



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«САМАРСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ «СЭК»)

В.В. Попов, А.А. Мельников

ВОЛЕЙБОЛ.

ОБУЧЕНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ГРУППЫ ТЕХНИКЕ ЭЛЕМЕНТОВ

Методические указания к практическим занятиям
по дисциплине «Физическая культура»
для преподавателей и студентов I – III курсов
всех специальностей

Самара 2017

Методические указания к практическим занятиям по теме *Волейбол. Обучение начальной группы технике элементов* дисциплины *Физическая культура* для преподавателей и студентов I – III курсов всех специальностей ГБПОУ «СЭК» / авт. В.В.Попов, А.А. Мельников. – Самара: ГБПОУ «СЭК», 2017 – 27 с.

В пособии представлены методические указания к практическим занятиям по теме *Волейбол. Обучение начальной группы технике элементов* дисциплины *Физическая культура*. Пособие предназначено для преподавателей и студентов I – III курсов. Составлено в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Рассмотрено и рекомендовано к изданию методическим советом ГБПОУ «СЭК» (протокол № 6 от 22.06. 2017 г.)

Рецензент:

Трофимов В.Н. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физвоспитания и спорта СамГТУ

Замечания, предложения и пожелания направлять в ГБПОУ «Самарский энергетический колледж» по адресу: 443001, г. Самара, ул. Самарская 205-А.

© ГБПОУ «Самарский энергетический колледж», 2017 г.

Стойки и перемещения

Динамичность игры требует от волейболиста постоянной готовности к выполнению игровых приемов. Успешно реализовать их он может только, тогда, когда своевременно принимает рациональную стойку и быстро перемещается по площадке. Каждая из стоек характеризуется сгибанием ног и туловища.

При приемах и передачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а также перед выполнением удара и блокирования игрока ставит ноги на ширине плеч, одна впереди; сгибание ног и наклон туловища незначительны, руки впереди туловища, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры.

При приеме подачи, при страховке волейболист чуть больше сгибает ноги. При игре в защите (прием мячей с большой скоростью) игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести перенесен на переднюю часть опоры.

Находясь в стойке, волейболист внимательно следит за мячом. Для того чтобы игрок не был скован, лучше рекомендовать ему переступание с ноги на ногу (приставным или обычным шагом), бегом или скачком. Иногда перемещения выполняют сочетанием ходьбы, бега и скачков.

Перемещаются к мячу, летящему в стороне от занимающегося, приставными шагами. В конце каждого перемещения делают стопорящее движение, которое позволяет волейболисту быстро остановиться, зная устойчивое положение или продолжить движение в другом направлении.

Изучить стойки и перемещения начинают в начале обучения волейболу. После ознакомления с исходными положениями занимающийся учится принимать их при перемещении в разных направлениях, постепенно увеличивая расстояние и скорость передвижения. [4, 63]

Ошибки, встречающиеся в стойках и при выполнении перемещений:

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон вперед.
4. Несоответствие скорости перемещения скорости полёта мяча.
5. Нерациональный способ перемещения.
6. Неустойчивое положение перед приемом мяча.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения стойкам и перемещениям включают:

- ходьбу выпадами, в полуприседе, на внешней и на внутренней стороне стопы, на носках и пятках;
- пробегание отрезков 15-20 м с ускорением;
- чередование ходьбы и бега;
- передвижения разнообразными способами в различных направлениях по зрительным и звуковым сигналам;
- бег из различных исходных положений лицом или спиной вперед, боком приставными шагами;

- ускорения;
- бег с прыжками;
- эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, падения и т. д.

Подводящие упражнения

1. В парах. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого – принять высокую стойку; подброс мяча с имитацией удара – принять низкую стойку.
2. Передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед.
3. В парах. Один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет его движения как бы в зеркальном отражении.
4. Броски и ловля мяча в колоннах с выходом под мяч и принятие средней стойки.
5. По сигналу тренера – поднятая вверх рука, занимающиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают среднюю стойку; пука в сторону – ускорение вперед, принять низкую стойку; рука вперед – поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом; пука за голову-продвижение прыжками правым боком вперед и т. п.
6. В парах. Один игрок набрасывает мяч, другой, выполняя выпад влево, вперед, ловит его.
7. Занимающиеся выстраиваются на линиях нападения лицом к сетке. По сигналу устремляются к сетке и выполняют остановку прыжком на левую (правую) ногу, не переступая среднюю линию.
8. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии 4 м; один бросает мяч за голову другому, тот разворачивается, бежит к месту мяча и ловит его.
9. Занимающиеся располагаются около сетки лицом к ней. По сигналу перемещаются спиной вперед к линии нападения и принимают стойку как при игре в защите. [5, 59].

Специальные упражнения

1. Перемещение шагом вперед, в стороны, назад, выполняя передачи мяча над собой.
2. Занимающиеся построены в колонну в зоне 6. Преподаватель из зоны 4 бросает мяч в зону 3, куда выходит учащийся и передачей возвращает ему мяч.
3. В парах. Один игрок выполняет передачи в различных направлениях, другой после перемещения передачей возвращает ему мяч.
4. В парах. Один занимающийся передает мяч тихим ударом, другой, перемещаясь вперед, в стороны, возвращает ему мяч передачей двумя снизу.
5. Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Преподаватель из зоны 6 посылает мяч в зону 2, куда поочередно выходят учащиеся, которые передают мяч в зону 3.
6. Перемещение приставными шагами вдоль сетки и выбивание мячей из держателей.

7. Из зоны 4 выход к сетке, прыжок и имитация нападающего удара.
8. Выход вперед и прием нападающих ударов.
9. Индивидуальные и групповые упражнения с перемещением по площадке и выполнением игровых приемов.

Техника игры

Под техникой игры понимается рациональное выполнение игровых действий в процессе игры. Техника делится на *технику нападения* и *технику защиты*, а они в свою очередь на *технику перемещений* и *технику владения мячом*. *Техника перемещений* включает в себя стартовые стойки и способы перемещений. *Техника владения мячом* включает: в нападении – подачи, передачи, нападающие удары; в защите – прием мяча, блокирование.

Техника нападения

Подачи

Поддача предназначена не только для введения мяча в игру. Она является эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Поскольку подача – начало всех игровых эпизодов, то от умения выполнить её и правильно тактически реализовать зависит ход игры.

По способу выполнения наиболее доступны на начальном этапе обучения нижняя прямая и боковая, а также верхняя подачи.

1. Нижняя прямая.
2. Нижняя боковая.
3. Верхняя прямая.

1. Нижняя прямая подача выполняется из исходного положения, стоя лицом к сетке, одна нога, разноименная бьющей руке, впереди. Вес тела на задней стоящей ноге или на двух ногах, ноги слегка согнуты. Мяч на ладони правой (левой) руки. Подброс мяча вертикально вверх на 20-30 сантиметров. Одновременно с подбросом мяча отводится на замах бьющая рука вниз назад вверх. Удар по мячу наносится на уровне пояса внизу впереди чуть ниже середины. Удар наносится основанием ладони, кулаком или напряженной ладонью. В момент удара рука прямая и вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Точность удара достигается сопровождающим движением руки.

2. Нижняя боковая подача выполняется из исходного положения, стоя боком к сетке. Ноги согнуты, вес тела на двух ногах, носки ног на одном уровне или впереди нога одноименная бьющей руке. Мяч на ладони правой (левой) руки, подброс мяча вертикально вверх на высоту 20-30 сантиметров. Одновременно с подбросом мяча отводится на замах бьющая рука вниз назад в сторону. Удар по мячу наносится на уровне пояса внизу впереди, чуть ниже середины кулаком или напряженной ладонью и не выше уровня плеча. В момент удара рука прямая и вес тела переносится на ногу расположенную ближе к сетке. Точность достигается сопровождающим движением руки.

Опыт показывает, что последовательное выполнение движений, где подбросу мяча вверх предшествует поднятие вверх (верхняя подача) или отведение вниз (нижняя) бьющей руки, а затем следует подброс (0,4-0,6 м) и удар, значи-

тельно облегчают подачу. Обучающимся приходится распределять свое внимание и усилия на два одновременных движения (подрос мяча и замах), в результате меньше допускается ошибок, а отсюда и большая эффективность подачи. [3, 40]

3. Верхняя прямая подача выполняется из исходного положения, стоя лицом к сетке: а) с места, б) после перемещения, в) в прыжке.

а) *Подача с места*: исходное положение одна нога впереди разноименная бьющей руке. Вес тела на сзади стоящей ноге. Мяч на ладони правой (левой) руки. Подброс мяча вертикально вверх на высоту от 1 до 1,5 м. Одновременно с подбросом мяча незначительно прогибаемся в грудном и поясничном отделе позвоночника. Бьющая рука отводится на замах, локоть при замахе выше плеча и направлен вверх назад в сторону. Удар по мячу наносится вверху впереди, в момент удара бьющая рука прямая, основание ладони чуть ниже середины и вес тела переносится на впереди стоящую ногу. При направленной подаче выполняется сопровождающее движение бьющей руки после нанесения удара по мячу. При планирующей подаче выполняется стопорящее движение бьющей руки в момент удара по мячу.

б) *Подача после перемещения* по технике выполнения удара по мячу схожа с подачей с места, только подброс мяча выполняется незначительно вперед вверх и несколько выше

в) *Подача в прыжке* выполняется после подброса мяча вперед вверх: разбег в 2-3 шага, прыжок с двух ног и удар по мячу в безопорном положении. Подброс мяча осуществляется одной или двумя руками с подкруткой или без подкрутки мяча, затем выполняется разбег. На первом или втором шаге осуществляется корректировка разбега. Второй шаг взрывной, наскочный, стопорящий. Одновременно с выносом прямой толчковой ноги вперед вниз, руки максимально отводятся вниз назад в стороны. Затем осуществляется опережающее движение рук вперед вверх и выполняется прыжок. В безопорном положении прогнуться, вынести бьющую руку на замах, локоть при этом выше плеча и отведен вверх назад в сторону. Удар по мячу производится вверху впереди, бьющая рука в момент удара прямая. Приземление осуществляется на две ноги, на переднюю часть стопы. В момент соприкосновения с полом ноги сгибаются в коленном суставе.

Методика обучения нижним прямым подачам

1. Показ в целом.
2. Обучение исходному положению и имитация выполнения подачи.
3. Обучение подбросу мяча в исходном положении (при подбросе мяча ноги слегка согнуты).
4. Обучение подбросу мяча в исходном положении и отведении руки на замах.
5. Выполнение подачи в целом (обучение подаче начинают с близкого расстояния от сетки).

Ошибки при обучении нижней подаче

- неправильное исходное положение;

- Высокий подброс мяча;
- Выпрямление ног при подбросе мяча;
- Отсутствие сопровождающего движения бьющей руки.

Методика обучения верхним прямым подачам

1. Показ в целом.
2. Обучение исходному положению и имитация выполнения подачи
3. Обучение подбросу мяча в исходном положении и отведении руки на замахах
4. Выполнение подачи в целом (обучение подаче начинают с близкого расстояния от сетки).

Ошибки при обучении верхней подаче:

- Неправильное исходное положение
- Низкий или очень высокий подброс мяча
- При замахе первым поднимается локоть, а не кисть
- При замахе локоть бьющей руки ниже плеча
- Нет сопровождающего движения бьющей руки

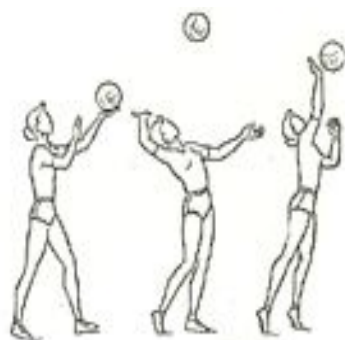


Рис. 1 Верхняя прямая подача



Рис. 2 Нижняя прямая подача

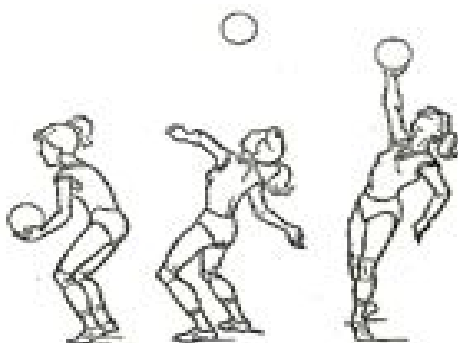


Рис. 3 Верхняя боковая подача

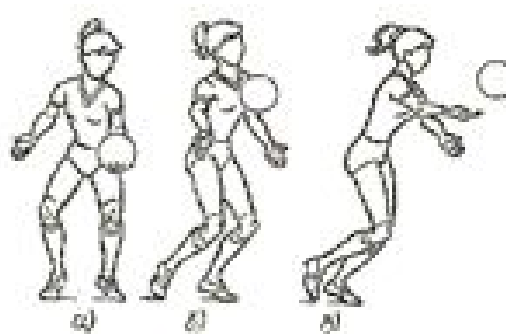


Рис. 4 Нижняя боковая подача

Передачи

Техника верхних передач

Верхняя передача выполняется из исходного положения одна нога чуть впереди, расстояние между стопами ног удобное для роста обучающегося. Оно не должно быть ни узким (теряется устойчивость), ни широким (теряется подвижность). Руки согнуты в локтях, кисти рук образуют как бы чашу. Расстояние между кистями и головой 10-15 см., пальцы разведены, слегка согнуты и напряжены, они выполняют функцию амортизаторов. Основная нагрузка ложится

на большие, указательные и средние пальцы. Безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковой плоскости. Расстояние между локтями должно быть таким: если продолжить прямые от указательных и больших пальцев, то образуется равносторонний треугольник. Передача выполняется за счет разгибания ног, рук и работы кистей, если передача выполняется на короткое и длинное расстояние. На близкое расстояние и низкую высоту передача выполняется в основном за счет кистей, ноги в этом случае сгибаются в коленном суставе так, как этого требует игровая ситуация. Скорость разгибания ног и рук зависит от расстояния, на которое надо выполнить передачу. Точность передачи зависит от сопровождающего движения рук. Независимо от направления передачи, техника выполнения одинакова, изменяется только исходное положение кистей рук. При передаче вперед И.П. – кисти перед верхней частью лица; при передаче назад или над собой И.П. – кисти над головой; при передаче в сторону И.П. – кисти вверху, чуть справа (слева) от головы. Это зависит от того, в какую сторону необходимо выполнить передачу, при этом локоть той руки, в сторону которой должна быть выполнена передача, опускается ниже другого. Передача мяча в прыжке выполняется за счет разгибания рук и работы кистей, это зависит от расстояния, на которое выполняется передача. Ноги участвуют только в перемещении и прыжке.

Методика обучения верхней передаче мяча над собой

1. Показ в целом с собственного подбрасывания
2. Обучение исходному положению и имитация выполнения передачи
3. Броски волейбольного мяча с направляющим движением из исходного положения и ловля мяча в исходное положение, т.е. в чашу (анализируя правильность выполнения упражнения, точность броска, положение ног, рук, кистей и пальцев при ловле мяча в чашу)
4. Выполнение одной передачи (высота 2-3 м) с собственного набрасывания и ловля мяча в исходное положение (анализируя технику выполнения и точность передачи)
5. Выполнение нескольких передач на незначительную высоту (2-3 м) (анализируя технику выполнения и точность передачи)
6. Сочетание выполнения передачи над собой с поворотами на 90° и 180°.
7. Выполнение передач над собой на незначительную высоту около волейбольной сетки, включая повороты на 90° и 180°.
8. Выполнение передачи над собой с изменением высоты передачи (анализируя технику выполнения, точность передачи, а также обратить внимание на скорость разгибания рук и ног)
9. Сочетание выполнения передач над собой с различными двигательными действиями (хлопки, повороты, наклоны, выпады)

Методика обучения верхней передаче вперед

1. Показ в целом с собственного набрасывания
2. Обучение И.П. и имитация выполнения передачи

3. Броски волейбольного мяча из И.П. и ловля мяча партнером в И.П., в чашу (анализируя точность броска, положение ног, рук, кистей, пальцев при ловле мяча в чашу)
4. Выполнение передачи вперед с собственного набрасывания и ловля мяча партнером в И.П. в чашу (анализируя технику и точность передачи)
5. Выполнение передачи вперед с набрасывания мяча партнером (анализируя выполнение техники и точности передач)
 - а) Выполнение передачи вперед без ловли мяча
 - б) То же с изменением расстояния между партнерами (1,5-6 м) (анализируя выполнение техники и точности передач, а также обратить внимание на скорость разгибания рук и ног)
6. Сочетание выполнения передач над собой и вперед на партнера
7. Сочетание выполнения передач вперед с различными двигательными действиями (хлопки, наклоны, выпады, повороты на 360°, прыжки и т.д.)
8. Выполнение передач вперед после поочередного набрасывания двух мячей партнерами (обратить внимание на точность передач и быстрое переключение с одного мяча на другой)
9. а) Сочетание выполнения передач вперед и по диагонали в четверках двумя мячами. Передачи начинают выполнять одновременно два игрока стоящих друг к другу боком по прямой, противоположные два игрока выполняют передачу по диагонали
 - б) То же, игроки меняют направление передач
 - в) То же, игроки меняют направление передач по сигналу
10. Упражнение 9, но со сменой мест:
 - а) меняются местами игроки, выполняющие передачи по направлению вперед
 - б) меняются местами игроки, выполняющие передачи по диагонали
 - в) меняются местами все игроки после выполнения передачи
11. Выполнение передач вперед и перемещение в противоположную колонну в тройках, четверках с изменением расстояния между колоннами
12. Чередование коротких и длинных передач вперед в тройках. Смена мест игроков через определенное количество передач
13. Чередование коротких и длинных передач в тройках через среднего, который выполняет поворот на 180°
14. Чередование коротких и длинных передач вперед в тройках. Средний после передачи перемещается на место того игрока, которому выполнил передачу, тот выполняет длинную передачу и идет на место среднего
15. а) Выполнение передач вперед игроком, стоящим внутри круга партнерам, находящимся на различном расстоянии (одним мячом)
 - б) То же, но в ожидании очереди передачи игроки выполняют передачи над собой.

Методика обучения верхней передаче мяча в сторону

1. Показ передачи мяча в сторону в целом.
2. Обучение И.П. при передаче в сторону и имитация выполнения передачи.

3. Броски мяча из И.П. для передачи, стоя боком к партнеру и ловля мяча партнером в И.П. (в парах, расстояние между партнерами 3-4 м).
4. Выполнение верхней передачи в сторону с собственного набрасывания из И.П. стоя боком к партнеру.
5. То же, но после верхней передачи над собой.
6. И.П. стоя лицом к партнеру, передача над собой с собственного набрасывания, поворот на 90 °, передача партнеру.
7. Верхняя передача мяча в сторону с набрасывания мяча партнером из И.П. стоя лицом к партнеру.
8. Чередование выполнения верхней передачи мяча в сторону в парах (из И.П. лицом к партнеру, поворот на 90°, передача в сторону).

Методика обучения верхней передаче назад за голову

1. Показ верхней передачи мяча назад за голову.
2. Обучение И.П. при передаче назад за голову с имитацией выполнения передачи.
3. Броски волейбольного мяча из И.П. передачи назад.
4. Выполнение передачи назад с собственного набрасывания из И. П., стоя спиной к партнеру.
5. То же, но после передачи над собой (обратить внимание на смену направления движения рук).
6. Выполнение передачи над собой, стоя к партнеру боком, поворот на 90 ° спиной к партнеру и передача назад за голову.
7. И.П. – лицом к партнеру, передача над собой, поворот на 180°, передача назад за голову.
8. Выполнение передачи в тройках: крайние игроки на среднего, средний передачу назад за голову и после передачи поворот на 180°.
9. Выполнение передачи в тройках. Крайние игроки выполняют передачи: один - короткую, другой - длинную, средний - передачу назад.

Методика обучения верхней передаче в прыжке

1. Показ передачи в прыжке в целом (расстояние между партнерами 2-3 м).
2. Передача вперед с подбрасывания партнера.
3. Выполнения передачи в парах в целом.



Рис. 5 Передача мяча двумя руками сверху

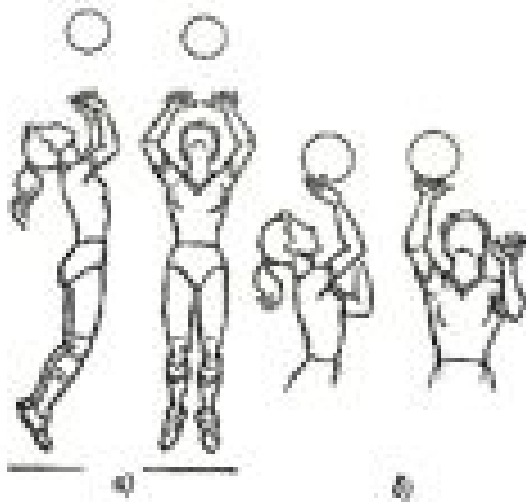


Рис. 6 Вперед, над собой, назад



Рис. 7 Передача мяча двумя руками снизу

Прием мяча двумя руками снизу используют при приеме подачи, при игре в защите, в том числе и при страховке и перебивании через сетку мячей, летящей далеко за пределами площадки. Техника выполнения его заключается в следующем.

Передача мяча двумя руками снизу выполняется из И.П. одна нога впереди, расстояние между стоп оптимально удобное для роста игрока. Ноги согнуты в коленях, вес тела на передней части стопы обеих ног. Руки внизу впереди сцеплены, прямые (положение зависит от направления последующей передачи), «жесткие» (жесткость рук достигается напряжением мышц предплечий). Для правильного положения необходимо сцепленные руки слегка повернуть наружу и опустить кисти вниз. Прием мяча осуществляется на предплечья ближе к запястью. Осуществлять прием мяча с последующей передачей желательно так, чтобы мяч всегда находился перед игроком.

Передача мяча двумя руками снизу выполняется за счет разгибания ног и мягкого сопровождающего движения рук. При подлете мяча игрок выполняет встречное движение ногами, руки включаются в работу на исходе выпрямления ног и выполняют направляющую функцию. Скорость выпрямления ног незначительная и зависит от расстояния и высоты, на которое необходимо выполнить передачу. Направление выпрямления ног зависит от того, куда необходимо выполнить передачу. Например, при передаче над собой движение ног направлено вверх, при передаче вперед, движение выпрямления ног направлено вперед вверх.

Во время игры приходится выполнять передачу двумя руками снизу, как справа, так и слева от игрока. Техника выполнения та же, что и при передаче мяча двумя руками снизу перед игроком, но различно И.П. (стойка). Из основной стойки защитник одновременно с выносом рук по кратчайшему пути отводится нога назад в сторону и вес тела переносится на переднюю часть стопы сзади стоящей ноги. Руки располагаются так, чтобы, если передача выполняется справа, то правая рука накладывается на левую сверху, а слева наоборот. Техника выполнения передачи та же, когда мяч находится перед игроком и вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Методика обучения передаче мяча двумя руками снизу над собой

1. Показ передачи мяча двумя руками снизу над собой в целом.
2. Обучение И.П. и имитация выполнения передачи (без мяча).
3. Сгибание разгибание ног с мячом, лежащим на предплечьях ближе к запястью прямых сцепленных рук (работают только ноги. руки в работу не включаются).
4. Выполнение одной передачи мяча с собственного подбрасывания (обратить внимание на правильное И.П. перед передачей, на работу ног и рук, а так же на направление передачи).
5. Выполнение передачи мяча в целом (количество раз и высота передачи изменяется, обратить внимание на правильное И.П. перед передачей, на работу ног и рук, а также направление передачи).

Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу вперед

1. Показ передачи мяча двумя руками снизу вперед в целом (расстояние между партнерами 3-4 м).
2. Обучение И.П. и имитация выполнения передачи (без мяча).
3. Броски волейбольного мяча из И.П. партнеру (за мячом потянуться, обратить внимание на работу ног и направляющее движения рук).
4. Передача двумя руками снизу после набрасывания мяча партнером (расстояние между партнерами меняется, обратить внимание на работу и направляющее движение рук).
5. Передача мяча двумя руками снизу в целом без ловли мяча (расстояние между партнерами меняется; обратить внимание на скорость выпрямления ног и направляющее движение рук).

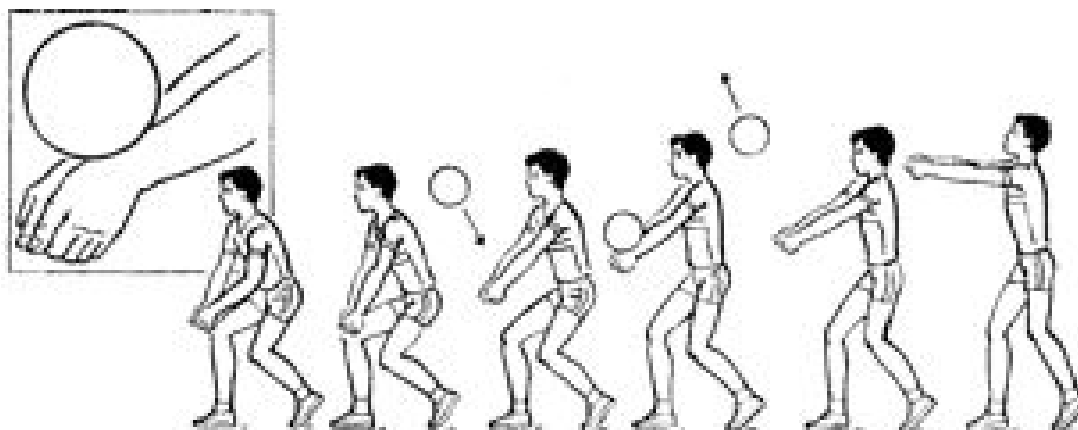


Рис. 8 Передача мяча двумя руками снизу вперед

Нападающий удар

Техника прямого нападающего удара

Основной и наиболее распространённый способ выполнения нападающего удара – *прямой нападающий удар «по ходу»*, при котором направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста, перед прыжком. Существует также *боковой нападающий удар*.

Различают нападающий удар и по способу тактической реализации – удары *с переводом и обманные*. Каждый из них имеет определенную тактическую направленность. В зависимости от игровой обстановки, т. е. от направления и

высоты передач, расположение блока игроков защиты и противника, нападающий игрок старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолеть блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону.

Если волейболист владеет только одним способом нападающего удара, его легко можно нейтрализовать, так как блокирующие быстро приспосабливаются к манере его игры.

Нападающий удар в волейболе наиболее сложен для обучения. Это связано с тем, что для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными, а также научиться совмещать ряд сложных по смысловой и двигательной задаче действий, таких как разбег, выбор места отталкивания, прыжок с размахом для удара по летящему мячу в наивысшей точки прыжка. Поскольку все эти действия проходят в пределах 1-3 сек. и условия выполнения нападающего удара постоянно меняются (несвоевременный выход нападающего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), то понятно, почему волейболисты довольно долго овладевают этим техническим приемом. [1, 68].

Нападающий удар выполняется с разбега, чаще всего с трех шагов. Первый шаг определяет общее направление разбега, второй корректирует его, третий взрывной, наскочный, стопорящий. Стопорящий шаг нужен для предотвращения поступательного движения вперед после разбега. Скорость движения игрока при разбеге различна, зависит от высоты и скорости второй передачи и нарастает постепенно, на последнем шаге она максимальна. Мы говорим разбег, подразумеваем шаги. На первом и втором шагах руки свободно опущены вниз. Длина этих шагов незначительна. Третий шаг, более длинный, одновременно с выносом прямой толчковой ноги, которая ставится на пятку, руки максимально отводятся вниз назад в стороны, выполняется подседание на сзади стоящей ноге, туловище слегка наклоняется вперед. Затем выполняется опережающее движение рук. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Нога сгибается в коленном суставе. осуществляется перекат с пятки на носок, подставляется вторая нога и выполняется прыжок. В прыжке происходит прогибание в грудной и поясничной части туловища, плечи и колени отводятся от вертикального положения назад. Бьющая рука опережает другую и выносится на замах, отводя плечо бьющей руки еще дальше назад. Локоть при этом выше плеча и отведен вверх назад в сторону. Кисть выше головы на 10-15 см. Вторая рука отводится чуть вниз в сторону, растягивая грудные мышцы. Удар по мячу наносится сверху впереди, бьющая рука в момент удара прямая. Основание ладони накладывается на середину мяча, пальцы разведены. Сила удара зависит от скорости движения руки, точность от направляющего движения руки. При нанесении атакующего удара в последний метр площадки и атаке из глубины - движение руки вперед. Приземление после удара по мячу осуществляется на две ноги на переднюю часть стопы. В момент соприкосновения с полом ноги сгибаются в коленном суставе.

Обучение нападающему удару можно подразделить на несколько этапов:

1. Обучение разбегу в три шага.
2. Удар по мячу, стоя на месте, в прыжке с места и с разбега.
3. Удар по мячу через волейбольную сетку с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, с передачи связующего.

Обучение разбегу

Обучение разбегу начинают с последнего шага, т.е. стопорящего (третьего) шага. Из И.П. ноги вместе, руки свободно внизу:

1. Одновременный вынос прямой толчковой ноги вперед вниз и максимальное отведения рук вниз назад в стороны с подседанием на сзади стоящей ноге (упражнение необходимо для согласования движения ног, рук и туловища, выполняется сначала медленно, затем быстро).
2. То же, но уже с постановкой ноги на пол, на пятку, вес тела на сзади стоящей ноге (упражнение выполняется сначала медленно, затем быстро).
3. Опережающее движение рук сзади - вниз – вперед - вверх, сгибание впереди стоящей ноги, вес тела переносится на нее и постановкой другой ноги с пятки на носок выполняется прыжок (упражнение выполняется сначала медленно, затем быстро, скачком. При выполнении этого упражнения обратить внимание на приземление).

Обучение нападающему удару с двух шагов

4. Шаг маховой ноги, затем шаг толчковой ноги с одновременной работой рук, как в упражнении 3 и прыжком (упражнение выполняется сначала медленно, затем быстро).

Обучение нападающему удару с трех шагов

5. Шаг толчковой ноги плюс упражнение 4 (при выполнении этого упражнения обратить внимание на скорость разбега и на работу рук).

Прыжок выполняется во всех упражнениях сначала с выносом вверх обеих рук, а затем с выносом бьющей руки на замах, с имитацией удара.

Удар по мячу стоя на месте, в прыжке с места и с разбега

1. Обучение наложению кисти на мяч.
2. Удар по мячу с собственного набрасывания, стоя на месте:
 - высота подброса мяча незначительна (2-3 м);
 - высота подброса мяча 4-5 м;
 - чередование подброса мяча от 2 до 5 м.
3. Удар по мячу, стоя на месте, с собственного набрасывания в заданную зону.
4. Сочетание подброса мяча, прыжка и ловли в без опорном положении в наивысшей точке прыжка руками вверху впереди. Подброс мяча на различную высоту (обратить внимание на руки перед прыжком после подброса мяча и на своевременность прыжка).
5. То же, с включением замаха на удар в без опорном положении перед ловлей мяча вверху впереди.

6. Удар по мячу с места в прыжке с собственного набрасывания:
 - высота подброса мяча 3-4 м;
 - высота подброса мяча выше 4 м;
 - чередование высоты подброса мяча от 3 м. и выше (при выполнении этих упражнений обратить внимание на своевременность прыжка и положение рук перед прыжком).
7. Удар по мячу с разбега в прыжке с собственного набрасывания.
8. Удар по мячу с разбега в прыжке, с собственного набрасывания в заданную зону.

Нападающий удар через волейбольную сетку

Обучение нападающему удару через волейбольную сетку начинают на сниженной её высоте для соответствующего возраста и пола с постепенным повышением к норме.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча с изменением высоты подброса.
2. Нападающий удар по отскочившему от пола мячу с собственного броска.
3. Нападающий удар с набрасывания мяча партнером (подброс мяча осуществлять на различную высоту, длину и отдаленность от сетки).
4. То же только с передачи связующего.
5. Нападающий удар с передачи связующего в заданную зону.
6. Нападающий удар с передачи против одиночного неподвижного блока.
7. Нападающий удар с передачи против одиночного подвижного блока.
8. Нападающий удар с передачи против группового блока.

Ошибки при нападающем ударе и пути их исправления

1. При выполнении нападающего удара игроки прыгают в длину, а не вверх, задевая сетку, переступают среднюю линию. Для исправления этой ошибки используют подводящие упражнения с акцентированным вниманием занимающихся на стопорящем движении ноги при последнем шаге.

2. Игрок неправильно выбирает место для прыжка, в результате в момент удара оказывается под мячом. Для устранения этой ошибки, игроку следует выполнять многократные прыжки с нападающим ударом с различного расстояния у тренажера типа «Зонт» - это волейбольный мяч, закрепленный на амортизаторах к металлической раме с изменяющейся высотой подъема мяча.

3. В момент разбега игрок выполняет беговые шаги с высоким подниманием колена, а не обычные.

4. В момент разбега игрок активно работает руками с первого шага. Для устранения этой ошибки следует напоминать, что руки включаются в работу на последнем, стопорящем шаге.

5. Игрок выполняет удар по мячу согнутой рукой. Для исправления этой ошибки используется тренажер «Зонт». Мяч подвешивается с таким расчетом, чтобы в максимальной точке прыжка удар выполнялся только прямой рукой.

6. Игрок плохо накрывает мяч ладонью. Необходимо выполнять многократные удары у стены.

7. При недостаточной силе удара, игрок развивает это качество с помощью комплекса подготовительных и подводящих упражнений

Подготовительные упражнения

- резкое выбрасывание теннисных мячей;
- резкое выбрасывание набивных мячей двумя и одной руками;
- растягивание резиновых амортизаторов.

Подводящие упражнения

- удары по волейбольному мячу у стены с максимальным усилием;
- в парах удары мяча о площадку с максимальным усилием;
- удары максимальной силы через сниженную сетку.

Во всех упражнениях следить за выполнением резкого движения руки и кисти с активной работой туловища.

Техника нападающего удара с переводом рукой

Техника выполнения нападающего удара с переводом рукой точно такая же, что и прямого удара, только наложение кисти на мяч в момент удара иное. При выполнении нападающего удара вправо (правой рукой), наложение кисти на мяч слева сбоку чуть сверху и движение руки вправо в сторону. Основание ладони накладывается на середину мяча. Для усиления удара выполняется активное движение левой рукой назад в сторону. При выполнении нападающего удара влево (правой рукой) наложение кисти на мяч справа сбоку чуть сверху и движение влево в сторону. Одновременно с ударом левая рука движется вправо вниз в сторону и располагается ближе к телу

Методика обучения нападающему удару с переводом рукой

Обучение начинают в парах из И.П., стоя к партнеру правым боком (при переводе вправо) и левым (при переводе влево) навстречу друг другу под углом 45° и на расстоянии 8-10 м. Движение руки должно быть слитным от замаха до окончания удара без какой либо остановки.

1. Показ нападающего удара с переводом рукой с собственного набрасывания в целом.
2. Имитация удара (без мяча)
 - а) стоя на месте
 - б) в прыжке с места
 - в) в прыжке с разбега
3. Обучение наложению кисти на мяч (проверить правильность выполнения).
4. Удар по мячу с собственного набрасывания, стоя на месте (высота подброса мяча и сила удара незначительны).
5. То же, но с увеличением высоты подброса и силы удара.
6. Удар по мячу с собственного набрасывания с места в прыжке, сила удара незначительная.
7. Удар по мячу с собственного набрасывания с разбега.
8. То же через волейбольную сетку.

9. То же с набрасывания мяча партнером.

10. То же с передачи связующего.

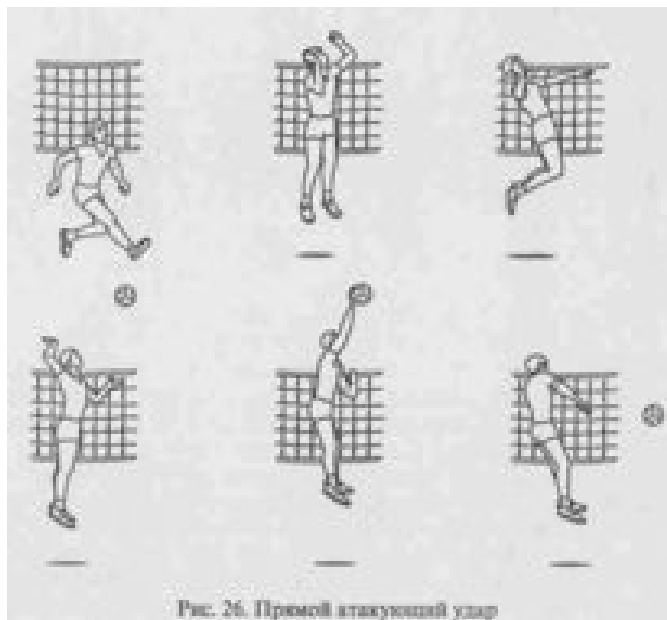


Рис. 9 Прямой атакующий удар



Рис. 10 Боковой атакующий удар

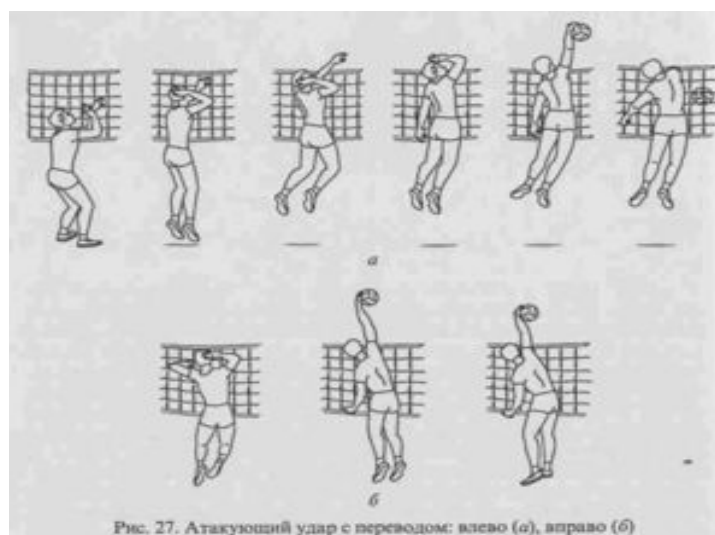


Рис. 11 Атакующий удар с переводом; (а) влево, (б) вправо
Техника защиты

Основу защитных действий волейболистов составляет прием нападающих ударов, включающий прием мячей при страховке. Техника приема снизу мяча, летящего с большой скоростью, отличается большим, чем обычно, сгибанием ног в коленных суставах, выраженной фазой амортизации и одновременно снижением о. ц. т.

Методика обучения этому игровому приему ничем существенным не отличается от методики обучения приему мячей, летящих с незначительной скоростью. Поэтому при обучении игре в защите можно использовать методические рекомендации и комплексы упражнений, изложенные в разделе «Передача мяча двумя руками снизу». [2, 48]

Техники приёма мяча

Техника приема - передача мяча одной рукой в падении с перекатом на бедро и спину

Это технический прием применяется тогда, когда нет возможности принять мяч в опорном положении стоя на полу. Из исходного положения - низкая стойка защитника, игрок выполняет выпад в сторону (вперед в сторону, назад в сторону) правой (левой) ногой с одновременным замахом рукой на удар. Вес тела переносится на эту ногу, опуская как можно ниже центр тяжести. Одновременно с ударом по мячу, поворачиваем колено во внутрь ноги, которой был выполнен выпад. Затем выполняется перекат с носка на пятку и опускаемся на спину. На спине выполняем перекат (или перекат с кувырком через плечо), встаем на ноги обратным перекатом с активным маховым движением ноги вперед вниз. Удар по мячу наносится кулаком или предплечьем. Точность достигается направляющим (сопровождающим) движением руки. При перекате спина округлая, подбородок прижат к груди.

Методика обучения приему-передаче мяча одной рукой в падении с перекатом на бедро и спину

1. Из И.П. упор присев выполняем перекат с носков на пятки, затем на спину. Встаем на ноги обратным движением с помощью рук.
2. То же, только встаем активным маховым движением ноги вперед вниз.
3. Из И.П. низкая стойка защитника выполняем перекат с имитацией удара по мячу с направляющим движением руки. Перекат выполняется в правую и левую стороны.

Упражнения с мячом в парах.

4. Из И.П. низкая стойка защитника выполняем выпад и бросок с направляющим (сопровождающим) движением мяча лежащего на ладони правой (левой) руки с последующим перекатом на бедро и спину.

5. Прием-передача мяча в падении с перекатом на бедро и спину с правой и левой стороны от игрока с набрасывания мяча партнером. Направление набрасывания мяча известно.

6. То же, только направление набрасывания неизвестно.

Упражнения 5-6 выполняются с направленной передачей на партнера, а также через волейбольную сетку.

Техника приема-передачи мяча в падении с перекатом и со скольжением на груди

Этот технический прием применяется тогда, когда нет возможности принять мяч в опорном положении стоя на полу. Игрок выполняет активное движение вперед вниз или в сторону вниз, сгибая впереди стоящую ногу, вынося обе руки вперед вверх для приема мяча. Затем выполняем мах сзади стоящей ноги с незначительным захлестыванием голени мах толчковой ноги также с незначительным захлестыванием голени. Прием-передача мяча осуществляется одной рукой, чаще всего тыльной частью напряженной ладони, если мяч находится перед игроком и кулаком, если мяч справа или слева от игрока. После приема мяча, прямые руки ставим на пол, несколько вперед, затем сгибаем их, опускаемся на грудь и выполняем перекат или скольжение на груди - животе. Кисти рук при касании груди с полом должны быть на уровне плеч и чуть шире их.

При перекате, в момент соприкосновения груди с полом осуществляется перекат на груди, животе. При касании бедер пола (ноги согнуты в коленном суставе), быстро встаем одновременным толчком руками и бедрами, переходя в низкую стойку защитника.

При скольжении, в момент соприкосновения груди с полом осуществляем скольжение на груди-животе, кисти рук после активного продвижения туловища вперед быстро возвращаем кратчайшим путем на уровень плеч, для опоры верхней части туловища. Встаем одновременным толчком руками и бедрами, переходя в низкую стойку защитника.

При выполнении переката или скольжения, голова должна быть запрокинута назад.

Методика обучения приему-передаче мяча в падении с перекатом и со скольжением на груди

Этот технический прием применяется тогда, когда нет возможности принять мяч в опорном положении стоя на полу. Игрок выполняет активное движение вперед вниз или в сторону вниз, сгибая впереди стоящую ногу, вынося обе руки вперед вверх для приема мяча. Затем выполняем мах сзади стоящей ноги с незначительным захлестыванием голени мах толчковой ноги также с незначительным захлестыванием голени. Прием-передача мяча осуществляется одной рукой, чаще всего тыльной частью напряженной ладони, если мяч находится перед игроком и кулаком, если мяч справа или слева от игрока. После приема мяча, прямые руки ставим на пол, несколько вперед, затем сгибаем их, опускаемся на грудь и выполняем перекат или скольжение на груди - животе. Кисти рук при касании груди с полом должны быть на уровне плеч и чуть шире их.

При перекате, в момент соприкосновения груди с полом осуществляется перекат на груди, животе. При касании бедер пола (ноги согнуты в коленном суставе), быстро встаем одновременным толчком руками и бедрами, переходя в низкую стойку защитника.

При скольжении, в момент соприкосновения груди с полом осуществляем скольжение на груди-животе, кисти рук после активного продвижения туловища вперед быстро возвращаем кратчайшим путем на уровень плеч, для опоры верхней части туловища. Встаем одновременным толчком руками и бедрами, переходя в низкую стойку защитника.

При выполнении переката или скольжения, голова должна быть запрокинута назад.

Обучение перекату

1. И.П. лежа на полу, руки вверху, голова запрокинута назад. Поднять (оторвать от пола) руки и колени назад. Выполнить перекат (покачивание) на груди-животе.

2. Кувырок назад через плечо, прогнувшись, из И.П. упор присев.

3. И.П. упор лежа, ноги на скамейке. Сгибаем руки, опускаемся на грудь, выполняем перекат. В момент касания бедер пола, выпрямляем руки, приходя в И.П. При выполнении упражнения важно следить;

- за положением головы, она должна быть запрокинута назад,
- перекат начинаем выполнять только тогда, когда грудь коснется пола.

4. И.П. упор лежа на полу. Мах маховой ноги с незначительным захлестыванием голени, затем мах толчковой, опускаемся на грудь, выполняем перекат. В момент соприкосновения бедер пола, встать одновременным толчком руками и бедрами. Разучивание этого упражнения начинаем с конца, т.е. со вставания. Ноги в момент вставания не выпрямляем в коленном суставе.

5. И.П. лежа на полу, ноги согнуты в коленном суставе, кисти на уровне плеч. Одновременным толчком руками и бедрами встать;

- в упор присев
- в низкую стойку волейболиста.

6. И.П. выпад правой (левой), вес тела на впереди стоящей ноге. Мах маховой ноги с незначительным захлестыванием голени, затем мах толчковой, опускаемся на грудь, выполняем перекат. В момент соприкосновения бедер с полом встать, одновременным толчком руками и бедрами.

7. То же, но с имитацией приема мяча перед собой, затем в стороне от игрока.

8. То же с разбега. Начинаем обучение с одного шага.

Обучение скольжению

1. И.П. лежа на полу, ноги в коленном суставе согнуты, кисти на уровне плеч. Выполнить скольжение (протаскивание туловища по полу) на груди-животе, быстро переместить кисти в И.П., встать одновременным толчком руками и бедрами.

2. И.П. выпад правой (левой), вес тела на впереди стоящей ноге. Активное движение вперед вниз (по отношению к полу). Мах маховой ноги с незначительным захлестыванием голени, затем мах толчковой, опускаемся на грудь-живот и выполняем скольжение с последующим вставанием.

3. То же, но с имитацией приема мяча перед собой, затем в стороне от игрока.

4. То же с разбега. Начинаем обучение с одного шага.

Упражнения с мячом в парах

1. И.П. выпад толчковой ногой, вес тела на впереди стоящей согнутой ноге. Подбой мяча на партнера с собственного набрасывания тыльной частью ладони в положении внизу впереди. Ладонь напряжена, пальцы вместе. Рука выполняет направляющую функцию. Расстояние между партнерами меняется.

2. Подбой мяча в падении с перекатом (скольжением) на груди-животе с собственного набрасывания.

3. То же с разбега.

4. Подбой мяча с набрасывания партнером. Направление набрасывания известно.

5. То же, направление полета мяча не известно.

Руки у игрока из стойки защитника сразу же двигаются к мячу без предварительного замаха назад.

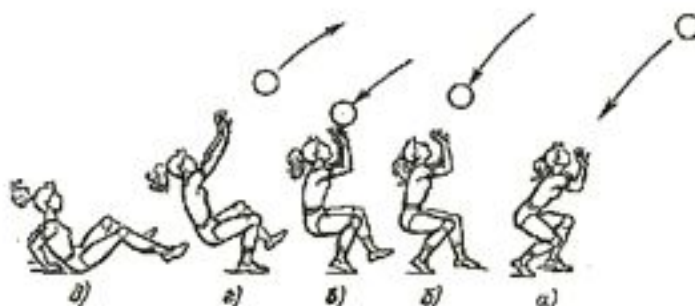


Рис. 12 Прием мяча с падением и перекатом на спину

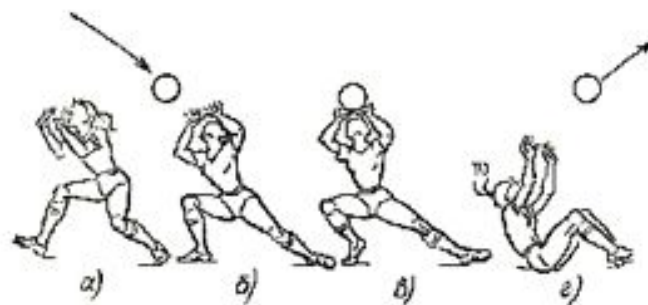


Рис. 13 Прием мяча с выпадом и перекатом на спину

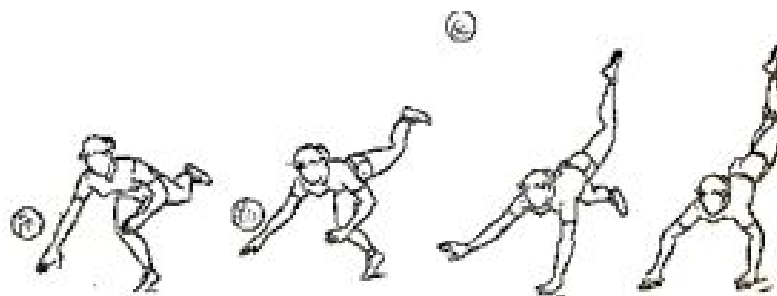


Рис. 14 Прием мяча одной рукой снизу в падении

Техника блокирования

Блокирование относится к защитным действиям. Блок бывает одиночным и групповым (двойной, тройной). По характеру выполнения неподвижный (зонный) и подвижный (ловящий), а также обычный и атакующий. При обычном блоке ладони направлены вперед чуть вниз. При атакующем блоке в момент соприкосновения с мячом выполняется активное движение кистями вперед вниз. Блок выполняется с места и после перемещения. Перемещения выполняются:

1. Приставными шагами на близкое расстояние. При этом способе перемещения стопорящий шаг выполняется той ногой, в какую сторону двигается блокирующий.

2. С крестным шагом на близкое расстояние. При перемещении влево правая нога активно двигается перед левой и этой ногой выполняется стопорящий шаг, затем подставляется левая нога и выполняется прыжок. В правую сторону наоборот.

3. Сочетание приставного и скрестного шагов на близкое расстояние.

4. Сочетание обычного бега и скрестного шага на длинное расстояние (через зону).

И.П. блокирующего при постановке блока с места чаще всего это высокая стойка волейболиста. Техника выполнения блока следующая. Одновременно со сгибанием ног в коленном суставе, локти рук разводятся вверх в стороны, слегка наклоняя плечи вперед. Прыжок выполняется с одновременным разгибанием ног и активным маховым движением согнутых рук перед собой. Руки выносятся в положение вверх вперед (против атакующего удара с близкого расстояния) и вверх чуть вперед (против атакующего удара с дальнего расстояния). Пальцы рук максимально разведены и напряжены. Расстояние между руками не должно быть больше диаметра мяча. Приземление осуществляется на две ноги, на переднюю часть стопы. В момент соприкосновения с полом ноги сгибаются в коленном суставе.

При выполнении блока после перемещения движение рук при замахе может быть другое и схоже с движением рук и ног при атакующем ударе на последнем шаге. В этом случае И.П. блокирующего более низкое и он располагается по отношению к сетке боком или полу боком. После прыжка, в воздухе блокирующий поворачивается лицом к сетке.

При атаке с переводом, блокирующий в без опорном положении должен уметь одновременно перемещать руки вправо и влево и поворачивать ладони навстречу мячу.

При постановке группового блока должны быть четкие, согласованные действия между блокирующими. Это заключается в своевременности и месте прыжка, а также в расположении рук.

Методика обучения одиночному неподвижному блоку

1. Показ одиночного блока против прямого нападающего удара после передачи мяча связующим игроком.

2. Обучение выносу рук стоя на месте из высокой стойки (обратить внимание на пальцы, расстояние между рук).

- Обычный блок, атакующий блок с поочередным поворотом кистей рук;
3. Обучение выносу рук с места в прыжке из И.П. блокирующего (высокой стойки волейболиста).
 4. То же, около волейбольной сетки.
 5. Обучение блоку после перемещения приставными шагами в правую и левую стороны (обратить внимание на быстроту перемещений и стопорящий шаг).
 6. Обучение блоку после перемещения скрестным шагом в правую и левую стороны (обратить внимание на быстроту перемещений и стопорящий шаг).
 7. Обучение блоку после перемещения в сочетании приставного и скрестного шагов в правую и левую стороны (обратить внимание на быстроту перемещений и стопорящий шаг).
 8. Обучение блоку против прямого нападающего удара в заданную зону с собственного набрасывания (следить за переключением внимания между полетом мяча, разбегом, положением рук нападающего в без опорном положении).
 9. Обучение блоку против прямого нападающего удара в заданную зону после набрасывания мяча партнером (следить за переключением внимания между полетом мяча, разбегом, положением рук нападающего в без опорном положении).
 10. То же, после передачи мяча связующим игроком.

Методика обучения одиночному подвижному блоку

1. Показ одиночного блока против нападающего удара с переводом рукой после передачи мяча связующим игроком.
2. Обучение выносу и движению рук стоя на месте (обратить внимание на одновременное движение рук вправо и влево).

Обычный блок с поочередным поворотом кистей рук;

3. Обучение выносу и движению рук с места в прыжке из И.П. Блокирующего.
4. То же около волейбольной сетки.
5. Стоя в парах напротив друг друга через сетку. Один игрок выполняет поочередно имитацию нападающего удара с переводом рукой вправо и влево стоя на месте, другой выполняет роль блокирующего. Он смотрит за локтем и плечом нападающего и пытается «закрыть» истинное направление удара, так же стоя на месте.
6. То же, но нападающий и блокирующий выполняют упражнения с места в прыжке.
7. Упражнения то же, что и 5, но блокирующий не знает истинного направления удара (обратить внимание на локоть и плечо нападающего игрока).
8. То же, но в прыжке с места.
9. Нападающий игрок выполняет поочередно имитацию нападающего удара с переводом после разбега в 3-5 шага и прыжка, Блокирующий ставит блок с места в прыжке и он знает истинное направление удара.
10. То же, но направление удара блокирующему неизвестно (обратить внимание на локоть и плечо нападающего игрока).

11. Блок против нападающего удара с переводом рукой после набрасывания мяча партнером через сетку в заданную зону с имитацией удара по ходу разбега (обратить внимание на полет мяча, направление разбега и в без опорном положении на локоть и плечо нападающего игрока).

12. То же, но направление удара блокирующему неизвестно.

13. Упражнение 11 и 12 выполняются после передачи мяча связующим игроком.

Методика обучения групповому блоку (двойному)

Прежде чем приступить к обучению групповому блоку необходимо объяснить занимающимся, кто из двух блокирующих будет основным, а кто вспомогательным и кто к кому будет пристраиваться при организации блока. Как правило, групповой блок ставится после перемещения. Определение основного и вспомогательного блокирующих зависит от направления разбега нападающего. Основной блокирующий прыгает точно напротив направления разбега нападающего и закрывает определенную зону против прямого нападающего удара. Вспомогательный пристраивается к основному и одной рукой закрывает часть этой зоны, а другой возможный перевод мяча в его зону или удара от блока в аут.

1. Показ группового блока против прямого нападающего удара из 4 и 2 зон.

2. Согласованный прыжок двух блокирующих с места в 4 и 2 зонах (проверить положение рук и кистей, согласованность прыжка).

3. Цель выполнения упражнения та же, но организация другая. Три игрока располагаются во 2, 3, 4 зонах. Одновременно по сигналу ставят одиночный блок в прыжке с места. Блокирующие 2 и 4 зоне поворотом ладони крайней руки в сторону волейбольной площадки соперника. Затем игрок 3 зоны перемещается во 2 зону и организуется групповой блок с игроком этой зоны, а игрок 4 зоны ставит одиночный блок. После постановки группового блока игрок 3 зоны перемещается в 4 зону и организуется групповой блок в 4 зоне, а во 2 зоне одиночный блок (обратить внимание на стопорящий шаг, согласованность прыжка, расположение рук и кистей).

4. Организация группового блока игроками 2и3 зоны стоящими во 2 зоне против нападающего удара из 4 зоны по 1 или между 1и 6 зонами (основным блокирующим является игрок 2 зоны).

5. То же, но нападающий удар направлен в 6 или между 6 и5 зонами (основным блокирующим является игрок 3 зоны).

6. Упражнение 4, но блокирующий 3 зоны располагается в 3 зоне и ставит блок после перемещения (обратить внимание на стопорящий шаг, согласованность прыжка двух блокирующих).

7. Упражнение по организации схоже с 6 упражнением, но по выполнению с 5 упражнением. При организации группового блока против нападающего из 2 зоны методика обучения та же, что и при выполнении с 4 по 7 упражнение, только направление нападающих ударов иное, в 5 зону или между 5 и 6 зонами, а так же в 6 или между 6 и 7 зонами.

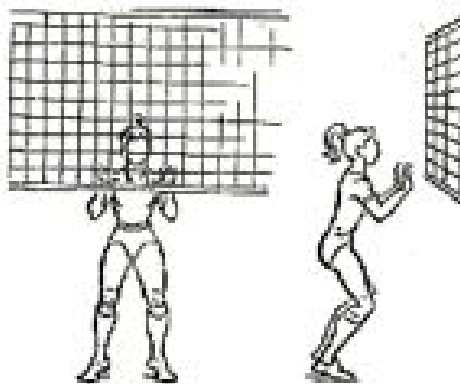


Рис. 15 Стойка

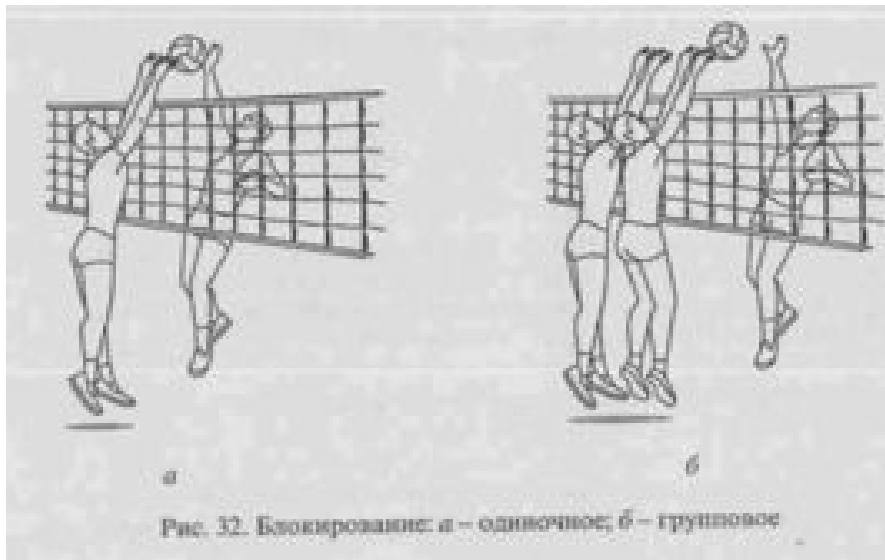


Рис. 32. Блокирование: а – одиночное, б – групповое

Рис. 16 Блокирование; (а) одиночное, (б) групповое

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Прокошев А.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 148 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 250 с.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства. – М.; Просвещение, 1998. – 158 с.
4. Селезнева О.В. Начальное обучение техническим приемам волейбола. Журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – М.: Просвещение, 2011. – 127 с.
5. Боковец В.С. Специальные упражнения волейболиста. – М.; Брест: Академия, 2005. – 176 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Стойки и перемещения	3
Техника игры	5
Техника нападения	5
Подачи	5
Передачи	7
Нападающий удар	12
Техника защиты	18
Информационное обеспечение	26