

# Волейбол



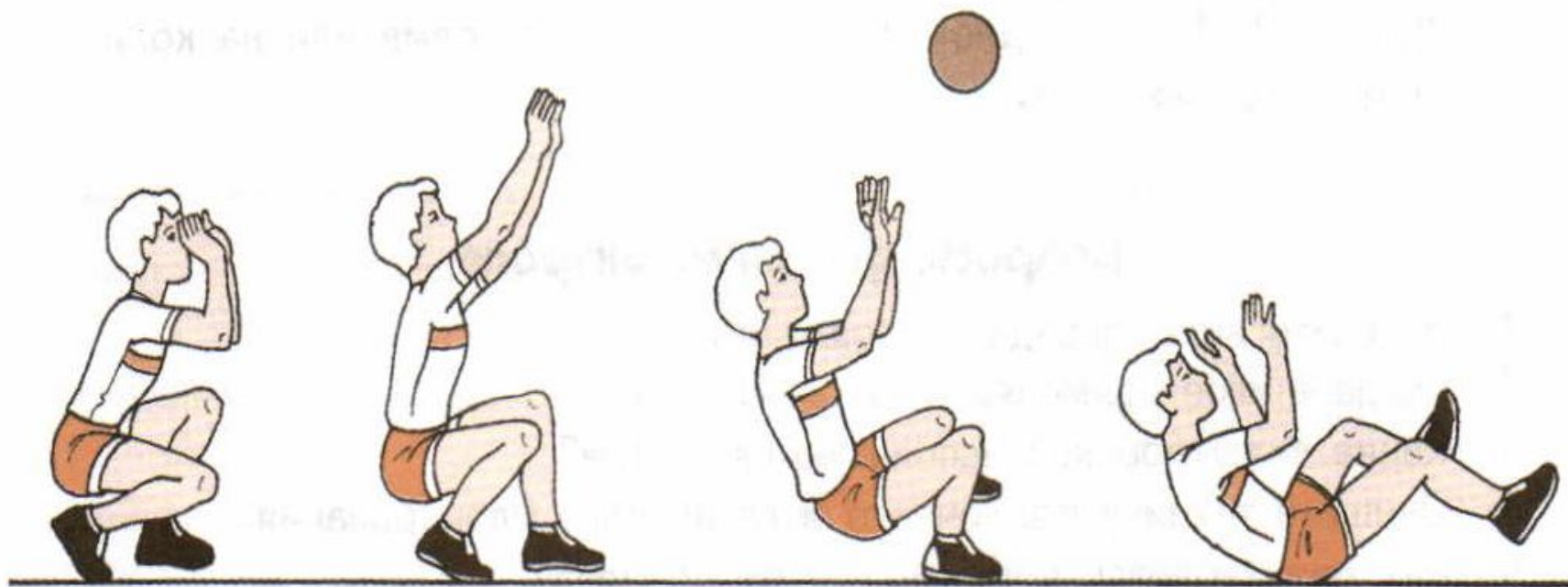
## Правила техники безопасности

- Занятия должны проходить на сухой площадке.
- При обучении нападающему удару необходимо провести специальную разминку, следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.
- Перед отработкой защитных действий необходимо научиться технике всех способов падения и приземления.
- Перед изучением технических приемов обязательно проделать несколько физических упражнений типа разминки. Перед игрой обязательна хорошая разминка всех групп мышц и суставов.
- Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).
- Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

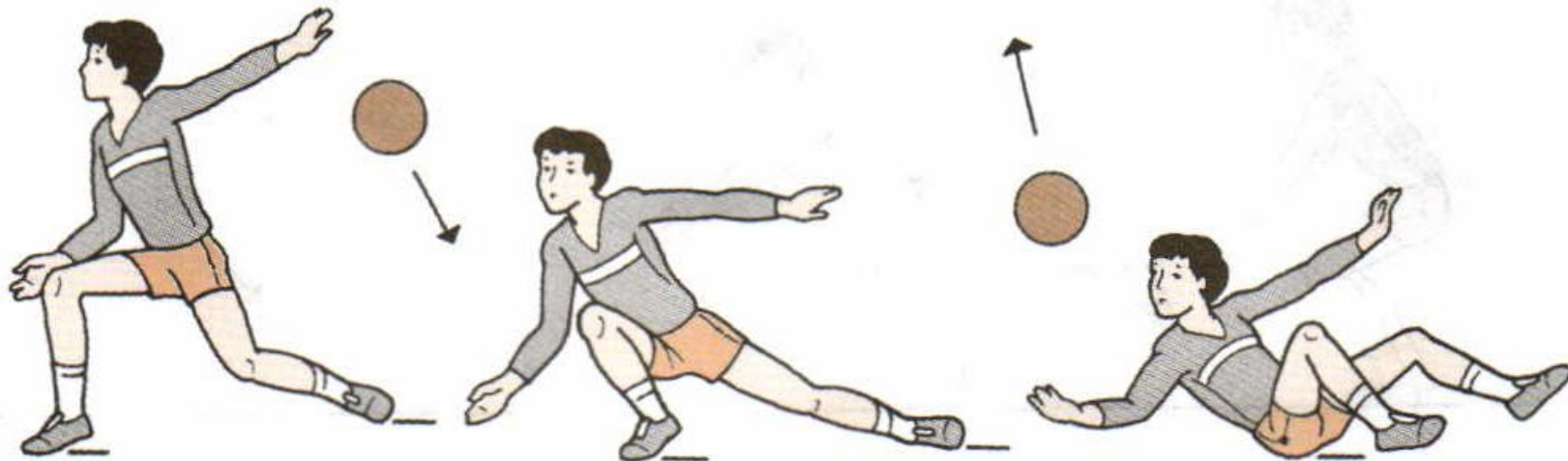


## Совершенствование техники приема и передач мяча

**Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.** Занимающийся (рис. 9), находящийся в средней или низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мя-



**Рис. 9.** Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину



**Рис. 10.** Прием мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину

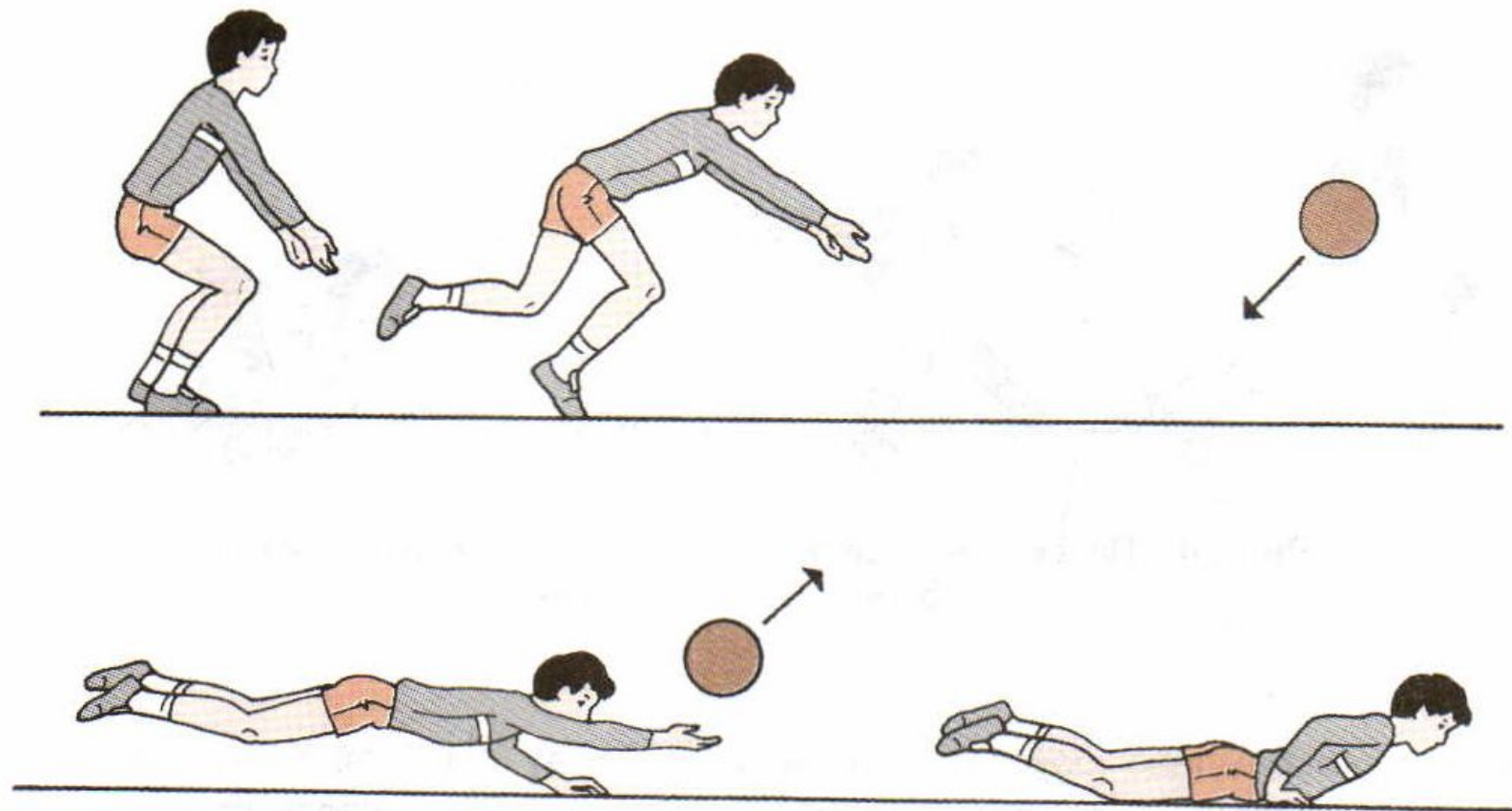
ча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч и, отталкиваясь сзади стоящей ногой, приземляется на бедро и таз с последующим перекатом на спину.

**Прием мяча одной рукой с последующим падением и перека- том в сторону на бедро и спину** (рис. 10). Этот прием применяют чаще девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.

**Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе** (рис. 11) применяют в основном юноши. Игрок как бы ныряет под мяч, после отбива мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.

### *Упражнения для совершенствования*

- Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину.
- Шагом вперед принять низкое и. п. — падение назад с перекатом на спину.
- Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением-перекатом на спину.
- Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один принимает низкое и. п. для передачи мяча сверху двумя руками, другой набрасывает ему мяч. Первый возвращает мяч партнеру передачей мяча сверху с последующим падением-перекатом на спину.



**Рис. 11.** Прием мяча одной рукой в падении вперед

**Передача мяча сверху двумя руками.** Надо хорошо освоить передачу сверху двумя руками *вперед, над собой и назад* (рис. 12). Передачу выполняют в опорном положении и в прыжке. Передачи различают *по расстоянию* (средние, короткие и длинные) и *по высоте* (средние, низкие и высокие). Передачей мяч направляется для нападающего удара. Качество передачи зависит от своевременного принятия стойки, руки встречаются с мячом вверху над лицом. За счет согласованного движения рук, туловища и ног мячу придается нужное направление. Чем больше расстояние и высота передачи, тем более активно разгибаются ноги.

При передаче назад кисти располагаются тыльной стороной над головой, руки разгибаются в локтях, а туловище разгибается вверх-назад. Передачу в *прыжке* применяют на своей стороне площадки, чтобы сократить время передачи на удар и через сетку. Передача выполняется в высшей точке прыжка активным движением рук.



## Совершенствование техники подачи мяча

**Верхняя прямая подача.** Она может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращения (планирующая).

Верхняя прямая *подача с вращением* (рис. 13): и. п.— стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площад-

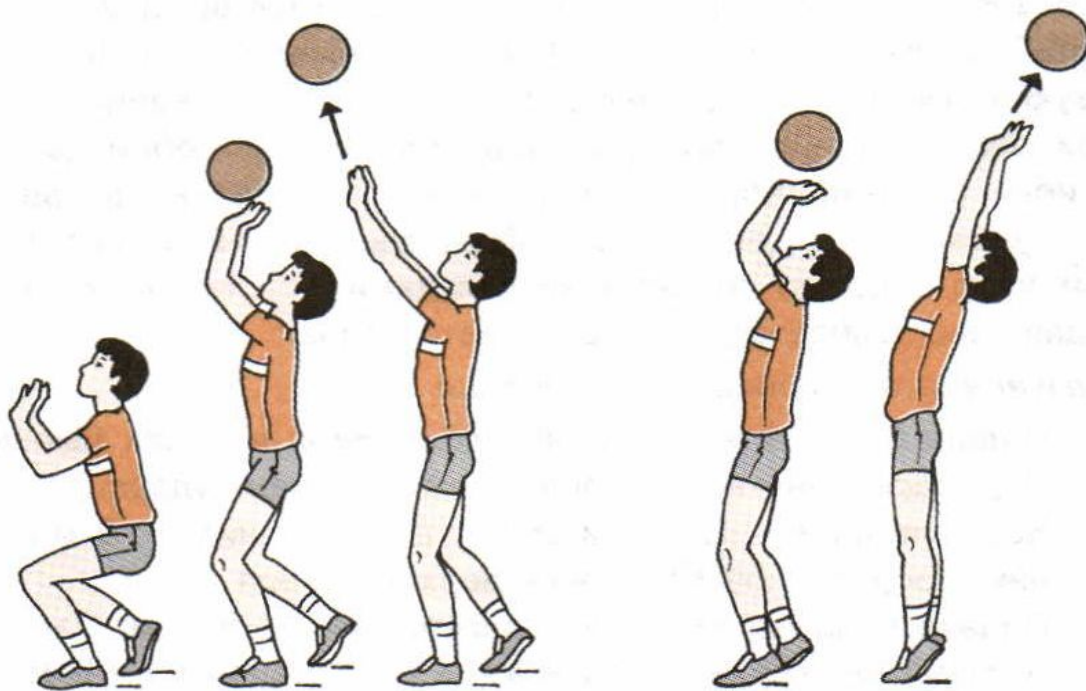
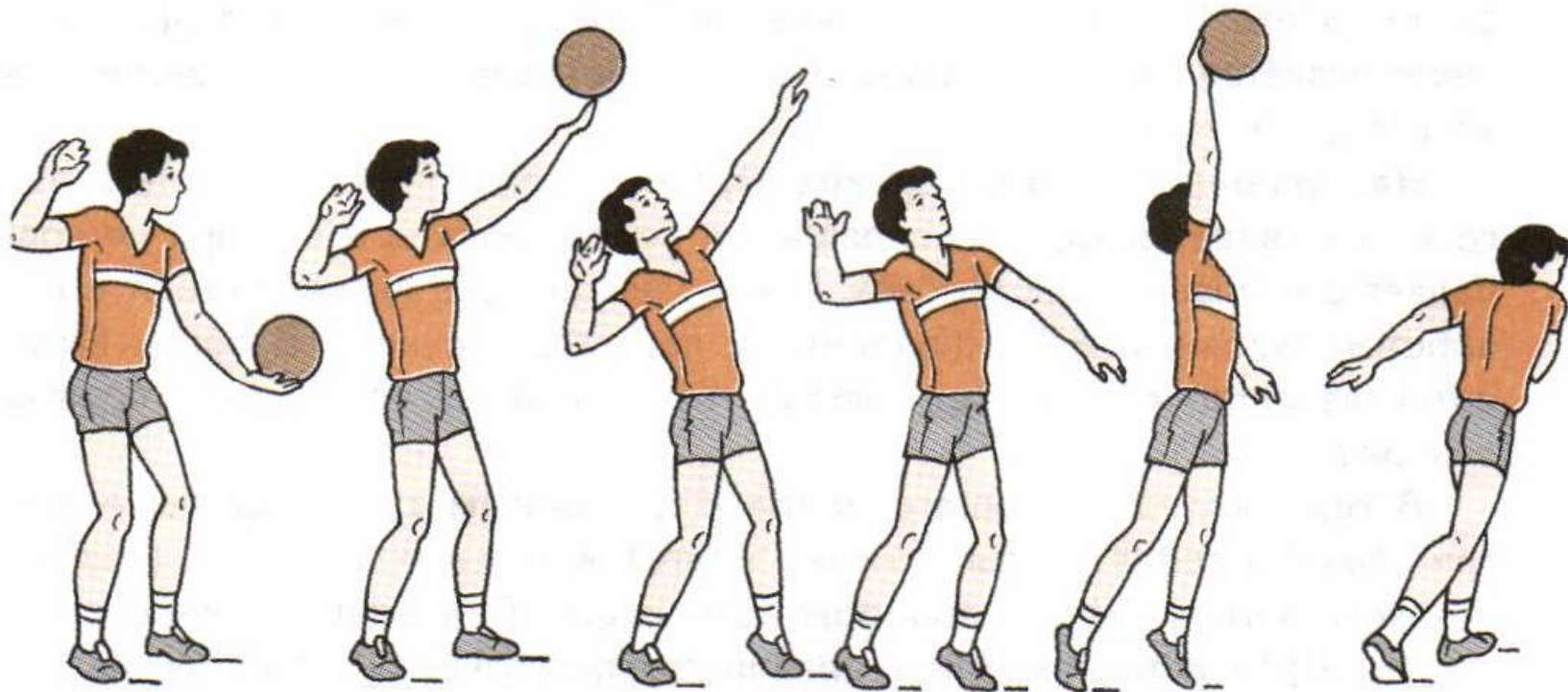
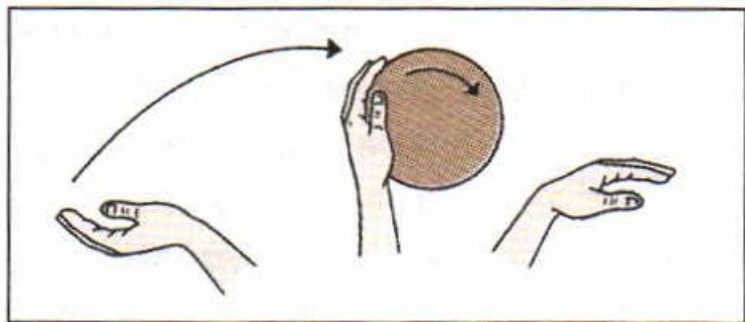


Рис. 12. Прием мяча сверху двумя руками



**Рис. 13.** Верхняя прямая подача с вращением

ку соперника. Правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону — вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впереди стоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

#### *Упражнения для совершенствования*

- Подбрасывание мяча одной рукой вверх и замах бьющей рукой.
- Подбрасывание мяча и ловля его в момент удара.
- Верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7—9 м не ниже линии, проведенной на уровне верхнего края сетки.
- подача мяча через сетку с расстояния 7—9 м от нее.
- Выполнение верхних подач мяча с расстояния 7—9 м от сетки в правую (левую) часть площадки.

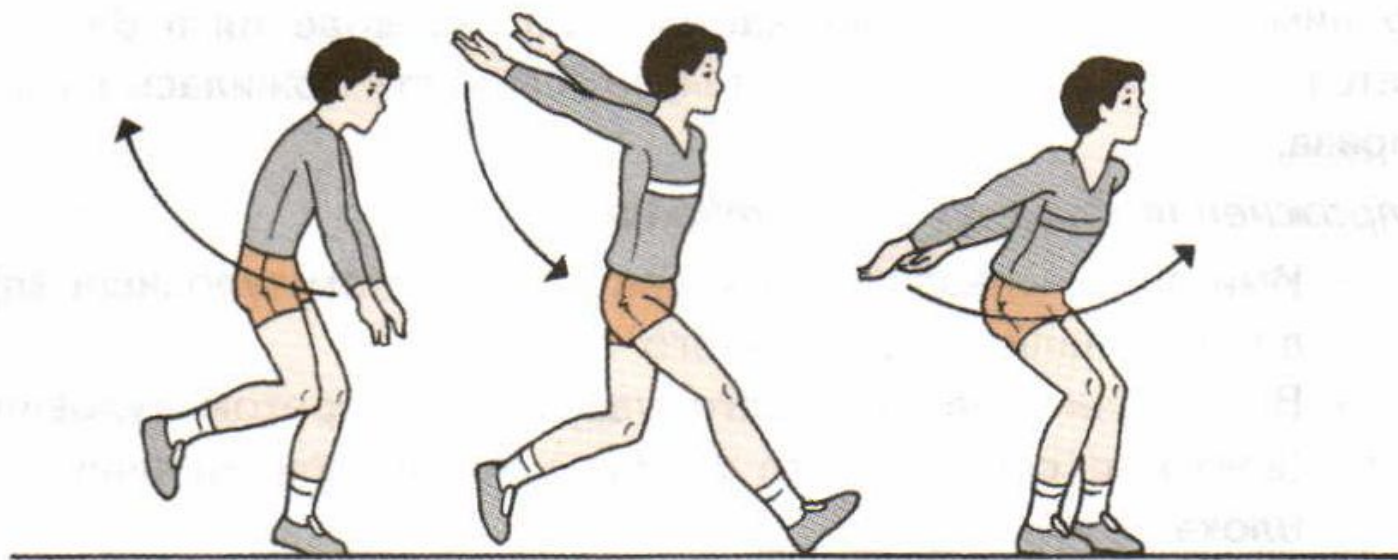


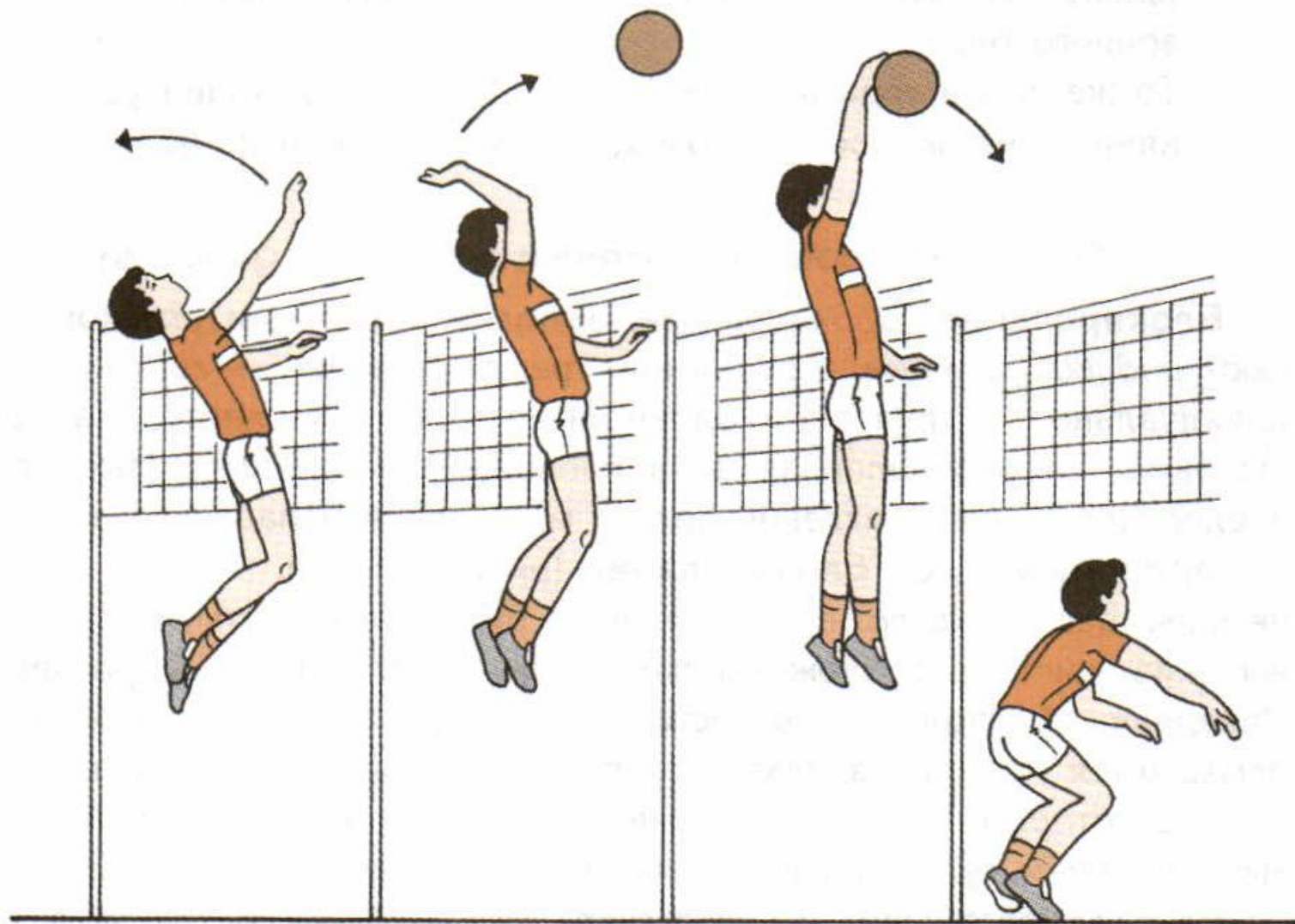
## Совершенствование техники нападающего удара

**Прямой нападающий удар** (рис. 14) состоит из разбега, прыжка, удара по мячу, приземления. *Разбег* выполняется с двух-трех шагов. В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, и с приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед, а затем вверх одновременно с отталкиванием ногами и последующим замахом. В замахе правая рука идет вверх-назад, левая задерживается на уровне плеча. *Удар* производится в высшей точке прыжка. При этом правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. После удара игрок приземляется на согнутые ноги.

**Нападающий удар с переводом.** Отличительной особенностью этого удара является то, что направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега. Такие нападающие удары бывают с поворотом туловища и без поворота (с переводом рукой). В обоих вариантах перевод мяча может выполняться как в левую, так и в правую сторону.

В технике нападающего удара с поворотом туловища выделяют три фазы: первая — выполнение подготовительных действий (разбег, прыжок, замах), как и при обычном ударе. При ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает





**Рис. 14.** Прямой нападающий удар

его). *Вторая* — поворот тела в безопорном положении вправо или влево. *Третья* — выполнение нападающего удара в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

При **нападающем ударе без поворота туловища (с переводом рукой)** подготовительная фаза такая же, как и в ударе по ходу. При переводе мяча *вправо* руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Правое плечо при этом несколько

поднимается, левое — опускается. При переводе мяча *влево* рука движется по дуге вперед-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху-справа.



## *Упражнения для совершенствования*

- Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) при наличии одиночного блока.
- Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии одиночного блока.
- Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.
- То же, что в упражнениях 1, 2, 3, 4, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой).

## Совершенствование техники защитных действий

**Блокирование.** Блокирование, выполненное одним игроком, называют *индивидуальным*, а двумя или тремя игроками — *групповым*. Индивидуальное и групповое блокирование подразделяется на *зонное* (закрывается определенная зона площадки) и *ловящее* (закрывается предполагаемое направление полета мяча после нападающего удара).

**Индивидуальное блокирование** (рис. 15). И. п. — ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки полусогнуты, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке (пальцы разведены). Определив предполагаемое место нападающего удара, игрок быстро перемещается и, останавливаясь стопорящим шагом, принимает положение, из которого выполняет блокирование. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук блокирующий выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляет их. Пальцы вынесенных вверх рук разведены, кисти направлены и расположены над сеткой так, чтобы между ними не мог пролететь мяч после нападающего удара соперника. После постановки блока игрок опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе полусогнутые ноги.

### Упражнения для совершенствования

- В парах. Занимающиеся располагаются по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч выше верхнего троса сетки. Другой, стоя на скамейке, выносит руки над сеткой и отталкивает мяч на противоположную площадку.

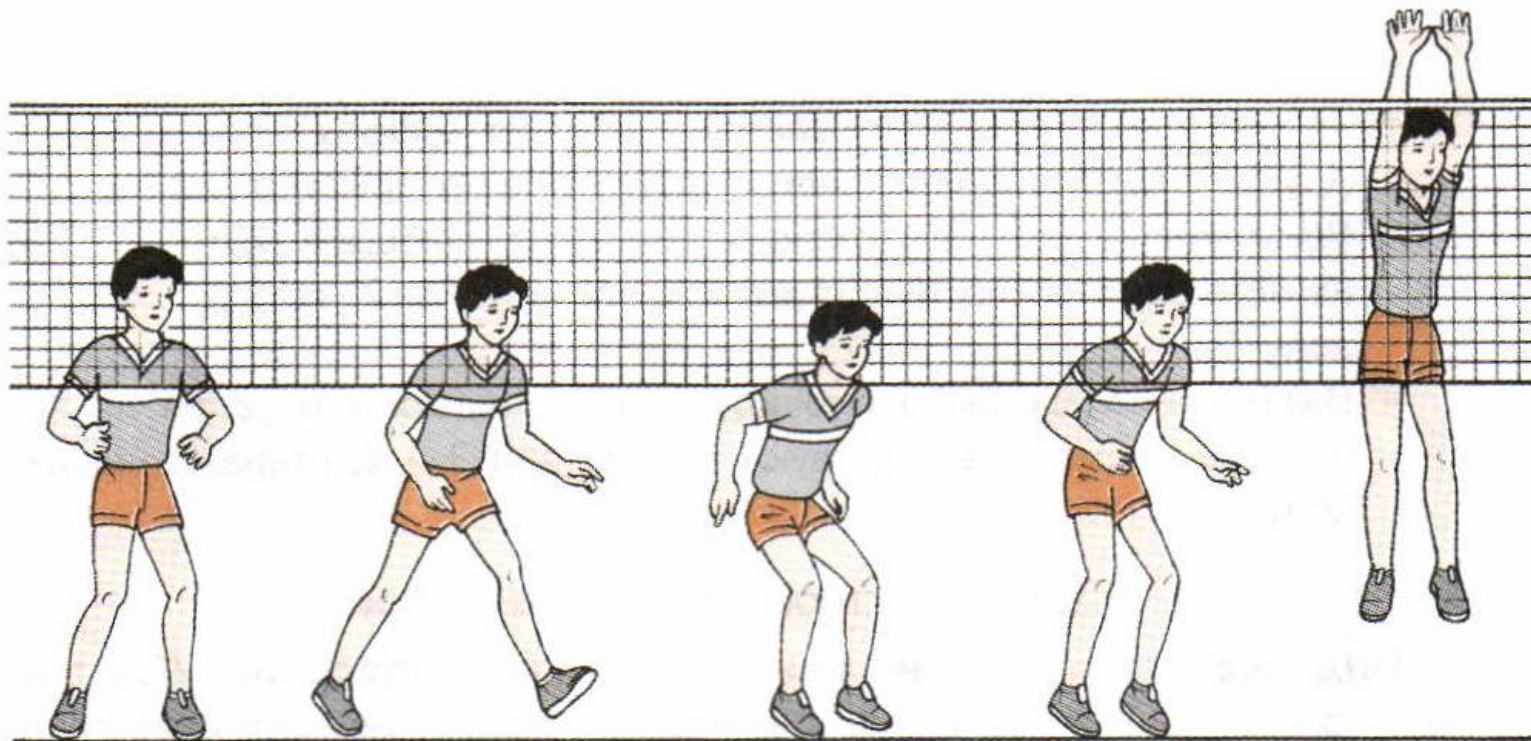


Рис. 15. Индивидуальное блокирование

- То же, но блокирующий, стоя на площадке, из и. п. выполняет блокирование в прыжке.
- В тройках. Занимающиеся располагаются около сетки: два — с одной стороны, один — с другой. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки; второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар; третий ставит блок. После 3—5 ударов занимающиеся меняются местами.

**Групповое блокирование.** Заключается в согласованности действий нескольких игроков по закрыванию определенной зоны своей площадки. Так, при выполнении нападающего удара из зоны 4 игроки защищающейся команды осуществляют групповое блокирование, стараясь при этом закрыть самое опасное направление — зону 5. При атаке из зоны 2 в групповом блокировании, как правило, участвуют игроки зон 3 и 4 противоположной команды, задача которых закрыть блоком зону 1. Блокирующих принято называть центральным (средним) и крайним. Игрок, осуществляющий блокирование в зоне 3, считается *центральным*, а помогающие ему (в одном случае игрок зоны 2, а в другом — игрок зоны 4) — *крайними*.

### *Упражнения для совершенствования*

- Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнер с мячом. Партнер набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку.



- То же, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.
- Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5.
- Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1.

## Совершенствование тактики игры

**Индивидуальные тактические действия в нападении.** *При подаче* — это умение послать мяч в уязвимое место площадки соперников, на слабого игрока. *При передаче* мяч для удара направить из зоны 3 нападающему в зону 4 или 2. *При нападающем ударе* стараться мяч послать не столько сильно, сколько точно или же «обмануть», т. е. не бить, а послать мяч передачей в прыжке.

**Групповые тактические действия в нападении** опираются на индивидуальные и входят в состав командных тактических действий. Главное место занимает взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар (вторую передачу), с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры в нападении (например, через игрока передней или задней линии). Важное место должно отводиться также групповым взаимодействиям игрока, принимающего мяч (подачу или нападающий удар), с передающим игроком передней или задней линии (выходящим к сетке для выполнения второй передачи).

## *Упражнения для совершенствования*

- В зонах 4, 2, 6 располагаются по 2—3 учащихся. В зоне 3 — связующий, на противоположной половине — блокирующий. Блокирующий меняет свое положение у сетки, и поэтому связующему надо направить передачу на удар в дальнюю от него часть сетки. Упражнение начинается верхней передачей игрока зоны 6 в зону 3.
- То же, но связующий находится в зонах 2, 4, 3.

**Командные тактические действия в нападении** изучают последовательно: вначале через игрока передней линии, затем через выходящего игрока задней линии.



## *Упражнения для совершенствования*

- Команда (шесть игроков) располагается по зонам площадки. Из зоны 1 противоположной площадки выполняется верхняя передача в направлении игрока зоны 6, оттуда мяч должен быть направлен в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2), из зоны 4 (2) — через сетку в зону 6.
- То же, но передача из зоны 6 может быть направлена любому из шести игроков.
- То же, но из зоны 6 мяч направляется нападающим ударом (из опорного положения) подачей из-за лицевой линии.
- То же, но передача на удар выполняется игроками зоны 4 (2).
- То же, но с противоположной стороны противодействие оказывает один блокирующий (впоследствии два, три).

**Индивидуальные тактические действия в защите** сводятся к правильному выбору места при блокировании, при приеме нападающих ударов и на страховке. При блокировании главным будет определение направления удара, при приеме мяча — выбор способа.

**Групповые тактические действия в защите.** Принцип этих взаимодействий определяет система защиты (уступом вперед или назад), которую применяет команда. Действия команды в защите условно можно разделить на *блокирование, страховку и защиту*. Эти действия осваиваются в таком порядке: взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке); взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и нападающих ударов; взаимодействие игроков между линиями (при приеме нападающих ударов и страховке блокирующих).

## Упражнения для совершенствования

- Нападающие располагаются в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2 на другой площадке. По сигналу нападающий одной из зон выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания, который должны закрыть блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Свободный от блокирования игрок выполняет страховку или оттягивается в свободную зону линии нападения для приема нападающего удара.
- То же, но только нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны 2.
- То же, но нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны 3.

**Командные тактические действия в защите.** Выделяют две наиболее распространенные системы игры: *уступом назад* (система игры в защите при страховке игроком передней линии) и *уступом вперед* (система игры в защите при страховке игроком задней линии). Название каждой системы определяется игроком, страхующим блокирующих.

## Развитие физических качеств

*Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости*

- Бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, спиной и боком к стартовой линии), сидя на полу, лежа на полу спиной и лицом вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии.
- Челночный бег (отрезки 3—6 м, общий пробег за одну попытку 12—18 м). То же, но в одну сторону отрезок пробегается лицом вперед, а в другую — спиной вперед.
- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой.
- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой, в стену) и ловля.
- Броски и ловля набивных мячей в парах, перемещаясь приставными шагами вправо-влево, вперед-назад.
- Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленных на наклонной раме на разной высоте.
- Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах.
- Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением.
- Разнообразные прыжки со скакалкой.



## Вопросы для самоконтроля

1. Назовите приемы мяча в волейболе.
2. Какие вы знаете передачи мяча?
3. Опишите технику верхней прямой подачи.
4. Как выполняются нападающие удары?
5. Какие виды блокирования вы знаете?