Прием мяча осуществляется одноименной, находящейся в выпаде, рукой. Удар по мячу производится кистью руки с согнутыми пальцами.

Рис. 7. Прием мяча снизу одной рукой с падением

Квалифицированные волейболисты при быстром выходе на мяч после приема мяча делают группировку и перекат назад через плечо, сразу принимая удобное положение для игры. Для начинающих это трудно, поэтому после приема мяча и переката на спину надо выпрямить ноги и затем постараться быстрее встать на ноги.

НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

Нападающий удар—это, пожалуй, самое привлекательное в технике игры в волейбол. Как бы ни устал игрок на тренировке, но, когда выдается свободная минута, он всегда спешит к сетке—выполнить нападающий удар. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам.

Прямой нападающий удар. Основной способ нападающего удара-—прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

На рис. 8 показаны основные положения волейболиста при выполнении прямого нападающего удара. В последнем шаге разбега правая нога выставляется вперед с опорой на пятку, одновременно с этим руки отводятся для замаха назад. Затем игрок приставляет левую ногу и, делая маховые движения руками, производит отталкивание. При замахе игрок прогибается в пояснице, рука, согнутая в локте, отводится назад, за голову, после чего туловище выпрямляется, рука приближается к мячу, при этом движении предплечье и кисть отстают. В момент удара рука выпрямляется, игрок сгибается в пояснице. После удара рука продолжает движение вниз, и игрок приземляется. Чем ближе к сетке передача и выше прыжок, тем энергичнее заключительное движение кистью руки при ударе по мячу. При ударе с далеких от сетки передач заключительное движение кистью выражено слабее, зато характерна активная работа туловища.

Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

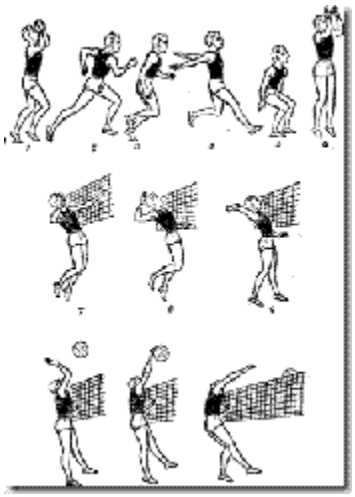


Рис. 8, Прямой нападающий удар

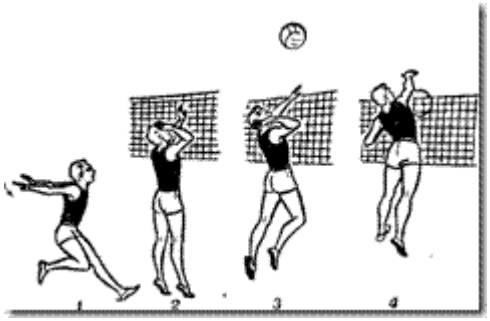


Рис. 9. Нападающий удар с переводом влево

Нападающий удар с переводом. Нападающий удар с переводом—разновидность прямого удара. Это такой удар, когда направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. Например, нападающий разбегается в четвертой зоне по направлению пятой зоны на площадке противника. Но мяч при ударе посылает не в пятую, а в первую зону.

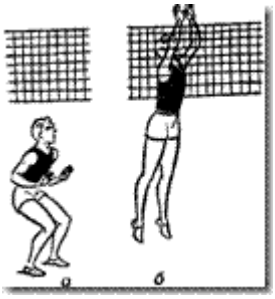
Удар с переводом следует изучать лишь после того, как занимающиеся овладеют техникой прямого нападающего удара. Начинающие изучают удар с переводом в сторону, противоположную бьющей руке (правой — влево, левой—вправо), и с поворотом туловища в сторону удара. На рис. 9 можно видеть, что нападающий удар с переводом с поворотом туловища влево по технике выполнения сходен с прямым нападающим ударом. Те же разбег, отталкивание, взлет и замах для удара. Отличается только движение кисти руки при ударе по мячу. В момент удара туловище поворачивается влево, после чего производится удар. Очень важно, чтобы взлет игрока был вертикальным, а горизонтальное его продвижение в фазе полета было минимальным. Поворот также должен быть закончен до заключительного движения кистью при ударе по мячу.

Остальные способы нападающих ударов—боковой, с переводом в сторону бьющей руки, с низкой передачи, с прострельных передач и т. д. — в пособии не приводятся, так как для овладения всем многообразием нападающих ударов требуется многолетняя тренировка.

Уже с самого начала обучения нападающим ударам необходимо стремиться к воспитанию «равноруких» нападающих. Надо систематически развивать «слабейшую» руку; все упражнения волейболисты должны выполнять и правой, и левой рукой.

БЛОКИРОВАНИЕ

Блокирование—эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Изменения в правилах соревнований по волейболу, вступившие в силу в 1965 г., открыли большие возможности в усилении оборонительной мощи команды. Ведь сейчас можно встречать удар даже на стороне противника! Надо лишь помнить, что при блокировании нельзя касаться мяча раньше, чем это сделает нападающий игрок.



Блокирование Рис. 10

Совершенные навыки одиночного блокирования служат основой для успешного овладения навыками группового блокирования.

На рис. 10 показано выполнение одиночного блокирования. Ориентируясь по направлению передачи, блокирующий выходит в зону предполагаемой атаки и наблюдает за действиями нападающего игрока. Момент начала прыжка при блокировании зависит от действий нападающего игрока. При ударах с высоких передач блокирующий прыгает немного позднее нападающего.

В момент блока руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук слегка отведены назад, и располагаться на таком расстоянии друг от друга, чтобы мяч не проскочил между ними. Пальцы при блокировании расставлены и слегка напряжены.

В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника.

Успех в блокировании зависит главным образом от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара (собственно блокирования).

В игре команд-новичков определить зону, откуда будет произведен нападающий удар, не представляет большой сложности. Игра ведется в основном в три касания, а для завершающего удара мяч направляется сильнейшему («угловому») нападающему. Перед прыжком на блок надо занять устойчивое положение вблизи сетки на таком расстоянии, чтобы не задеть ее при прыжке.

Главное при блокировании — «закрыть» основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4 — это зона 5 на своей площадке, и при

ударе из зоны 2—это зона 1. При ударе из зоны 3 чаще мяч посылают в зоны 1—2, что и надо учитывать при блокировании.

Для того чтобы преградить путь мячу в основном направлении, место отталкивания блокирующего при прыжке должно находиться на пути разбега нападающего при прямом ударе, т. е. если бы нападающий после приземления продолжал двигаться в том же направлении, то он на своем пути встретил бы блокирующего. И еще одно условие. При нападающем ударе из зоны 4 блокирующий находится немного слева от мяча и руки располагает слегка влево, при ударе из зоны 2 блокирующий выполняет то же условие, располагаясь справа от мяча. Вот основные положения для начального обучения. В дальнейшем на этой основе могут успешно совершенствоваться навыки одиночного, а также и группового блокирования. Блокирующий не должен все время смотреть на мяч. Определив направление второй передачи, надо посмотреть на нападающего, чтобы определить направление разбега и возможное направление удара. В момент прыжка надо снова смотреть на мяч.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика игры—это умелая и разумная организация всех действий игроков с целью победы в игре. Тактика, образно говоря,—это «игровой интеллект» команды и ее игроков. Все действия волейболистов в игре делятся па две категории: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика защиты и тактика нападения резко отличаются. Однако бывает, что защитные действия одновременно выступают и как нападающие. К примеру, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия, а может быть, и выполнить нападающий удар «сразу», т. е. с первой передачи.

Уроки по волейболу

На начальном этапе в уроках на двустороннюю игру в волейбол выделяется немного времени, так как двусторонняя игра на этом этапе еще малоэффективна. В дальнейшем для совершенствования игровых навыков выделяются специальные занятия — игровые тренировки.

УРОК 1

Первый урок посвящается организационным вопросам. Инструктор знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

УРОК 2

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Построение, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Повороты на месте. Ходьба обычная, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении,

1. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев в кулак.

2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.

3. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги).

4. Бег с высокого и низкого старта 10—20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

5. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.

6. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

7. Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.

8. В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног до касания коленями лба.

9. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь; то же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук круговыми движениями рук.

10. Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках.

11. «Эстафета с бегом». Занимающиеся делятся на две-три команды, которые стоят в колонне (шеренге). По сигналу занимающиеся, стоящие первыми, бегут до контрольной отметки (10—15 м) и обратно. Побеждает команда, раньше других закончившая бег.

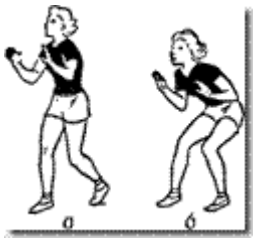


Рис. 30. Стойки волейболиста

С изучения стоек и перемещений начинается знакомство занимающихся с волейболом. Разучиваются способы передвижения на площадке, характерные для игры в волейбол. Основные способы — это приставные шаги вправо, влево, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок вперед и назад. Стойками принято называть наиболее рациональные исходные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры (рис. 30). Очень важно, чтобы волейболисты научились сочетать различные способы перемещения с остановками и принятием той или иной стойки, а также умели выбирать тот или иной способ перемещения в зависимости от игровой обстановки (расстояние от мяча, скорость полета мяча и его траектория и т. д.).

1. Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4—направо, в зоне 3—налево и направо). Надо следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте направо —левая.

2. Занимающиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5).

3. Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал определенный способ).

II. Обучение верхней передаче двумя руками—40 мин.

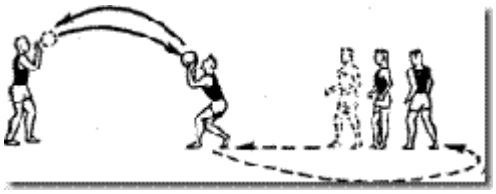


Рис. 31. Ловля и броски набивного мяча после перемещения

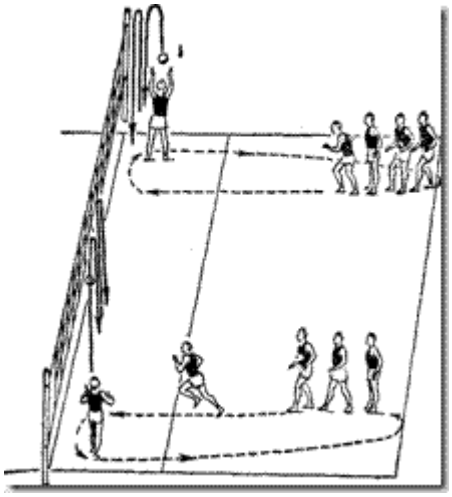


Рис. 32. Верхняя передача после перемещения и поворота

1. Ловля набивного мяча (1—2 кг) двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойках волейболиста. В момент ловли слегка присесть, затем, выпрямляя ноги и руки, бросить мяч вверх-вперед, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. То же, но бросок мяча над собой и назад.

Занимающиеся располагаются во встречных колоннах, после броска игрок уходит назад, в свою колонну.

2. Ловля и броски набивного мяча после различных перемещений, а также во время перемещения. Игроки располагаются, как на рис. 31, из колонны игрок выходит навстречу водящему и после остановки ловит мяч и бросает его во встречную колонну. То же, но на бегу.

3. Верхняя передача волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется, стоя на месте, вперед-вверх, над собой, назад. То же, но после перемещения и остановки лицом к мячу, а также боком, с последующим поворотом к мячу (см. упр. 1 и 2 в перемещениях) .

4. Подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой.

5. Верхняя передача мяча, посланного инструктором. Передача после перемещения навстречу к преподавателю, а также под углом к направлению передачи с остановкой и поворотом перед передачей лицом к инструктору (рис. 32).

6. В парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно.

III. Игры, эстафеты.

1. Занимающиеся стоят в колонне по одному (рис.33). По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами вправо до линии Б, затем влево до линии А и снова вправо к линии В. От линии В игрок передвигается приставными шагами влево и выполняет те же задания. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает второй игрок, а первый переходит в конец колонны. Можно дать задание передвигаться бегом, а после остановки у линии Б к линии А передвигаться спиной вперед и т. д.

2. То же, что в предыдущей эстафете, но на отрезках между линией старта и линией А, а также линиями В и Б игрок должен выполнить поворот на 360°.

3. На дистанции расставлены препятствия: гимнастическая скамейка и конь (рис. 34). После прыжка через скамейку игрок выполняет поворот на 360°, затем опорный прыжок через коня. На обратном пути после поворота на 360° игрок пролезает под конем, снова выполняет поворот, перепрыгивает скамейку и возвращается в колонну.

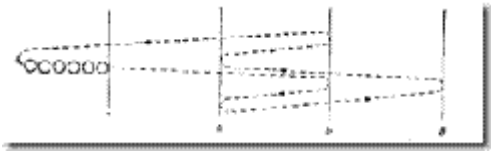


Рис. 33. Эстафета с перемещением различными способами

4. «Мячи через веревку» («Пионербол»). Игроки двух команд размещаются по обе стороны веревки, натянутой на высоте 2 м. У игроков, стоящих в центре площадки, в руках волейбольные (или набивные) мячи. По сигналу надо бросить мячи через веревку. Команда проигрывает очко, если оба мяча оказались на ее стороне. Затем проводится игра четырьмя волейбольными мячами. Разыгрывается от 5 до 10 очков. В этой игре вводится расстановка игроков, как в игре в волейбол, а после розыгрыша каждого очка игроки совершают переход по направлению движения часовой стрелки.

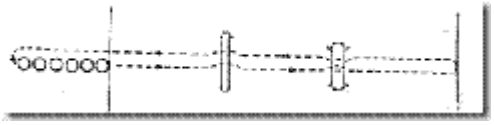


Рис. 34. Эстафета с преодолением препятствий

Заключительная часть—5 мин. Ходьба медленная, выполнение несложных заданий по сигналам: поднять руки вверх, остановиться. Подведение итогов урока.

УРОК 3

Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Построение, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Во время ходьбы и медленного бега выполнение заданий по сигналу (звуковой или зрительный): остановки, приседания, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами.

Выполняются упражнения из урока 2.

В упражнение 6 вводится добавление: отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

В эстафету, кроме бега, вводится новое задание: передвижение прыжками на одной ноге (на правой и на левой до определенных границ).

Повторение упражнений из предыдущего урока. Упражнения 1 и 2 выполняют затем с набивным мячом: после остановки и поворота у сетки бросок набивного мяча от лица двумя руками вверх параллельно сетке — из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зону 3 и из зоны 4 в зону 3.

1. Повторяются упражнения с набивным мячом из предыдущего урока. Занимающиеся сочетают перемещения, броски и ловлю набивных мячей: из зоны 6 игрок с набивным мячом бежит в зону 3, остановка и поворот налево, бросок мяча в зону 4. В зоне 4 игрок ловит мяч, стоя лицом к зоне 3 (боком к сетке), и, сделав шаг левой ногой вперед, делает поворот направо и бросает мяч в зону 6. Переход игроки совершают в направлении броска.

2. Упражнения в передаче подвешенного волейбольного мяча выполняют только те занимающиеся, которым трудно дается техника передачи. Основное внимание уделить упражнениям 4, 5 и 6, при этом надо занимающихся расставить так, чтобы направление передач соответствовало первым и вторым передачам в игре (к сетке в зону 3 и из зоны 3 в зоны 4 и 2),

3. «Передачи волейболистов». Занимающиеся становятся по кругу—и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает игрок, не имеющий штрафных очков или сделавший меньшее количество ошибок.

Проводятся игры и эстафеты из предыдущего урока.

Ходьба обыкновенная, на счет «3» все хлопают в ладоши. Подведение итогов урока.

УРОК 4

Задачи урока: 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.

Принятие рапорта, приветствие, сообщение задач урока. Ходьба обыкновенная, на носках, в приседе. Выполнение заданий по сигналу, остановки и имитации верхней передачи двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.

1. Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей или занимающихся, передвигающихся в колонне).

2. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад: то же, но поднимаясь на носки, приседая.

3. Из различных исходных положений на месте и в движении (в приседе, бегом) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.

4. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами.

5. Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками, опираясь сзади, не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх.

6. Стоя, ноги врозь, руки вперед-наружу, махом правой ноги коснуться носком ладони левой руки, то же левой ногой вправо; то же в сочетании с ходьбой попеременным шагом; то же с одновременным подскоком на опорной ноге; то же с хлопком в ладоши под ногой.

7. В исходном положении выпад вперед, руки в различных исходных положениях, пружинящее приседание на согнутой ноге.

8. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).

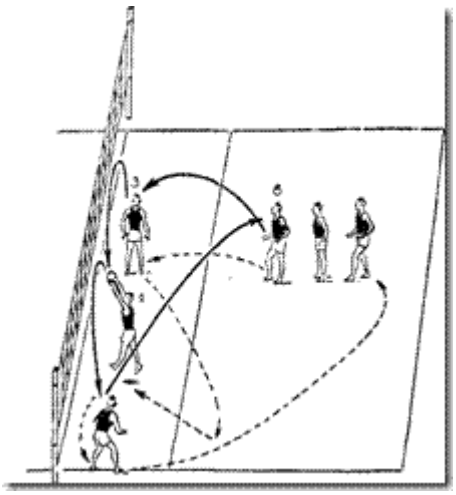


Рис. 35. Упражнение с набивным мячом

9. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

10. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

11. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Такие упражнения наряду с развитием физических качеств облегчают в дальнейшем усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов. Расстановка игроков в зонах 6—3—4; 6—3—2. Направление бросков при этом из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. После броска игроки переходят в ту же колонну, куда они бросили мяч (рис. 35).

12. Соревнование в беге на 20—30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).

1. Верхние передачи мяча о стену (щит) с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены.

2. Передача о стену после того, как мяч отскочит от пола.

3. Стоя лицом к стене, передача над собой, поворот на 180° и передача над собой, стоя спиной к стене, снова поворот кругом и т. д.

4. Верхняя передача мяча, посланного инструктором после предварительного перемещения вперед, вправо и влево.

5. Занимающиеся стоят, как показано на рис. 36. Инструктор передает мяч вперед, занимающийся бежит вперед, останавливается двойным шагом, поворачивается лицом к инструктору и верхней передачей направляет ему мяч обратно. Инструктор посылает мяч в зону 6 к лицевой линии, учащиеся выходят к мячу из зон 5 и 1, инструктор посылает мяч под различным углом к сетке в зоны 3 и 2, занимающиеся выходят к сетке и выполняют вторые передачи вдоль сетки.

6. Игра «Передачи волейболистов» из предыдущего урока.

III. Обучение нижней прямой подаче—30 мин.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен) снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед сзади стоящей ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой.

2. Нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку,

3. Нижняя прямая подача мяча, установленного в держателе.

4. Нижняя подача в стену и прием отскочившего мяча.

5. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку.

Обратить внимание занимающихся, чтобы удар выполнялся выпрямленной рукой, точка удара по мячу не должна быть высоко. Ошибкой будет, если нога, стоящая сзади, в момент удара поднимается назад-вверх.

Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Заключительная часть.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

УРОК 5

Задачи урока: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение ижней прямой подаче.

Подготовительная часть.

1. Упражнения 4 и 5 на быстроту перемещения из урока 2.

2. Из различных исходных положений (на месте и в движении) одновременные, попеременные и последовательные круги прямыми руками в различных плоскостях.

3. Упор лежа сзади, ноги слегка согнуты, пружинящее

движение туловищем вперед.

4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогибание, подавая таз вперед.

5. Из стойки на коленях, руки за спину, пальцы сплетены, сед на пятки, одновременно наклон вперед, руки назад, лбом коснуться коленей.

6. Из исходного положения стоя на правой ноге, левая сзади на носке, руки вверх, наклон вперед, быстро сгибая левую ногу вперед до касания коленом левого плеча, руки вниз и назад (несколько раз правой и левой ногой).

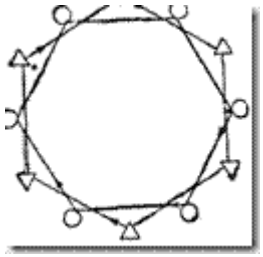


Рис 38. Гонка мячей

7. В исходном положении седа(ноги вместе или врозь), руки в различных исходных положениях, пружинящие наклоны вперед.

8. Вращение набивного мяча вниз-назад, вверх-вперед, держа его двумя руками перед собой.

9. Многократные броски набивного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

10 «Гонка мячей». Занимающиеся делятся на две команды и стоят по кругу через одного; у двоих противников находящихся друг против друга, набивные мячи. По сигналу занимающиеся начинают передавать мяч по кругу влево или вправо, каждая команда старается, чтобы их мяч догнал другой (рис. 38).

Основная часть.

1 Обучение верхней передаче.

Упражнения 1—3 с набивным мячом из урока 2. Упражнения выполняются в парах.

2 Верхние передачи в парах вперед-вверх точно партнеру и в сторону от него (рис. 39). Многократные передачи над собой, после каждой передачи посмотреть на партнера. После каждых 2 передач поворот на 180 .

3. Повторение упражнений 1, 2, 3 в верхней передаче у стены из урока 4.

4 «Эстафета у стены». Игроки располагаются в колоннах по одному у стены. По сигналу первые в колоннах выполняют две передачи о стену и уходят в конец своей колонны, на их место выходят вторые игроки и т. д. Побеждает команда, дольше всех выполнявшая упражнение. Команда, допустившая потерю мяча, выбывает из игры.

5. Игроки располагаются в зонах 6, 3 и 4. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 игрок ловит мяч, подбрасывает его над собой и верхней передачей

посылает в зону 6 и т. д. Игрок после передачи переходит в ту колонну, куда он передал мяч (рис. 40).

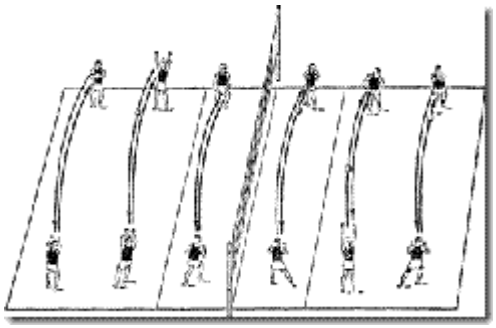


Рис. 39. Верхняя передача мяча в парах

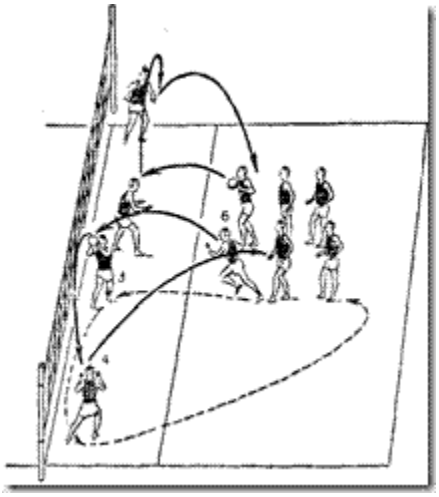


Рис. 40. Упражнение в передачах мяча

II. Обучение нижней прямой подаче.

1. Броски набивного мяча снизу одной рукой через сетку с места подачи.

2. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил игры.

3. Подачи подряд одним занимающимся ~ 10 попыток.

III. Подготовительная игра в волейбол.

«Два мяча через сетку». Мяч вводится в игру нижней подачей. В случае потери подачи игра продолжается по правилам «Пионербола», но команде, допустившей потерю подачи, выигрыш очка не засчитывается.

Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам— ошибки при приеме мяча не фиксируются, мяч вводится в игру передачей из зоны 6.

Заключительная часть.

УРОК 6

Задачи урока: 1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.

Подготовительная часть.

1. Упражнение 15 из урока 2 на быстроту перемещения.

2. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля.

3. Броски набивного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнения можно проводить в виде соревнования.

4. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

5. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу), то же, но с опорой рук на пальцы.

6. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук.

7. Из исходного положения правая нога назад взмах правой ногой вперед с одновременным поворотом налево кругом; то же левой ногой с поворотом направо (несколько раз подряд в каждую сторону).

8. Из исходного положения лежа на груди, разгибая руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками ног затылка.

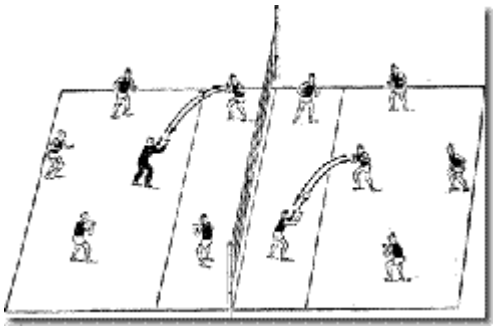


Рис. 41. Передачи в круге с водящим в середине.

9. Из исходного положения лежа на спине поднять прямую ногу вверх, обхватить ее руками и пружиняще притянуть к себе.

10. Из стойки на коленях, руки за головой или на поясе, перейти в сед на пятках и вернуться в исходное положение.

Основная часть.

I. Обучение верхней передаче.

1. Передачи в парах—задание из предыдущих уроков. Передачи над собой, поворот на 360° и передача партнеру.

2. Передачи в круге с водящим в середине—на месте и в движении приставными шагами (рис. 41).

3. «Эстафета у стены» из предыдущего урока.

4. Игроки располагаются так же, как в упражнении 5 в уроке 5. Упражнение проходит так же, но на обеих сторонах площадки. В зоне 4 игрок верхней передачей направляет мяч через сетку в зону 6, где игрок «принимает» мяч, посылает его в зону 3 и т. д. После передачи через сетку игрок переходит на противоположную площадку в зону 6.

II. Обучение нижней прямой подаче.

1. Подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил (подачу произвести в течение 5 сек.).

Игроки выходят на место подачи и после свистка инструктора (на другой стороне площадки—помощника) выполняют подачу.

Свободные игроки располагаются на площадке и принимают мяч от подачи сверху двумя руками, затем отдают его игрокам, ожидающим своей очереди на подачу.

III. Подготовительные и учебные игры.

Подготовительная игра из предыдущих уроков, но четырьмя мячами. Вблизи от сетки мяч можно передавать верхней передачей.

Учебная игра в волейбол. Мяч вводится верхней передачей. Первые передачи все направляют в зону 3, в зоне 3 игрок второй передачей направляет мяч в ту зону (4 или 2), к которой он в данный момент обращен лицом. Через сетку мяч нужно посылать не только в середину площадки, но и к ее границам—лицевой и боковым линиям.

Заключительная часть.

УРОК 7

Задачи урока: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

Подготовительная часть,

1. Упражнение 14 из урока 2 на быстроту перемещения.

2. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей; мячи со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

3. Ведение баскетбольного мяча.

4. Из упора стоя согнувшись, переставляя руки вперед (попеременно и одновременно), перейти в упор лежа и вернуться в упор присев, переставляя руки назад, перейти в упор лежа сзади и вернуться в исходное положение.

5. В упоре лежа оттолкнуться руками, хлопнуть в ладоши и вернуться в исходное положение.

6. Из упора лежа ноги врозь отведение прямой правой ноги влево, носком коснуться пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.

7. Из упора сидя сзади отведение прямой правой ноги влево, коснуться носком пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.

8. Из исходного положения стоя или в упоре лежа быстрое сгибание одной нот (подряд несколько раз правой и левой поочередно) до касания стопой ягодицы.

9. Из основной стойки или стойки ноги врозь приседание на носках и на всей стопе; то же, но руками касаясь пяток.

10. «Гонка мячей» из урока 5. Основная часть — 90 мин. I. Обучение верхней передаче мяча—30 мин.

1. Передачи в движении по кругу, в середине круга— 2—3 водящих (рис. 42). Игроки вначале движутся в одну сторону, затем в другую.

2. Передачи в парах в движении приставными шагами боком вперед.

3. Игроки располагаются, как показано на рис. 43. С противоположной стороны площадки по свистку инструктора игроки поочередно производят подачу снизу. Игроки принимают мяч сверху двумя руками и направляют в зону 3. Игрок в зоне 3 вторую передачу выполняет в ту зону, куда он обращен лицом. Третьим касанием мяч посылают через сетку в пределы площадки. Игроки должны располагаться так, чтобы они все хорошо видели подающего игрока и заранее готовились к приему мяча.

И. Обучение нижней прямой подаче.

Подача на точность—в правую и левую стороны площадки.

III. Учебная игра в волейбол.

Команде разрешается подряд производить три касания. Один игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд. На подачу отводится 5 сек. Подача с лицевой линии и касание сетки мячом при подаче—ошибка. Касание сетки игроком и заступание за среднюю линию под сеткой—ошибка. Мяч нельзя задерживать в руках и бросать: касание мяча должно быть отрывистым.

С первых занятий занимающихся надо приучить вести игру в три касания, что поначалу трудно дается, особенно женщинам.

Заключительная часть.

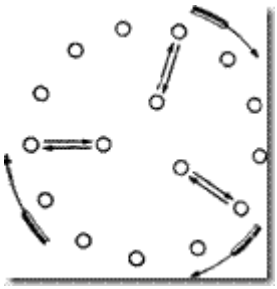


Рис. 42. Передачи в движении по кругу с 2—3 водящими в середине

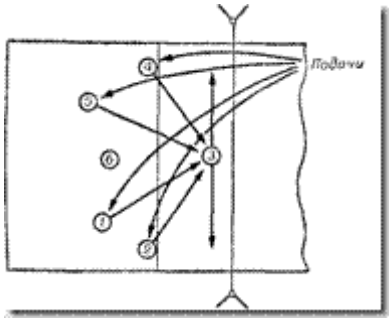


Рис. 43. Прием мяча с подачи, первые и вторые передачи

УРОК 8

Задачи урока: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи.

3. Тактика первых и вторых передач.

. Подготовительная часть.

1. Перемещения (скорость максимальная) на небольших отрезках 3—5 м в направлениях, наиболее встречающихся в игре в волейбол (из зон 1, 5, 6 к сетке, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 за лицевую линию и т. д.).

2. Ходьба выпадами с различными движениями руками.

3. Из стойки ноги вместе или врозь падение вперед, слегка сгибаясь, в упор лежа на согнутые руки, попеременно переставляя руки назад, перейти в упор стоя согнувшись и встать (дети и женщины выполняют на гимнастических матах).

4. Из исходного положения лежа на спине, руки вперед, пальцы переплетены, сгибая ноги, продеть их между руками, выпрямить и, затем снова сгибая ноги, вернуться в исходное положение.

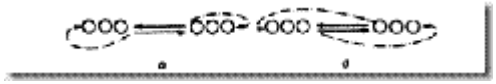


Рис. 44. Броски набивного мяча во встречных колоннах

5. Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны, поднимание прямых ног и разведение их врозь; поднимание одной ноги, отведение ее в сторону, коснуться ладони разноименной руки.

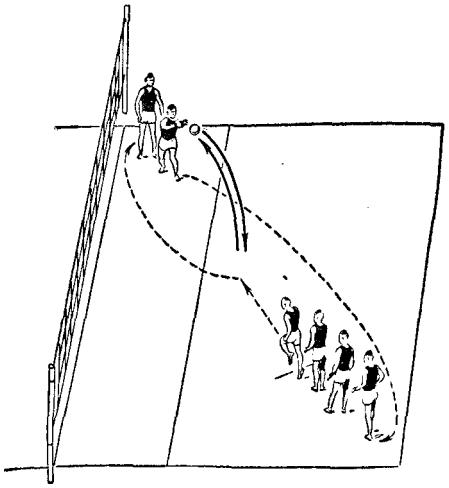


Рис. 45. Упражнение в передачах мяча

6. Из основной стойки выпады вперед, назад, в стороны.

7. Броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками—в парах и во встречных колоннах (рис. 44, 45).

8. Упражнение на расслабление. Из стойки ноги врозь наклон вперед, руки свободно опущены вниз, пассивное потряхивание руками при помощи пружинящих приседаний; потряхивание руками, поднимая и опуская плечи; напряженное поднимание рук вверх и расслабленное опускание их вниз.

9. Эстафета из урока 4 (основная часть, п. 6).

Основная часть—90 мин.

I. Обучение приему и передаче мяча сверху—30 мин.

1. Передачи в парах на месте и в движении.

2. Встречная передача мяча, перед передачей мяча во встречную колонну выполняется передача над собой. После передачи занимающийся уходит назад в свою колонну (см. рис. 44, а).

3. Упражнение 3 из основной части урока 7 для выработки навыка приема мяча с подачи.

II. Обучение нижней прямой подаче—20 мин. Подача на точность в правую и левую половины площадки.

III. Учебная игра в волейбол—40 мин. Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).
Заключительная часть—5 мин.

УРОК *9*

Задачи урока: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.

Подготовительная часть.

1. Бег с остановками и изменениями направления (зигзагами),

2. Ускорения во время бега в определенных границах волейбольной площадки. Остановка по сигналу и имитация верхней передачи и нижней подачи.

3. Соревнование в беге на 15—20 м (на время).

4. Стоя лицом друг к другу и опираясь ладонями прямых рук на плечи друг друга, пружинящие наклоны вперед.

5. Сидя спиной друг к другу, ноги согнуты, держась руками, поднятыми вверх, один наклоняется вперед, другой, наклоняясь назад, прогибается в грудной части позвоночника.

6. Из седа руки в стороны поднимание одной или обеих ног и хлопок в ладоши под ногами.

7. Лежа лицом вниз, ноги согнуты назад, руками захватить стопы, прогибание, подтягивая носки ног к голове.

8. Из основной стойки выпад в сторону и возвращение в исходное положение толчком согнутой ноги.

9. Ходьба в полуприседе и в приседе (обычно и на носках); то же спиной вперед.

10. Броски и ловля набивного мяча от лица двумя руками в парах, во встречных колоннах без перехода и с переходом в противоположную колонну; в расстановке игроков в зонах 6—3—4, 6—3—2.

11. «Невод». Двое водящих—«рыбаки», остальные— «рыбы». «Рыбаки», держась за руки («невод»), ловят «рыбу», соединив вокруг нее руки. Пойманная «рыба» присоединяется к «рыбакам». Игра на время, выявляются лучшие «рыбаки» и наиболее ловкие «рыбы».

Основная часть.

1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.

1. Передачи в парах. Один игрок посылает мяч партнеру так, чтобы тот выходил к мячу и принимал его в средней и низкой стойках. Передачу выполнять после поворота налево и направо.

2. Перемещение по кругу и передача мяча инструктору в середину круга. То же, но в круге стоят 2—3 водящих.

3. Встречная передача мяча с переходом в противоположную колонну после передачи. Вначале выполняется после предварительной передачи мяча над собой (рис. 45,46).

4. Прием мяча с подачи. Упражнение выполняется так, как это описано в предыдущих двух уроках.

II. Обучение нижней прямой подаче,

Подачи в правую и левую половины площадки по заданию (по 5 попыток в каждую половину).

III. Учебная игра в волейбол.

Задание в игре: вести игру в три касания, через сетку мяч направлять ближе к лицевой и боковым линиям, к самой сетке. Подачей мяч также посылать в правую или левую половину площадки—по указанию инструктора.

Заключительная часть.

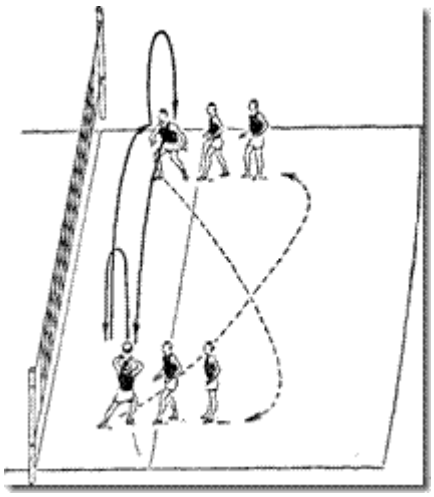


Рис. 46. Встречная передача мяча

УРОК 10

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка. Подготовительная часть.

1. Упражнения в движении из предыдущего урока.

2. Игра «Невод». Описание игры дано в уроке 9.

3. Стоя ноги врозь лицом друг к другу, один поднимает руки вперед, в стороны, вверх, другой оказывает сопротивление, удерживая его за руки в лучезапястных суставах, то же, но один лежит на спине.

4. Из различных исходных положений, держась за руки, круговые движения одной рукой (правой и левой) со взаимным сопротивлением.

5. Лежа лицом вниз, головой друг к другу, держась за руки, поднять руки в стороны-вверх, прогнуться, одновременно поднимая руки вверх.

6. Из упора присев, выпрямляясь на одной ноге, одно. временно выполнить взмах другой ногой назад, в сторону, вперед.

7. Из седа ноги скрестно встать без опоры руками и снова сесть; то же, но встать с поворотом кругом.

8. Из положения сидя перекат назад, прямые ноги вверх, носками коснуться пола за головой.

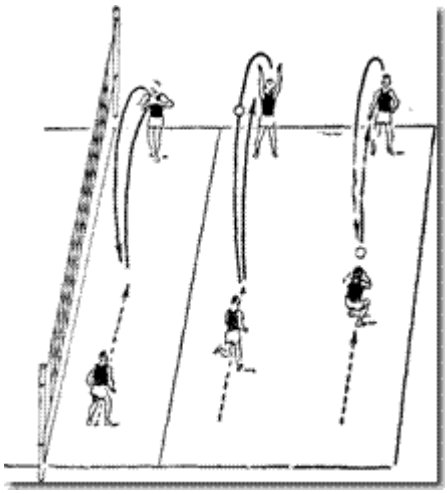


Рис. 47. Передачи в парах после перемещения

9. Руки в различных исходных положениях, подскоки на носках; то же с поворотами на 180 и 360°; то же с продвижением вперед, назад, вправо, влево; то же с различными движениями рук (хлопки, круговые движения); то же, ставя ноги попеременно врозь и вместе; то же, ставя ноги врозь и скрестно.

10. Подскоки на одной ноге, другая вперед или назад; то же, другую ногу, согнутую в колене сзади, держать за голеностопный сустав; то же, ногу, согнутую в колене вперед, держать руками; то же с продвижением.

Основная часть.

I, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

1. Передачи в парах: на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения (рис. 47). Передача над собой и наблюдение за партнером, по сигналу (взмах рукой) передать ему мяч. Упражнение выполняется в расположении игроков—один у сетки, другой у лицевой линии, а также по обе стороны сетки.

2. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Колонны располагаются в зонах 6—3, 6—2, 5—3, 1—3.

II. Совершенствование навыков перемещения.

Эстафета. Задание—от лицевой линии к средней— бег, остановка, поворот кругом — бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперед до линии нападения на противоположной площадке, остановка, перемещение приставными шагами правым боком вперед снова к линии нападения, после этого бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке выполнить поворот на 360° во время бега.

Игра проводится 3 раза. После этого то же задание, но с набивными мячами в руках (девушки и женщины с одним мячом 2 кг, юноши и мужчины—с двумя).

III. Совершенствование навыков подачи.

Соревнование на большее количество правильно выполненных подач из 10 попыток (по 5 в правую и левую половины площадки). Подачи выполняются в парах, поочередно, партнеры подсчитывают друг у друга количество правильных подач и сообщают инструктору, который ведет учет в журнале.

IV. Учебная игра в волейбол.

Задание—играть в три касания, через сетку направлять мяч ближе к границам площадки, подавать «точно» по указанию преподавателя.

Заключительная часть.

УРОК 11

Задачи урока: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая подготовка.

Подготовительная часть.

1. «Салки». Занимающиеся перемещаются приставными шагами в низкой стойке, прыжками на двух ногах в приседе, прыжками на одной ноге.

2. Стоя лицом друг к другу и держась правой рукой за левую партнера и левой за правую, одновременное сгибание и разгибание рук («Пилка дров»).

3. Стоя лицом друг к другу и держась за руки, каждый старается сдвинуть партнера с места.

4. Двое, трое и более занимающихся из исходного положения стоя, на коленях, сидя, руки в стороны, ладони на плечах партнеров, наклоняются вперед и назад.

5. Из исходного положения стоя спиной друг к другу, ноги врозь, держась за руки, наклоны в стороны с взаимным сопротивлением.

6. Один из партнеров из исходного положения сидя, руки в различных исходных положениях, ложится на спину и возвращается в исходное положение, другой удерживает его руками за голеностопные суставы.

7. Из исходного положения сидя лицом друг к другу, держась за руки, ноги врозь, упираются стопами, один из партнеров наклоняется назад, а второй, не сгибая ног, наклоняется вперед.

8. Несколько занимающихся из исходного положения сидя в затылок, ноги врозь, ладони рук на плечах сидящего впереди, наклоняются вперед, сильно сгибая ноги. Затем наклон назад, одновременно выпрямляя ноги («Гребцы»).

9. Из исходного положения сидя, ноги врозь, спиной друг к другу и держась руками, согнутыми в локтях, опираясь ногами о пол, каждый старается повалить партнера в сторону.

10. Подскоки поочередно на правой и левой ноге, другая нога вперед, назад, в сторону.

11. Подскоки в положении выпада вперед, в сторону;

то же со сменой положения ног после трех подскоков; то же со сменой положения ног при каждом подскоке.

12. Прыжки на месте вверх, в прыжке развести ноги врозь (одну вперед, другую назад, в стороны); то же, в прыжке согнуть ноги вперед и обхватить их руками.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками—40 мин.

1. Упражнение в парах из предыдущего урока.

2. Эстафета у стены с поворотами. Игроки располагаются в колонны по одному у стены. По сигналу первые игроки делают передачу над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т. д. Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота на 360° и, которая меньше допустила падений мяча на площадку (рис. 48).

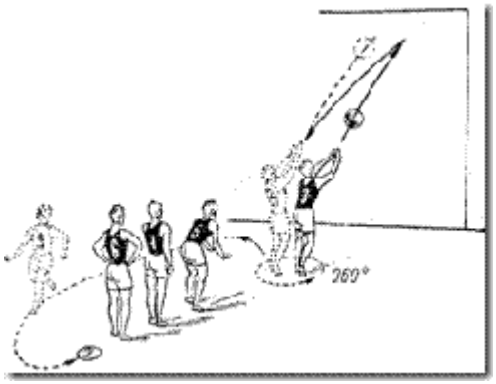


Рис. 48. Эстафета у стены с поворотами

3. Передачи мяча на точность. Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные в колонне по одному — в зоне 4 (такое же расположение и на другой стороне площадки). Стоящий в зоне 3 подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4. Затем первый в

колонне выходит к мячу и верхней передней направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащий там мат (рис. 49).

Упражнение строится так, чтобы передачи на точность через сетку выполнялись также из зон 2 и 3.

4. Передачи мяча с собственного подбрасывания на точность (в кольцо из жесткой проволоки или рамку, которая устанавливается на сетке) из зоны 3 в зону 4, из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4 (рис. 50); из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 в зону 3.

Для увеличения плотности занятия можно использовать также баскетбольные корзины.

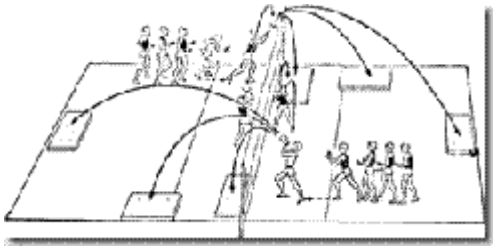


Рис. 49. Передачи на точность

Рис. 50. Первые и вторые передачи на точность у сетки

II. Совершенствование навыков подачи—20 мин.

1. Соревнование на большее количество подач подряд без ошибок.

2. Подачи на точность — в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки.

III. Учебная игра в волейбол.

Задание—подачей мяч направлять в дальнюю или ближнюю половины площадки, при передаче через сетку стремиться посылать мяч точно. За удачное выполнение задания команде засчитывать дополнительное очко тут же независимо от того, как кончится розыгрыш мяча.

Заключительная часть.

УРОК 12

Теоретическое занятие.

Правила игры в волейбол.

Правила приема и передачи мяча, количество касаний мяча, правила подачи мяча, выигрыш очка, счет в игре; количество партий, количество очков в партии, расстановка игроков и переходы в игре, замены в игре, одежда игроков, их права и обязанности.

На этих занятиях следует рассказать о методике судейства, а на последующих надо привлекать к судейству самих занимающихся, не занятых в данный момент в игре.

УРОК 13

Задачи урока: 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.

Подготовительная часть.

1. Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения Полезно выполнять различные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы во время перемещения занимающихся различными способами.

2. По зрительному сигналу бег 10—15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и лицом вниз (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения).

3. Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный» бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно—спиной вперед и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Задания усложняются, занимающиеся передвигаются с набивными мячами в руках.

4. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. То же с прыжком вверх. То же с набивным мячом (или двумя) в руках.

5. Из исходного положения стоя на гимнастической стенке, правая нога согнута, левая опущена вниз, держась руками за рейку на уровне лица, быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же на левой ноге.

6. Напрыгивание на стенку, держась за рейку на уровне лица, и спрыгивание.

7. Броски набивного мяча от лица двумя руками, из-за головы двумя руками на месте и в прыжке; встречная передача мяча через сетку с переходом из колонны в колонну.

8. «Метко в цель». Занимающиеся располагаются по кругу, в середине устанавливаются булавы (городки или мяч на треножнике и т. п.), которые защищает водящий. Занимающиеся, перебрасывая друг другу волейбольный мяч, стараются выбрать момент и сбить булавы.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

1. Передачи на точность через сетку. Описание упражнения дается в уроке 11. Если занимающимся трудно, то передачи на точность они могут выполнять с собственного подбрасывания мяча, затем с передачи партнера.

2. Встречная передача мяча в зонах 5—3, 1—3, 5—2 (рис. 45), 1—4, 4—2.

3. Эстафета с верхней передачей на точность—попадание в баскетбольную корзину. Игроки располагаются двумя колоннами за средней линией. По свистку инструктора первые в колоннах, выполняя передачу мяча над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания. II. Совершенствование навыков подачи.

1. Соревнование на большее число подач подряд без ошибки.

2. Нижняя прямая подача на точность—в зоны 4—5, 6—3, 1—2.

III Учебная игра в волейбол.

Задание то же, что и в предыдущем уроке.

Заключительная часть.

Список литературы

1. Ивкова Т.П. Волейбол. Учебник. - Минск: Академия управления при Президенте Респ. Беларусь, 2008. – 63 с.

2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – М.: Человек, 2009.- 56 с.