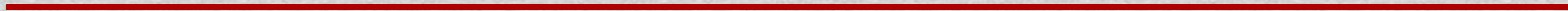


**подходы и подготовительные  
упражнений при обучении техническим  
приемам в спортивных на уроках физической  
культуры**



- 1. Об игре в волейбол
- 2. Классификация техники игры
- 3. Технике игры в нападении
- 3.1. Стойки и перемещения
- 3.2. Передача мяча двумя руками сверху
- 3.3. Подачи мяча
- 3.4. Атакующие удары
- 4. Техника игры в защите
- 4.1. Стойки и перемещения
- 4.2. Прием подачи
- 4.3. Прием мяча снизу одной и двумя руками
- 4.4.4.4. 4.4. Блокирование
- 5. Список литературы

## **Содержание**

---

# Классификация техники игры

**Техника игры** – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают мастерство волейболиста. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Каждый прием игры представляет собой систему взаимосвязанных движений. В приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная фаза включает в себя исходное положение, основной задачей которого является готовность к действию. В этой фазе создаются наилучшие условия для решения смысловой задачи. В основной фазе осуществляется взаимодействие с мячом. В заключительной фазе завершается выполнение технического приема.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по целевому признаку включает перемещения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары, блокирование. Для игры в нападении служат подачи (нижние прямая и боковая, верхние прямая и боковая, подача в прыжке); передачи двумя руками сверху и снизу; нападающие удары прямой, с переводом, боковой; стойки и перемещения. Для игры в защите служат прием двумя руками снизу и сверху в опорном положении и в падении; блокирование одиночное и групповое; стойки и перемещения. В каждом приеме выделяют разновидности.

---

## **Основные методы, применяемые при обучении техническим приемам игры в волейбол**

- Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа.
  - Наглядные методы: показ преподавателя, ученика; демонстрация рисунков, схем, фотографий, просмотр игр команд, применяющих изучаемые технические приемы.
  - Методы целостного упражнения
  - Методы расчлененного упражнения
-

# обучение технике игры в нападении

## Стойки и перемещения

Стойка представляет собой положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног. Выделяют также исходные положения – позы игрока, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стойки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации волейболист использует различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствием вертикальных колебаний общего центра масс (ОЦМ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при передаче мяча, летящего в стороне от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

В двойном шаге тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед и перекаат с пятки на носок, вслед за чем выставляется вперед нога, стоявшая сзади, создавая стопорящий момент.

Скачок от двойного шага отличается более широким шагом и наличием безопорного положения.

---

# Стойки и перемещения



## Обучение стойкам и перемещениям

С изучения стоек и перемещений начинается освоение игры в волейбол, им постоянно надо уделять внимание в подготовительной части занятия и в процессе совершенствования навыков технических приемов и тактических действий.

Надо постоянно сочетать развитие физических качеств, особенно быстроты, с изучением способов перемещений, а изученные перемещения – с техническими приемами.

### *Подводящие упражнения.*

- 1.Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.
  - 2.Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале – 1-2 м, затем – 3-6 м.
  - 3.Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.
  - 4.Упражнения в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.
  - 5.Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают вначале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой скорости.
  - 6.Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упражнения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, затем ловлю и броски набивного мяча.
-

## Упражнения по технике

В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

1. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.
  2. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.
  3. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещение различными способами, остановки.
  4. Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.
  5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (например, при передачах, приеме и т.п.).
-



## Передача мяча двумя руками сверху

С помощью передачи создаются условия для атакующего удара. Различают следующие способы передачи: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, над собой, назад. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2 м, средние – до 2 м, низкие – до 1 м. сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5 м и удаленные от сетки – более 0,5 м.





В технику передачи входят: исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча – вылет. В исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (разноименная сильнейшей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены.

---

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении.

Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом ОЦМ тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. При передаче в прыжке руки выносятся над головой несколько выше и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук. При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника.

---

## **Обучение передаче мяча двумя руками сверху**

Данный прием является основным при организации нападающих действий. С него начинается овладение действиями с мячом. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания, а для связующих игроков совершенствование навыков верхней передачи составляет основу всех тренировочных занятий.

При передаче важны, во-первых, тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во-вторых, правильное воздействие руками на мяч. Это и следует учитывать в процессе обучения данному техническому приему.

---

## Подводящие упражнения

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: «мяч приближается» – выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; «передать мяч» – потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.
  2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.
  3. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.
  4. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются.
-

## Упражнения по технике

Упражнения по технике ставят занимающихся в различные, постепенно усложняющиеся условия.

1. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.
  2. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.
  3. Сочетание передач: в стену; над собой и поворот кругом; в стену, стоя спиной к ней; снова поворот кругом и передача в стену и т.д.
  4. Передачи в парах на месте; стоя лицом и спиной к партнеру, расстояние варьируют – от 0,5 м до максимального, на которое способны (варьируют и высоту передачи).
  5. Упражнения во встречных колоннах так, чтобы передачи происходили в пределах границ волейбольной площадки и направление передачи соответствовало направлению первых и вторых передач: зоны 6-3, 6-2, 6-4; 5-3, 5-2, 5-4; 1-3, 1-4, 1-2; 3-4, 3-2; 2-4. То же, но передачи выполняют через сетку: в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю.
  6. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3(4);
-

- 1-3-2, 1-4-3 (2); 5-3-2 (передача из зоны 3, стоя спиной); 1-3-4 (то же) и т.п.  
Направление передач здесь соответствует последовательности указания зон, в последней зоне занимающийся выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, названную первой и т.д. С задней линии мяч посылают и сверху, и снизу двумя руками.
7. Передачи в опорном положении и в прыжке на точность: в обручи (кольца) на сетке, на стойке; мишени на тренировочной стенке, на площадке.
8. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.
-

# Подачи мяча



В современном волейболе используются верхние прямая и боковая подачи с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача.

## *Нижняя прямая подача*

Эффективность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, и точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса.

---



## Верхняя прямая подача

Из положения лицом к сетке игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя, выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением мяча – силовая и без вращения – планирующая. Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Удар по мячу наносится в центр мяча, движение руки перед ударом притормаживается, а ударное движение должно быть кратковременным, ладонной поверхностью напряженной кисти.



## ***Верхняя боковая подача***

В исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, масса тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади-вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом масса тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение.

Для верхней боковой подачи без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и при верхней прямой.

---



Подача в прыжке по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении и вперед-вверх – на расстояние, необходимое для разбега.

---

## ***Обучение подачам мяча***

Подача в волейболе занимает особое место, с нее начинается игра, подача сразу приносит очко. Если ошибается соперник при приеме, то очко присуждается подающей команде, если ошибка при подаче – команде соперника; подача может серьезно затруднить игрокам команды соперника прием и осуществление их тактических замыслов.

При обучении любому способу подачи подбор и последовательность подводящих упражнений и упражнений по технике примерно одинаковы.

### *Подводящие упражнения*

- 1.Изучение исходного положения и подбрасывания мяча.
  - 2.Подача мяча, установленного в держателе. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту).
  - 3.Подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см – 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же через сетку.
  - 4.Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.
-

## **Упражнения по технике**

1. Подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0 до 0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м – мяч направляют между ними. Применяют технические устройства: мишени, ограничители над сеткой, рамы и т.п.
  2. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней прямой и верхней прямой, верхней прямой и верхней боковой и т.п.
  3. Подача после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.п. при этом условия выполнения упражнений надо приближать к игровым: занимающийся несколько раз блокирует, осуществляет серию нападающих ударов, прием мяча с падением, затем подачу на силу или на точность.
  4. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовленности).
  5. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учет ошибок).
- Подачам надо уделять внимание на каждом занятии. Если это не входит в задачу занятия, то в конце его занимающиеся выполняют 10 – 20 подач.
-

## ***Атакующие удары***

Атакующий удар осуществляется выше верхнего края сетки. Удар через сетку, выполняемый ниже ее верхнего края, называется нападающим (маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключаящие, как правило, возможность выигрыша). В атакующих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила. Но это и самые сложные технические приемы, требующие высокого профессионализма от тренера и активности занимающихся при обучении.

По направлению атаки удары различают: удары по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока; удары с переводом – при несовпадении отмеченных параметров.

По скорости полета мяча атакующие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные).

По технике выполнения атакующие удары делятся на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

---

## ***Прямой атакующий удар***



В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

Замах начинают с прогибания туловища, затем волейболист поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука.

---

**В фазе удара по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе вверх-вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки; напряжение будет увеличиваться при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти – основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники атакующих ударов следует особое внимание уделять не силе удара, а его своевременности и направлению. В четвертой фазе игрок снижается и приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим атакующим действиям.**





## ***Удар с переводом и поворотом туловища***

Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху-сзади-справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки.

При выполнении удара без поворота движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа.

---

## ***Боковой атакующий удар***

В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе. В момент прыжка замах выполняется по типу верхней боковой (силовой) подачи – вниз-в сторону, туловище наклоняется в сторону бьющей руки, левая рука поднимается вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое плечо подается вперед и замах выполняется снизу-сзади-вверх. Удар по мячу наносится сзади-сверху-сбоку.



## ***Обучение атакующим ударам***

Освоение атакующих ударов во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мышечной координации) волейболиста. При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод: изучаются заключительное движение (финальное усилие) – замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбегу; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы по своему характеру для всех способов атакующих ударов.

### *Подводящие упражнения*

1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360 градусов; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбегу в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.
  2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).
-

3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.
  4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.
  5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега.
  6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе.
  7. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.
  8. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячмета, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.
  9. Нападающий удар с передачи.
-

## **Упражнения по технике**

1. Атакующие удары из зон 4, 2, 3 – направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 («по диагонали»). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему, длинные (через зону), из глубины площадки.
  2. Нападающие удары «по линии» – из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5. Характер передач и последовательность их усложнения такие же, как и при ударах «по диагонали».
  3. Нападающие удары на точность. Применяют мишени, обозначают определенные участки на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания большая. Затем силу (скорость) ударов увеличивают, а площадь попадания уменьшают.
  4. Нападение при противодействии блокирующих. Смысл упражнений в том, что блоком («блок-щитки», имитатор блока, блокирующий игрок на подставке) закрыто какое-либо направление – ударом надо послать мяч в другом направлении. При этом все заранее обусловлено: закрыта линия – удар по ходу или с переводом вправо (в зоне 4); закрыт «ход» – удар с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале «блок» ставят заранее, затем он появляется в последний момент.
-

5. Нападающие удары: прямой, с переводом, боковой из зоны 4 с передачи из глубины площадки (зоны 6, 1), из зоны 2 с передачи из зон 6, 5.
  6. Чередование способов нападающих ударов по мере их изучения из зоны 4, 3, 2 с передач из зоны 3 и 2 и из глубины площадки.
  7. Имитация нападающего удара и «обман» (двумя или одной рукой в прыжке).
  8. Имитация нападающего удара и передача в прыжке («откидка»). Нападающий удар с откидки. Откидку вначале выполняют вперед, затем назад, за голову. Передачу на удар осуществляют после подбрасывания над собой, затем с «первой передачи».
  9. Нападающий удар по блоку «в аут». Блокирующие, стоя на подставке, располагаются у края сетки в зонах 2 и 4. Нападающий удар с переводом – от блока под острым углом к сетке. Поочередное выполнение ударов по блоку и обманных ударов, обманных ударов и откидок.
  10. Атакующие удары с задней линии из зон 2, 3, 4.
  11. Выполнение нападающих ударов в системе нападения: со второй передачи игроком передней линии; с первой передачи – удар или откидка и удар с откидки; через выходящего игрока задней линии из зон 1, 6, 5 (основные варианты).
  12. То же, но при противодействии блокирующих. Заранее все обусловлено: какая зона закрыта, какой удар надо сделать и в каком направлении.
-

## стойки и перемещения

Специфическими здесь будут стойки и исходные положения для приема подачи, для блокирования, для приема мяча от атакующего удара и отскочившего от блока, перемещения скрестным шагом и прыжок при блокировании, падения при приеме мяча.

По положению ног и ступней различают устойчивую стойку, когда нога, противоположная сильнейшей руке, впереди; основную, когда обе ноги на одном уровне; неустойчивую, когда масса тела перенесена на переднюю треть стоп. Стойка может быть статична или динамична (переминая с ноги на ногу в ожидании атакующего удара).



## **Прием подачи**

- Прием подачи производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ. Волейболисты всего мира принимают подачу именно так. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты снаружи и сближены. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи.
- Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног – руки «подставляют» под мяч, но не «отбивают» ими его.





# **Обучение приему мяча снизу двумя руками**

## *Подводящие упражнения*

- 1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук в плечевых суставах незначительное, в локтевых отсутствует. Главным образом движение происходит за счет разгибания ног. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после перемещения вперед, вправо, влево и остановки.
  - 2. Прием мяча, брошенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10-15 м.
  - 3. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.
  - 4. Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой.
  - 5. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.
  - Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создает прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве.
-

## Упражнения по технике

- На начальном этапе обучения приему подачи обязательно использовать подачу нижнюю прямую, навык ее приема формируется при этом гораздо успешнее. Рекомендуется при приеме подачи мяч посылать в цель (обручи, участок площадки и т.п.).
  - 1. Прием подачи в зоне 6 (5,1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Подача выполняется с расстояния 4-6 м от сетки из зоны 6, затем из-за лицевой линии, прием в 7-8 м от сетки. То же, первая передача в зону 2 и 4.
  - После того как занимающиеся уверенно овладели навыками верхней подачи и освоились с приемом нижней подачи, надо приступать к формированию навыка приема верхней прямой (боковой) подачи и подачи в прыжке. Для этого выполняют последовательно все упражнения, которые приведены применительно к приему нижней подачи. Однако в игре применение верхней подачи в опорном положении и в прыжке вводится только тогда, когда навык приема подачи занимающиеся освоят достаточно прочно.
  - 2. В парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием, расстояние между волейболистами 8-10 м. То же, подача через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки.
  - 3. Занимающиеся располагаются в зонах 1, 6, 5 и 2, 3, 4. Остальные располагаются за лицевой линией на другой стороне. Первая серия – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия – в зону 2, третья – в зону 4. Стоящие здесь игроки выполняют передачу над собой, ловят и возвращают мяч. После каждой серии приемов (4-6 попыток) игроки меняются местами: из зоны 1 в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. После этого с приема подачи игроки идут к сетке, с передачи – на прием мяча. Потом подгруппы меняются ролями.
-

4. То же, что упражнение 3, но подачи чередуются: одна подача нижняя, вторая – верхняя; каждый занимающийся принимает две разных подачи подряд.

- 5. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Поддачи на заднюю линию выполняются верхние (прямые, боковые), в прыжке, ближе к сетке – нижняя прямая. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6-3, 5-4, 1-2.



## Прием мяча снизу одной и двумя руками



Прием снизу – это основной прием защитных действий. Прием снизу двумя руками является основным способом приема мяча от подачи и атакующего удара. При некачественном приеме подачи или атакующего удара (низкая траектория) применяется прием-передача мяча, чтобы обеспечить условия для нападающих действий.

Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти.

Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом на спину или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе. После передвижения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦМ резко понижается. После ударного движения по мячу игрок поворачивается на носке опорной ноги, после чего делает перекат на бок и округленную спину, его подбородок прижат к груди.

---

## **Прием одной рукой в падении на бедро - бок**

Это усложненный вариант описанного выше способа и применяется более подготовленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом случае игрок не садится на пятку опорной ноги, а разгибает ее в колене, что обеспечивает дальность передвижения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть колена (применяются наколенники), бедро и бок. Ударное движение может выполняться как внутренней, так и наружной или боковой стороной кулака.

---

# ПРИЕМ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ В ПАДЕНИИ ВПЕРЕД

- Преимущественно применяется в мужском волейболе. При этом используется два варианта этого способа: с перекатом на грудь и с последующим скольжением на груди-животе.
- При приеме мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим приземлением перекатом на груди игрок в последнем шаге резким движением посылает туловище вниз-вперед, вытягивает руки вперед и касается ими площадки, сгибает руки в локтях и выполняет перекат на округленную грудь и бедра. Данный способ приема предъявляет высокие требования к силовой и координационной подготовленности игрока. После быстрого передвижения возможно скольжение на груди-животе. Коснувшись пола, ноги сгибаются в коленях, а руки отталкиванием назад-в стороны содействуют поступательному переходу туловища в горизонтальное положение.



# Обучение приему мяча с падением

Обучению приему мяча с падением предшествуют акробатические упражнения – перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. После этого приступают к упражнениям с волейбольным мячом.

## *Подводящие упражнения*

- 1.Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину. То же, с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.
  - 2.С набивным мячом в руках – выпад правой ногой вперед-вправо, в момент падения вытолкнуть мяч вперед-вверх и выполнить перекат на бедро и спину.
  - 3.Прием сверху двумя руками подвешенного мяча с падением и перекатом назад, то же снизу одной и двумя руками.
  - 4.Прием сверху (снизу) подвешенного мяча с падением и перекатом в сторону на бедро (вправо и влево).
  - 5.Прием мяча сверху и снизу с падением, мяч набрасывает или посылает передачей партнер.
  - 6.Прием снизу одной рукой в падении вперед на руки перекатом на грудь-живот или со скольжением.
-

## Упражнения по технике

- 1. В парах: партнер создает различные условия для приема снизу и сверху с падением, посылая мяч передачей, ударом одной рукой, в опорном положении или в прыжке. То же, но партнеров разделяет сетка.
- 2. В тройках: один игрок из глубины площадки посылает мяч через сетку в зону нападения и другие участки; второй, принимая мяч сверху с падением, стремится послать его партнеру к сетке для нападающего удара.
- 3. Прием подачи и нападающих ударов в различных зонах различными способами в опорном положении и в падении.
- 4. Прием мяча, отскочившего от сетки, - на месте и после перемещения (мяч бросают в разные участки сетки).

По мере овладения способами приема мяча вводят упражнения с чередованием приемов, создавая для этого необходимые условия (мяч направляют передачей, ударом, ударом через сетку, подачей).

Игра «Защита зоны»: занимающиеся посылают мяч через сетку атакующими ударами в определенную зону 10 – 20 раз подряд. Побеждает защитник, больше всех отразивший мячей.

---



# Блокирование



Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры. Овладение мастерством блокирования способно активно влиять на выигрыш очка.

---



Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное или двумя-тремя – групповое с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком, аналогично прыжку при атакующем ударе. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижении верхнего края сетки начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для предохранения лица следует кисти не разводить широко. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

---



## Обучение блокированию

- Еще бытует среди специалистов точка зрения, что блокированию можно (и нужно) учить только после того, как учащиеся освоили навык атакующего удара. Следуя этой логике, блокированию учат в лучшем случае в 13-14 лет, а то и в 15-16. Обучать же блокированию можно (и нужно!) с первых шагов обучения волейболу.
- Суть блокирования заключается в том, чтобы своевременно поставить руки на пути мяча, направленного со стороны соперника атакующим ударом. А это во многом зависит от определенных качеств и способностей, которые развивают с помощью специальных подготовительных упражнений (раздел физической подготовки)



## **Подводящие упражнения**

Нельзя опускать сетку, чтобы облегчать условия для блокирования – искажаются пространственно-временные игровые характеристики как для атакующего удара, так и для блокирования (использовать подставку).

Методическая последовательность освоения упражнений такая: вначале удары выполняют из одной зоны и в известном направлении, затем из двух соседних (4-3, 2-3), из трех (4,3,2,3,4 и т.д.), двух дальних (4,2,4,2) также в известном для блокирующего направлении из каждой зоны.

1. Задерживание мячей (резиновых, из поролона) над сеткой имитатором блока, мячи бросают через сетку в прыжке «нападающие», блокирование «блок-щитками», стоя на подставке. Броски выполняют вначале в одном, затем в различных направлениях и из разных зон.

2. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. То же, стоя на площадке, задерживание мячей имитатором блока; от удара по мячу в держателе.

3. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета (предварительно отбивают подвешенный мяч). То же, с обманными действиями подбрасывающего.

4. Блокирующий – на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему.

---



5. Нападающие удары выполняют из двух соседних зон (4-3, 2-3), дальних (2-4); блокирующий знает, из какой зоны будет выполнен удар и в каком направлении (сигнал дается с опережением передачи на удар).

6. Обучение групповому блокированию происходит в такой же последовательности, как и обучение одиночному. Основное внимание уделяется согласованности действий блокирующих: своевременность прыжка и выноса рук над сеткой, «плотность» блока.

---

## Упражнения по технике

- Условия выполнения блокирования постепенно усложняются. Если зона, откуда будут производиться нападающие удары, известна, то варьируют передачи (средние, высокие, низкие, из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему), способы ударов (прямой, боковой, с переводом вправо, влево), направления («диагональ», «линия») и т.п. Если зона неизвестна, то удары чередуют от боковых линий и в глубине площадки – вначале это соседние зоны, затем дальние, с задней линии. Причем передачи вначале высокие, затем средние и низкие.
  - Взяв за основу эти указания и упражнения, представленные в разделе передач и нападающих ударов, можно составить упражнения для совершенствования навыков блокирования. Здесь внимание должно быть сосредоточено на совершенном овладении навыками индивидуального (одиночного) блокирования. Это важно для успешного построения индивидуальной защиты над сеткой и во взаимодействии на блоке двух (трех) игроков.
  - 1. Блокирующий на подставке, атакующие удары выполняются из зон 4 или 3 с передачи из зоны 2. Из какой зоны будет выполнен удар, блокирующий не знает, но ему известно направление удара из каждой зоны. То же, но блокирующий стоит на площадке, блокирования в прыжке
-

- 2. Блокирующий на подставке, удары выполняются из зоны 4 или 2 с передачи из зоны 3, стоя лицом и спиной к нападающему: зона удара не известна, направления ударов известны. То же, но блокирующий на площадке, блокирование в прыжке.
  - 3. блокирующий на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2, 4 и т. д. с передачи из зоны 3. Направление удара и зона неизвестны. То же, но блокирующий стоит на площадке, блокирование в прыжке.
  - 4. Блокирующий на подставке, на противоположной стороне выполняют групповые тактические действия в нападении, в них участвуют игроки из зон 4, 3 и 2 с передачи связующего игрока. Зона и направления удара неизвестны блокирующему. То же, но блокирующий стоит на площадке.
  - До сих пор речь шла об индивидуальном блокировании. Но в одиночку сложно противоборствовать трем, а при подключении игрока задней линии и четверым бомбардирам. Поэтому для волейбола характерно групповое блокирование (вдвоем, втроем). Обучение групповому блокированию и совершенствование происходит в такой же методической последовательности, как и индивидуальному. Главное здесь успешное согласование действий блокирующих.
  - 5. Блокирующих на подставке трое, нападающие удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 4 с собственного подбрасывания. Блокирование вдвоем ударов 4 и 2, втроем удара из зоны 3. Направление ударов вначале известно, затем нет. То же, но блокирующие стоят на площадке.
-

- 6. То же, что 5, но удары выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Мяч связующему направляют из глубины площадки, кому будет вторая передача блокирующие не знают. То же, но с приемом подачи.
  - 7. Блокирующие на подставке, противодействие тактическим комбинациям, действия атакующих блокирующим известны, направление удара неизвестно. То же, но блокирующие стоят на площадке, блокирование в прыжке.
  - В упражнениях по технике все внимание уделяется «технической стороне» блокирования; в разделах тактической, физической и интегральной подготовки вопросы блокирования также отражены.
-



**Подготовили:**учитель фк шг №31 Кусаинов К.З.



**Спасибо за внимание.  
Играйте на здоровье!**