

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Федеральное государственное образовательное учреждение
Высшего профессионального образования
«Сибирский федеральный университет»
Факультет физической культуры

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Методическое пособие



Красноярск 2007

Составитель: Н.В. Мезенцева, доцент кафедры спортивных игр, СФУ
Е.А. Казанкова, старший методист СДЮСШОР по волейболу
Советского района

Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / сост.
Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. – Красноярск: Ин-т естеств. и гуманитар. наук,
2007. - с.

В пособии излагаются основные методы для работы с начинающими, методические основы обучения основным техническим элементам в волейболе. Оно содержит рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса студентов и отдельных спортсменов на всем протяжении практических занятий по курсу волейбол.

Пособие предназначено для студентов вузов и средних учебных заведений, а также для тренеров по спортивным играм и преподавателей, использующих волейбол как средство физического воспитания, и для игроков, самостоятельно повышающих техническую подготовку.

© Н.В. Мезенцева
© Е.А. Казанкова
© СФУ, 2007.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ГЛАВА 1. ТЕХНИКА ИГРЫ	8
1.1. Техника перемещений.....	8
1.2. Техника владения мячом. Подачи. Передачи.....	9
1.3. Техника нападения. Нападающий удар	10
1.4. Техника защиты. Прием мяча. Блок.....	11
2. ГЛАВА 2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ	14
2.1. Игра с мячом одного игрока.....	14
2.2. Игра с мячом двух игроков.....	16
2.3. Подготовка к нижней передаче.....	22
2.4. Подготовка к нижней подаче.....	27
2.5. Подготовка к верхней передаче.....	31
2.6. Подготовка к подводящим играм.....	44
3 ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА.....	45
3.1. Техника нападения.....	45
3.1.1. Методика обучения подаче.....	51
3.1.2. Упражнения для совершенствования подачи.....	55
3.1.3. Методика обучения передаче.....	57
3.1.4. Упражнения для совершенствования второй передачи	61
3.1.5. Методика обучения нападающему удару.....	63
3.1.6. Упражнения для совершенствования нападающего удара.....	71
3.2. Техника защиты.....	73
3.2.1. Методика обучения приему нападающего удара.....	75
3.2.2. Методика обучения приему подачи.....	83
3.2.3. Упражнения для совершенствования приема подачи.....	87
3.2.4. Методика обучения блокированию.....	87
3.2.5. Упражнения для совершенствования блокирования.....	94
3.2.6. Упражнения для совершенствования действий в защите.....	96
4 ГЛАВА 4. КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	98
ГЛОССАРИЙ.....	99
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	101

ВВЕДЕНИЕ

Техника волейбола включает стойки и перемещения, подачи и прием мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приемов, кажется, довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры — главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- б) целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
- в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
- г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;
- д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают фазы, следующие в определенном порядке друг за другом и их надо рассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения.

1-я ФАЗА — в ней создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап

начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и приблизительно похожее на конечный вариант. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

Методическая задача и приемы обучения — овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Обучение сконцентрировано по времени, ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия не целесообразны, поскольку образование новых координаций быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного технического приема (например: нападающего удара) по частям, а более простых — в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

2-ая ФАЗА — формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

Методическая задача и приемы обучения — детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

3-ая ФАЗА — стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия — дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доводя его до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного) не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др.). Совершенствование мастерства должно идти в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена. Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Назвать терминологически правильно приемы.
2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видео технике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения

технического приема).

4. Делаются попытки практического выполнения приема — исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

5. Упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях.

6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.

7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.).

8. Выполнение технического приема (приемов) в условиях приближенных к игре.

На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);

б) спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;

в) волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;

г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;

д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

е) спортсмен мало соревнуется и, поэтому нет стабилизации техники приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;

- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

- направленное прочувствование движений с внешней помощью;

- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;

- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.)

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будет проходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так как

второстепенные нередко являются производными от основных.

Следует отметить, что ошибки, допускаемые волейболистами, нередко являются результатом неправильных действий самого тренера (недооценка значения подготовки спортсменов к активному восприятию показа и объяснения; некачественный показ, затянутые объяснения; недоведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им упражнения; отсутствие индивидуального подхода и др.)

Ниже дается пример программы практических занятий для студентов факультета физической культуры. Программа и процесс для взрослых игроков должны содержать данное количество повторений, часов тренировки и частоты в неделю.

Содержание тренировочного процесса на семестр:

- 1 неделя - Игра с мячом одного игрока.
- 2 неделя - Игра с мячом (мячами) двух игроков.
- 3 неделя - Управление мячом одним игроком снизу и одной рукой.
- 4 неделя - Передача снизу с движениями в различных направлениях и основные стойки для задней зоны площадки.
- 5 неделя - Подача снизу и прием подачи.
- 6 неделя - Ловля, броски и управление мячом для передачи сверху.
- 7 неделя - Передача сверху, двигаясь в различных направлениях.
- 8 неделя - Игры с верхней передачей с перемещениями.
- 9 неделя - Верхняя передача из глубины площадки к сетке.
- 10 неделя - Верхняя передача около сетки (тренировка связующих).
- 11 неделя - Игры с передачей и пасом на удар 2-х или 3-х игроков.
- 12 неделя - Тренировка нападающего удара (замах, разбег, выпрыгивание).
- 13 неделя - Тренировка нападения (прыжок и толчок мяча, быстрый удар через низкую сетку). Прием, пас на удар и игры с нападением.
- 14 неделя - Тренировка нападения с высоких передач, изменение направления атаки.
- 15 неделя - Прием ударов с движением в различных направлениях.
- 16 неделя - Комплексная тренировка с приемом и передачей на удар и нападением.
- 17 неделя - Прием ударов с движением в различных направлениях.
- 18 неделя - Игры 6 х 6, используя подачу сверху, прием подачи, передачу на удар и удар.

Практика: 2 раза в неделю по 2 часа. Итого: 72 час за семестр.

ГЛАВА 1. ТЕХНИКА ИГРЫ

Техникой игры называется комплекс специальных приемов и способов действия с мячом, дающим возможность игроку в рамках правил решать конкретные тактические задачи.

По целевому признаку технику игры делят на 2 раздела – технику нападения и технику защиты. В свою очередь, каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещения и техники владения мячом.

Техническим приемом называется система рациональных движений игрока, направленных на решение однотипных задач или на выполнении подач, нападающих ударов и т.п. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движений.

1.1. Техника перемещений

Прежде чем осуществить тот или иной прием, волейболист перемещается по площадке, выбирая место для его выполнения. Техника перемещения включает в себя стартовые стойки и различные способы перемещения.

«Перемещение». Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком, падением, кувырками, прыжками.

«Ходьба» - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутую в колене. Это позволяет принимать исходное положение для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной или скрестные шаги.

«Бег» характеризуется спортивными ускорениями, резкими изменениями направления и остановками. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящими движениями вынесенной вперед ноги. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

«Скачок» - широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом.

«Стартовые стойки». Основной задачей исходного положения стартовых стоек является создание максимальной готовности к последующему перемещению.

Существует 2 вида стоек:

- стойка игроков передней линии для быстрого блокирования;
- стойки игроков задней линии для защитных действий.

Стойка игрока задней линии должна быть следующей - рис.1.1:

- колени согнуты так, чтобы носки ступней были впереди коленей;
- вес тела должен быть на подушечках ступней;

- ступни параллельны или одна стопа впереди другой;
- центр тяжести тела должен быть, как можно больше вынесен вперед;
- пятки не должны касаться пола.

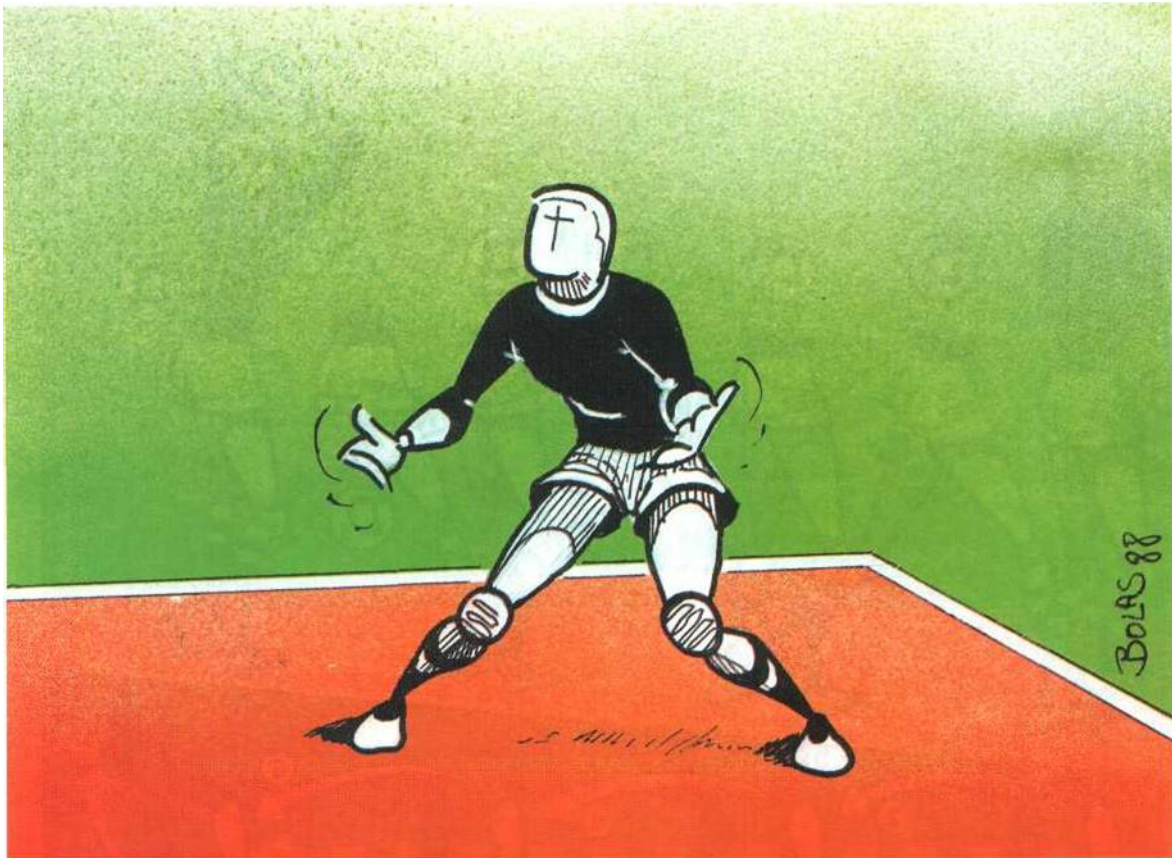


Рис. 1.1.

Стартовые стойки по степени сгибания ног в коленях делят на:

- низкие (угол между бедром и голенью менее 90 градусов)
- среднее (угол 90 – 135 градусов)
- высокие (угол больше 135 градусов).

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема. Игрок перемещается к месту встречи с летящим мячом и принимает определенное положение (рабочую позу) для выполнения ударного движения. В основной фазе движение направленно на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнение технического приема завершается, и игрок переходит к новым действиям. Каждая фаза может включать более мелкие части – подфазы (например, разбег и прыжок в подготовительной фазе).

1.2. Техника владения мячом. Поддачи. Передачи

К технике владения мячом относят поддачи и передачи.

Поддачи – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, пытаясь затруднить прием мяча противником или выиграть очко. При «нижних поддачах» туловище слегка наклонено вперед, при «верхних» – расположено вертикально.

1. Верхняя прямая подача. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м от роста игрока. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. При ударном движении руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх.

2. Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту 1,5 м. Так, чтобы он находился почти над головой. В ударном движении руку махом выносят по дуге сзади-вверх. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя.

3. Планирующие поддачи. Поддачи, при которых мяч летит не вращаясь. Они выполняются как верхняя прямая, так и верхняя боковая. Однако здесь особенно важно соблюдать следующие условия:

- подбрасывать мяч так, чтобы он опускался, не вращаясь, высоту подбрасывания при этом уменьшить до 1 м.
- при замахе значительно уменьшить амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание в центр мяча при ударе.

4. Поддачи в прыжке. Поддачи в прыжке в последние годы начали получать все большее распространение. Поддача выполняется как прямая верхняя (в основном мужчинами). Мяч подбрасывают на высоту 2-3 м от роста игрока впереди, и затем выполняют разбег, прыжок (как на прямой нападающий удар) и замах (как при верхней прямой подаче).

Передачи – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи: двумя руками сверху и одной рукой сверху.

а). Верхняя передача двумя руками. В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют «треугольник». Кисти рук образуют своеобразный «ковш».

б). Передача в прыжке выполняется в том случае, когда мяч летит высоко. Во время взлета руки выносятся так, чтобы кисти были над головой, несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи.

в). Верхняя передача одной рукой. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную.

По скорости полета мяча передачи подразделяются на медленные (до 10м/с), ускоренные (до 16м/с) и скоростные (более 16 м/с).

- Верхняя передача назад. В исходном положении руки выносятся так, чтобы кисти находились над головой. Необходимый угол в направлении передачи назад задается и регулируется только величиной прогибания.

- Передачи длинные, короткие, укороченные. По длине передачи классифицируются таким образом: длинные - передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие – направленные в соседнюю зону (например, из зоны 3 в зоны 4); укороченные – направленные в свою зону (например, из зоны 2 в зону 2).

- Передачи высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие – наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1м; средние – высота до 2м; высокие – выше 2м.

- Передачи с отвлекающими действиями. Один из путей дезинформации соперника о предполагаемой атаке – отвлекающие действия игрока, выполняющего передачу. Подготовительная фаза, как наиболее информативная для соперника, берется из одного технического приема, а основная из другого. Например, передача, известная в практике под названием «Откидка».

1.3. Техника нападения. Нападающий удар

Техника нападения включает в себя различного вида нападающие удары.

Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой выше верхнего края сетки на сторону соперника. Выделяют два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей нападающего удара.

«Прямой нападающий удар» - подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточно горизонтальной скорости движения и максимального ее использования для прыжка. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки. С момента отрыва ног от опоры, тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед – это фаза взлета. Одновременно со взлетом правой (левой) рукой делают движение вверх назад. Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведение вперед и поднимание плеча.

«Боковой нападающий удар». Во время взлета выполняют замах по типу замаха при верхней боковой подаче. По направлению полета мяча удары подразделяют на удары по ходу, (направление разбега игрока

совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега). При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые удары (их часто называют кистевыми).

При нападении используют варианты борьбы против блока:

- Удары мимо блока – прямой нападающий удар с поворотом туловища, прямой с переводом рукой;

- Удар выше блока – прямой по ходу;

- Обман выше блока – прямой удар по ходу;

- Обман мимо блока – прямой удар с переводом руки;

- Удар по блоку с отскоком в аут.

«Нападающий удар с поворотом туловища». Особенности таковы:

- поворот в воздухе вправо или влево;

- выполнение нападающего удара в новом направлении, несовпадающим с продолжением направления разбега.

«Нападающий удар с переводом рукой». В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дугу влево вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге влево вправо так, чтобы кисти ложились на мяч сверху справа.

«Слабые удары (обманы)». Иногда в игре необходимо направить мяч на сторону соперника близко к сетке, перебить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой удар по ходу. Удар по мячу осуществляют фалангами пальцев.

1.4. Техника защиты. Прием мяча. Блок

К технике защиты относят приемы мяча в защите после атакующих действий соперника.

Существуют несколько приемов мяча в защите. Приемы мяча в защите – это прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий противника. Основным способом является прием мяча двумя руками снизу.

«Прием мяча снизу двумя руками в опоре и в падении», «прием мяча снизу одной рукой в опоре». Таким образом, принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада.

«Прием мяча двумя руками сверху в стойке и в падении». Этот прием можно выполнять в падении на спину и на бедро-спину, когда мяч летит низко – прямо на игрока или в сторону от него. При выполнении переката на спину и бедро-спину можно выполнить кувырок через бедро.

«Прием мяча одной рукой снизу в падении». Мяч можно принимать в падении на бедро-спину и на грудь, причем, летящий далеко от игрока. При

выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди ноги туловище резким движением посылает вниз - вперед, руки выносит вперед.

Общая задача приема – оставить мяч в игре после подачи или нападающих действий противника. После приема направить его партнеру для развития атаки.

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара противника над сеткой. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения и, конечно, в прыжке.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Во время прыжка, отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях, пальцы рук разведены и напряжены.

При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед вниз, на сторону противника.

«Блок зонный» - неподвижный – определяет закрытие от удара зоны площадки.

«Ловящий блок» - подвижный – закрывает истинное направление удара.

По количеству игроков, «идущих» одновременно на блок различают одиночный (блок ставит один или два игрока), и групповой блок (блок ставят игроки передней линии).

ГЛАВА 2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

При обучении начинающих необходимо учитывать следующие условия на тренировочных занятиях:

- Уменьшать боязнь мяча.
- Начинать с самых легких способов для овладения мастерством каждого основного приема игры.
- Повышать интерес к волейболу путем введения многих привлекательных тренировочных процедур.
- Предотвращать боль и травмы путем введения соответствующих тренировочных процессов, основанных на возможностях занимающихся и их физической подготовке.
- Избегать прямого введения некоторых игровых ситуаций без тренировки их вначале в подводящих упражнениях.
- Вводить большинство игровых ситуаций как можно быстрее после освоения занимающимися техники передачи и подачи.

2.1. Игра с мячом одного игрока (примерные упражнения)

- Дриблинг одной (левой или правой) рукой – рис. 2.1.
- Перемещение вперед с ведением мяча двумя руками, или катить мяч – рис. 2.2.
- Ведение мяча двумя руками, перемещаясь назад спиной, или катить мяч – рис. 2.3.
- Ведение влево – вправо приставным шагом или катить мяч – рис. 2.4.
- Ведение мяча влево – вправо скрестным шагом – рис. 2.5.
- Ловить мяч в прыжке, передвигаясь вперед
- Поймать мяч в приседе после одного отскока
- Вращать мяч между ног или вокруг тела
- Дриблинг мяча одной рукой в положении приседа, вытягивая поочередно одну ногу
- Передвижение и повороты с мячом между ступней или колен
- Сидеть в согнутом положении («ножичек»)
- Прогнутая спина, лежа на животе с мячом
- Броски мяча из-за спины или бедер
- Боковые перекаты, держа мяч в руках (или в ногах)
- «Складной нож» - прыжки, держа мяч лодыжками
- Прыгать вперед, отталкиваясь последовательно
- Бросить мяч вперед, толкнуться вперед в упор, переместиться вперед, поймать мяч в приседе
- Ловить мяч в приседе после отскока, перемещаясь вперед

- Перекатившись поймать мяч после одного отскока

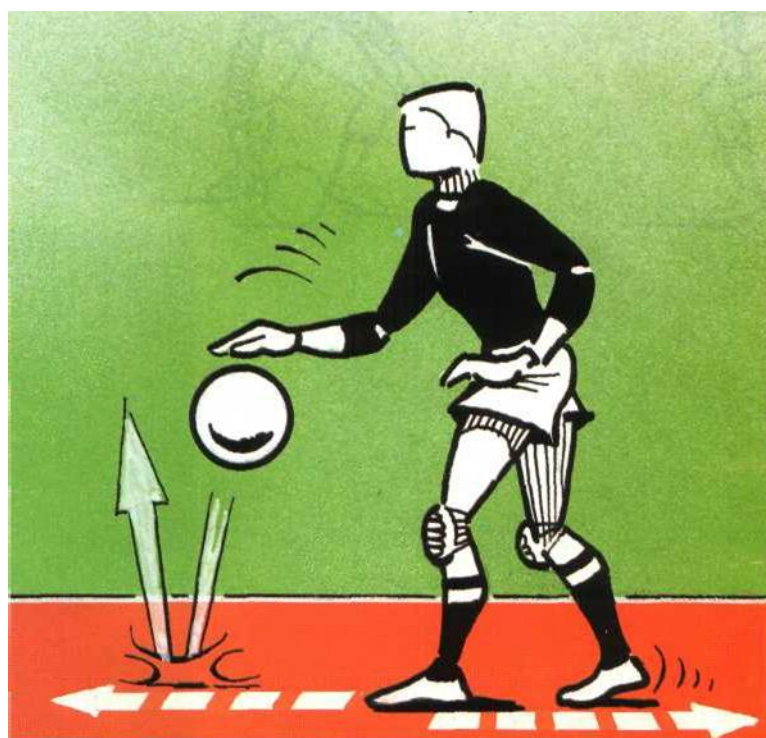


Рис. 2.1.

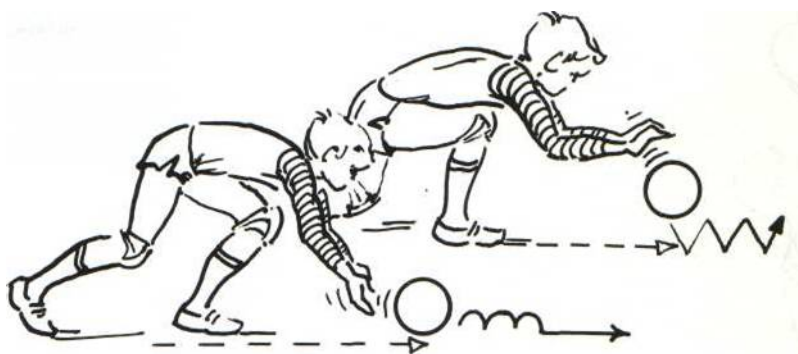


Рис. 2.2.



Рис. 2.3.



Рис. 2.4.

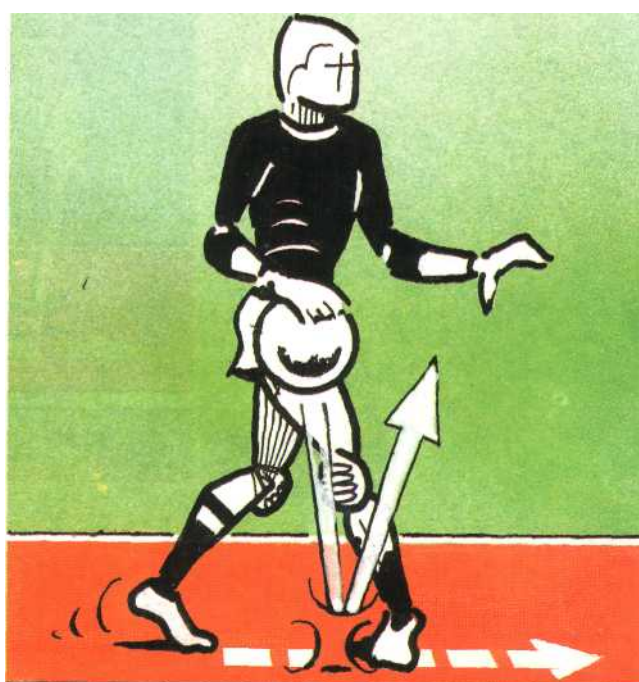


Рис. 2.5.

2.2. Игра с мячом двух игроков (примерные упражнения)

- Поймать мяч, присесть и бросить его партнеру на 3 м.
- Поймать мяч в согнутом положении, с партнером. Пас от груди сидя.
- Пас от груди и поворот – рис. 2.6.
- Пас от груди, падение в упор – рис. 2.7.
- Пас от груди, лечь на спину.
- Поймать и повернувшись бросить.
- Поймать в прыжке и бросить в воздухе – рис. 2.8.
- Прогнувшись спиной и боком по направлению к партнеру (поймать и бросить) – рис. 2.9.
- Передавать мяч партнеру с закручиванием туловища – рис. 2.10.

- Закрутившись корпусом бросить мяч партнеру – рис. 2.11.
- Передавать мяч между ног и над головой – рис. 2.12.
- Прыжок через «коня» (партнера) и поймать мяч после одного отскока – рис 2.13.

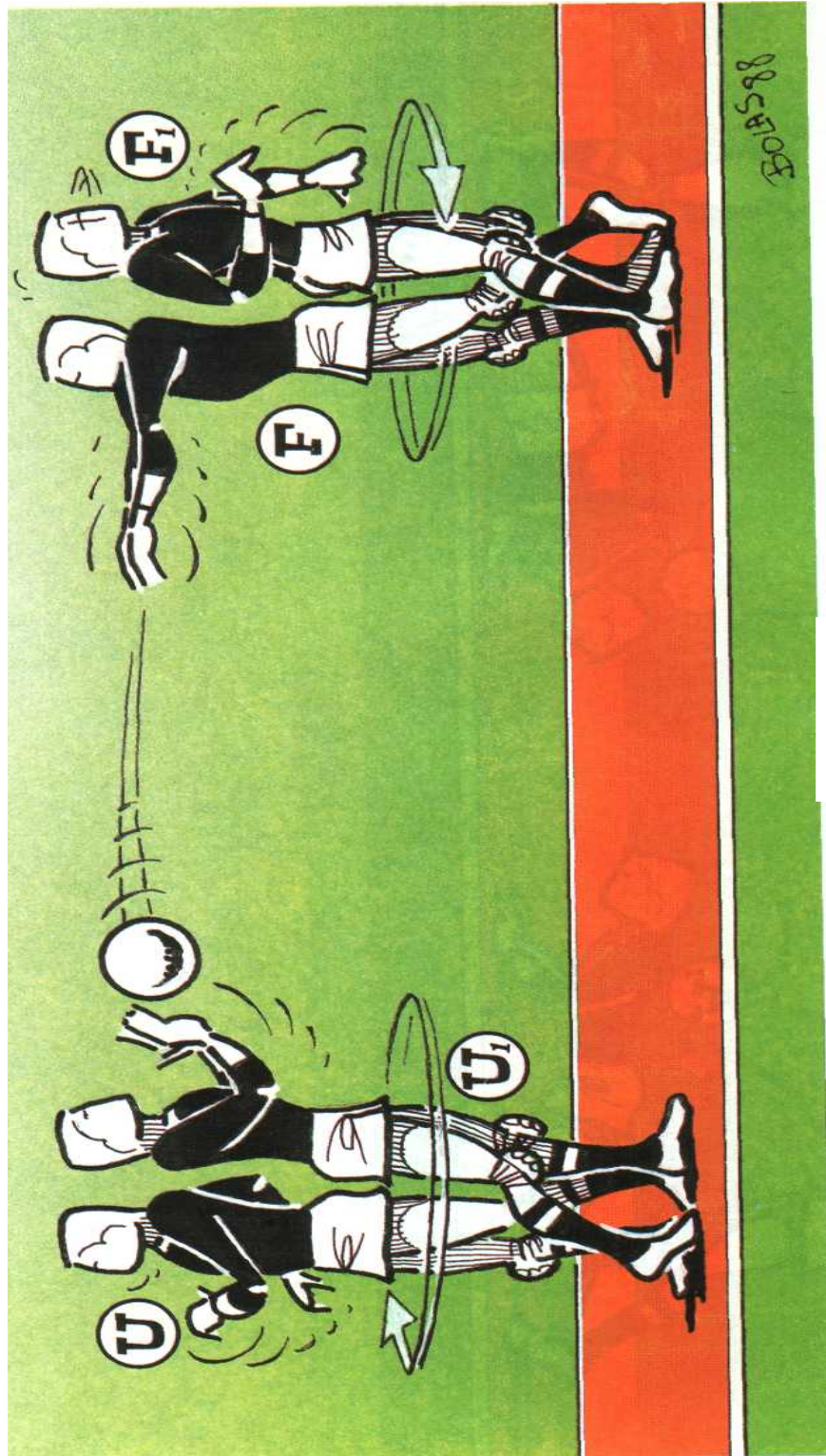


Рис 2.6.

- Прыжок через партнера и поймать мяч без отскока – рис. 2.14.
- Прыжок и бросить мяч в положении «складной нож».

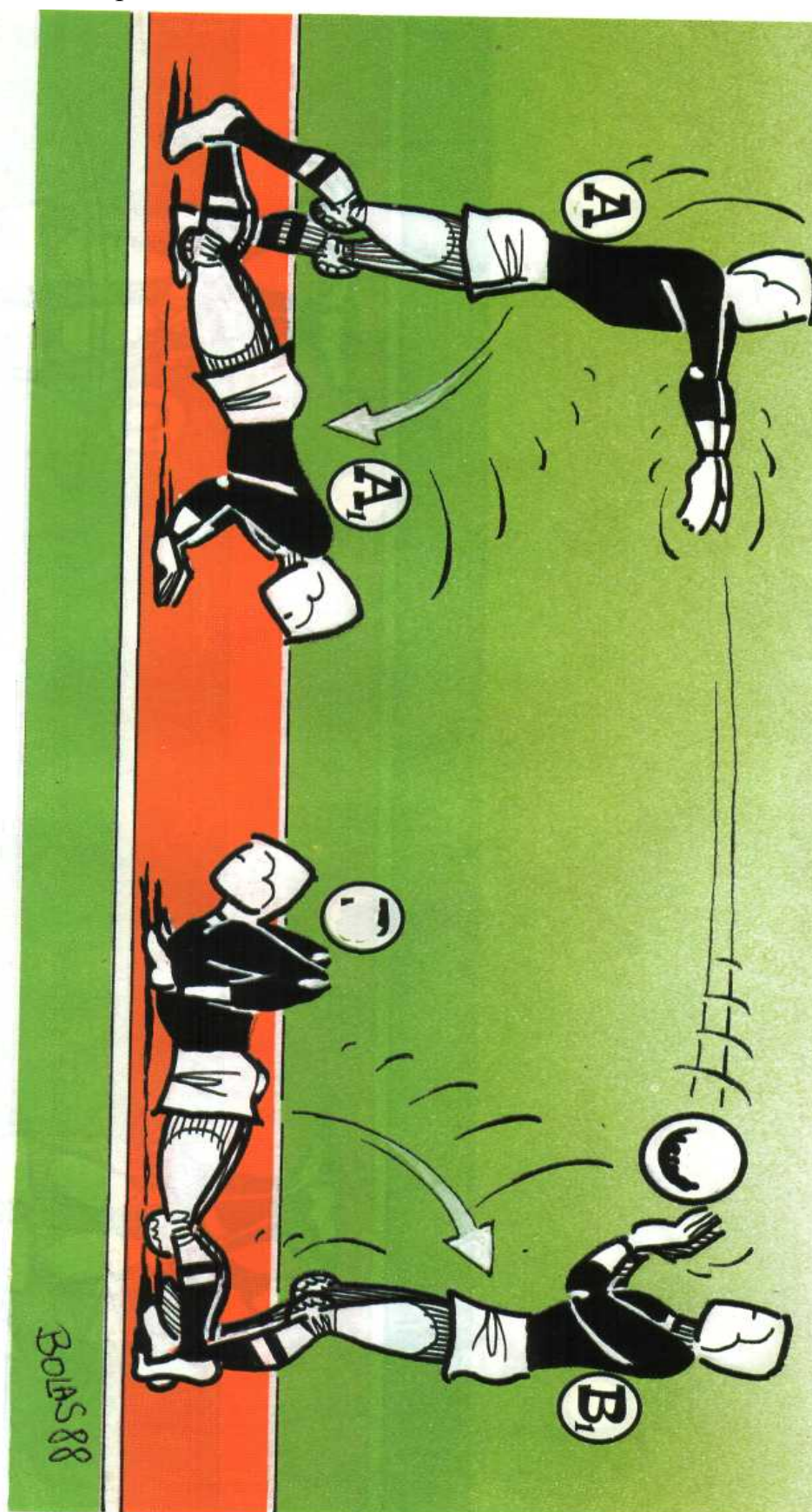


Рис. 2.7.

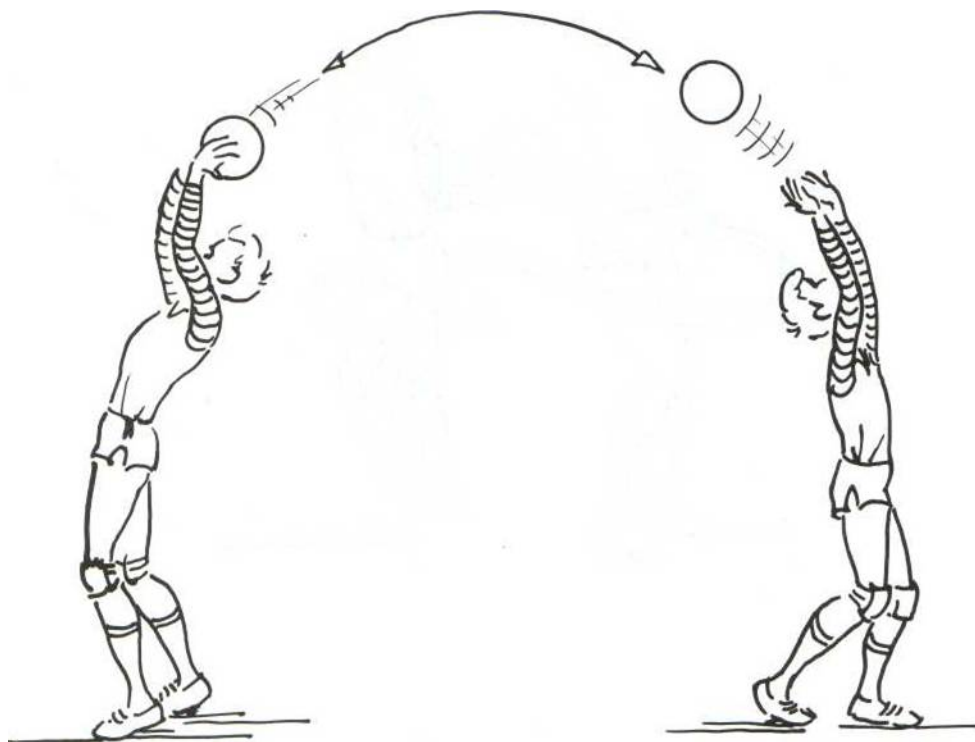


Рис. 2.8.

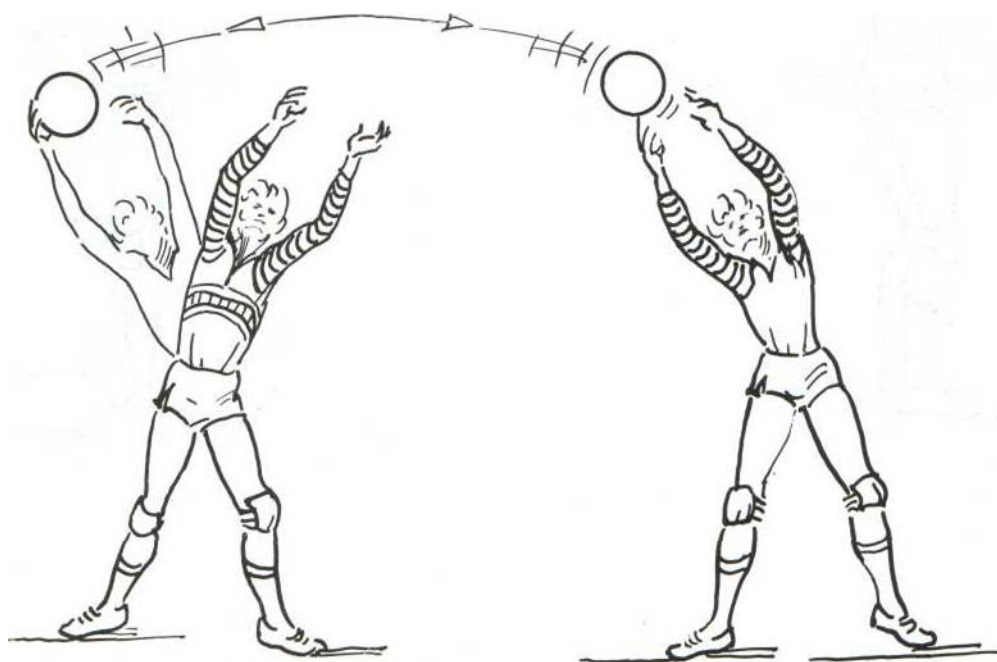


Рис. 2.9.

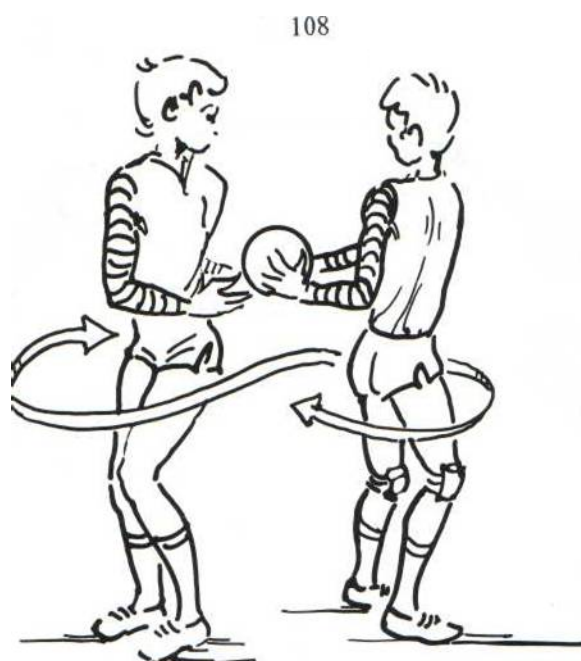


Рис. 2.10.

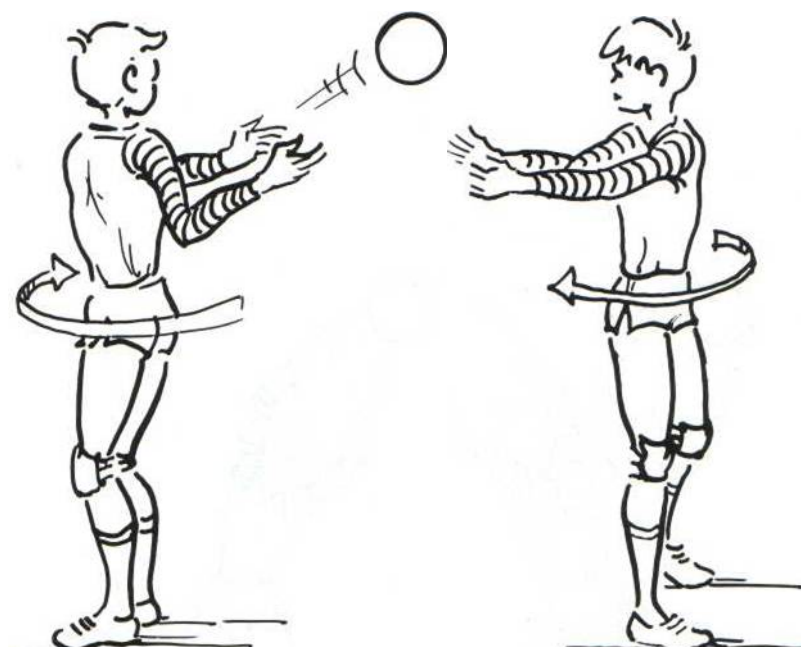


Рис. 2.11.

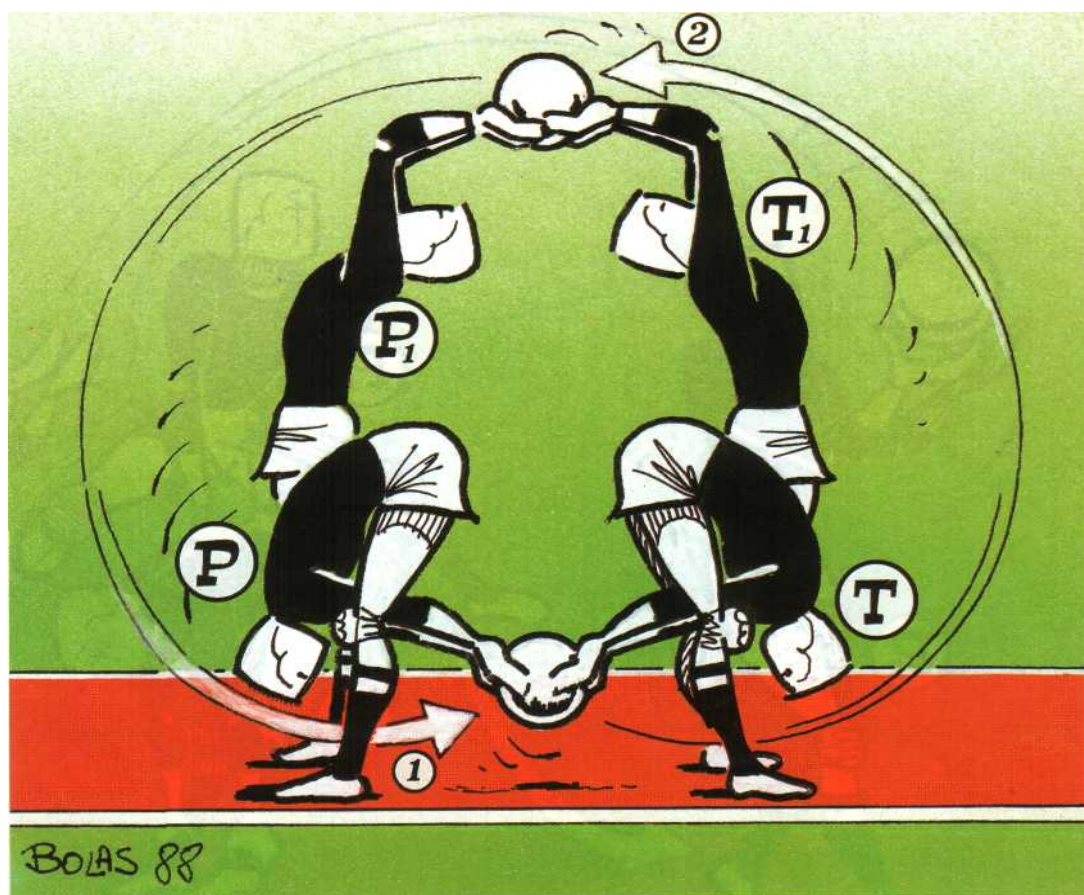


Рис. 2.12.

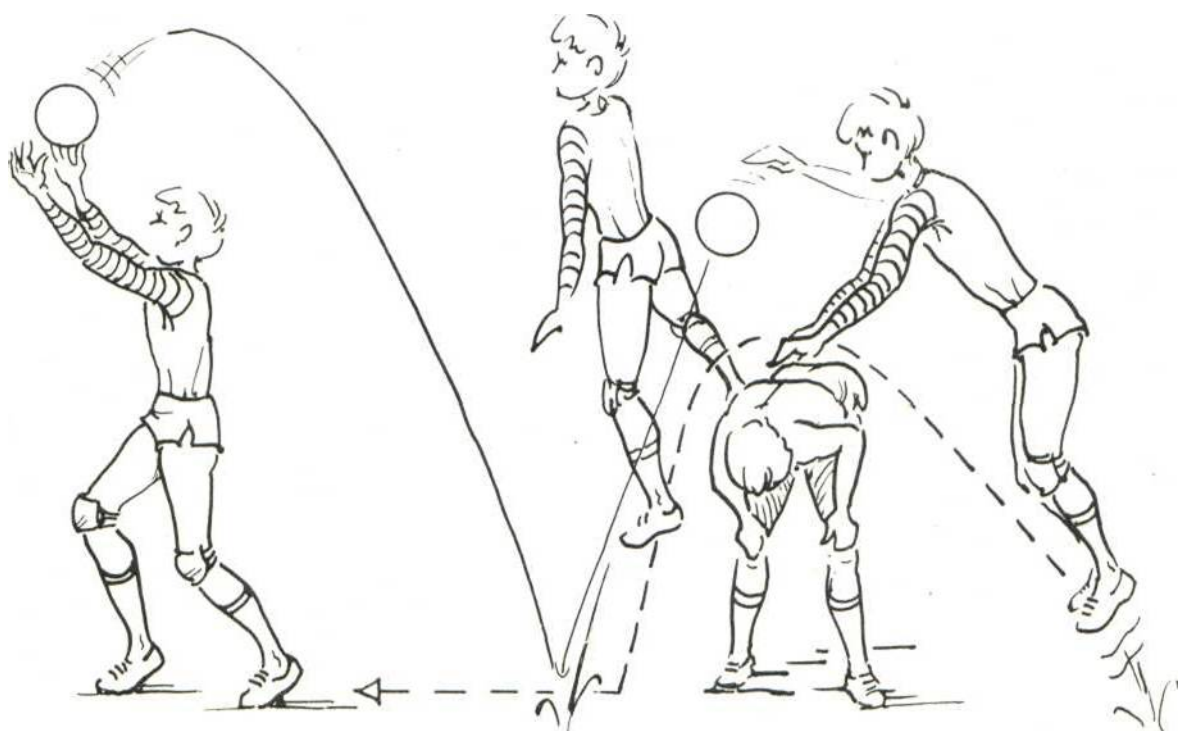


Рис. 2.13

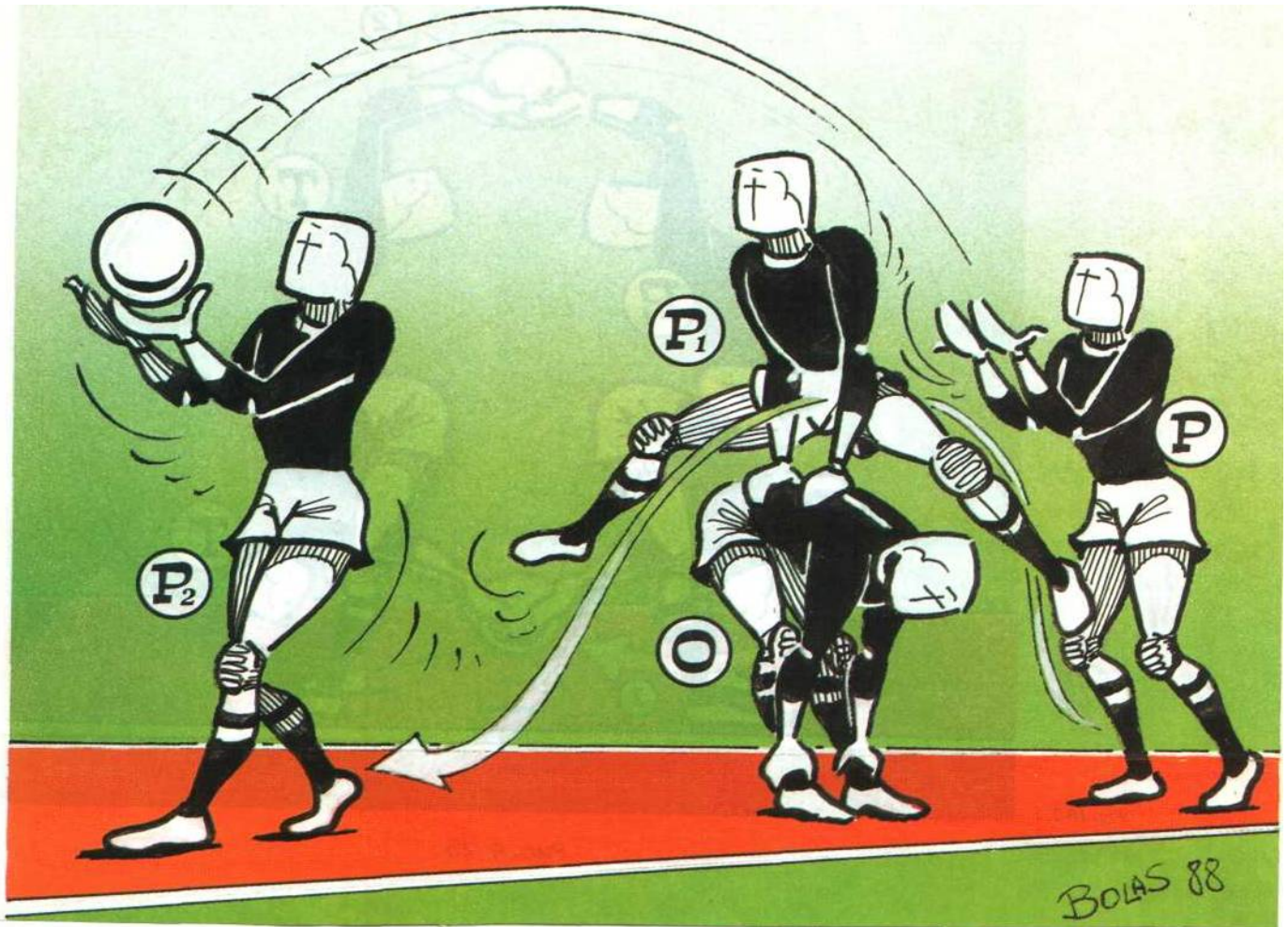


Рис. 2.14.

2.3. Подготовка к нижней передаче (примерные упражнения)

- Сочетание положения обеих рук и основной стойки – рис. 2.15.
- Один отскок и мяч на руках – рис. 2.16.
- Один отскок, мяч в воздухе, подряд – рис. 2.17.
- Без отскока, последовательно, мяч в воздухе – рис. 2.18.
- Мяч от игрока к игроку с одним отскоком как в теннисе – рис. 2.19.
- Мяч в стенку после одного отскока – рис. 2.20.
- Прием мяча, последовательно перемещаясь влево и вправо без отскока от пола – рис. 2.21.
- Последовательное подбивание мяча, меняя направление без отскока от пола.
- Последовательная передача снизу от игрока к игроку – 30 раз.
- Перемещаясь вперед, последовательно подбивать мяч без отскока – рис. 2.22.

- Перемещаясь влево или вправо, последовательно подбивать мяч без отскока от пола – рис. 2.23.

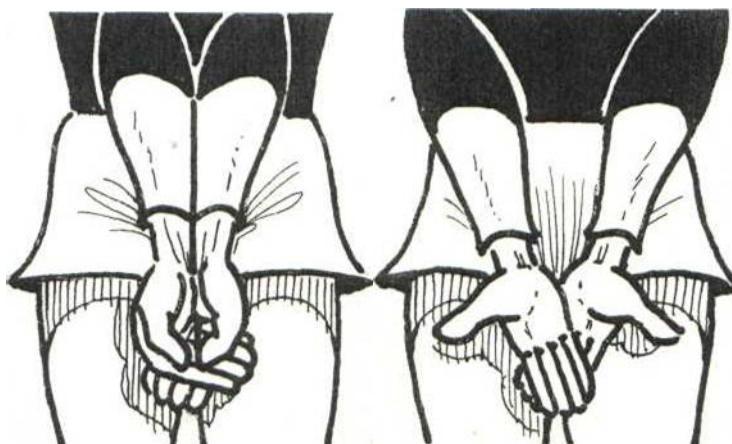


Рис. 2.15.

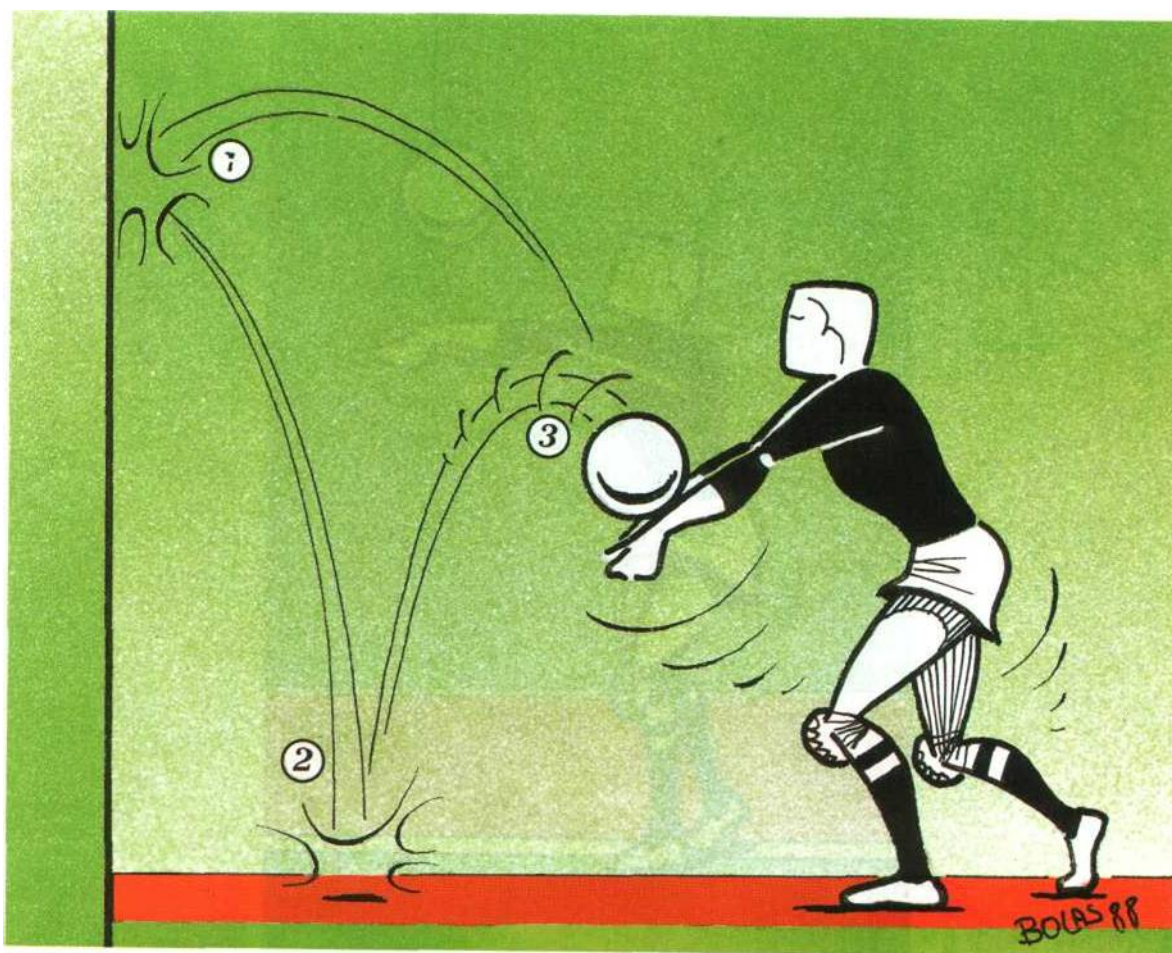


Рис. 2.16.

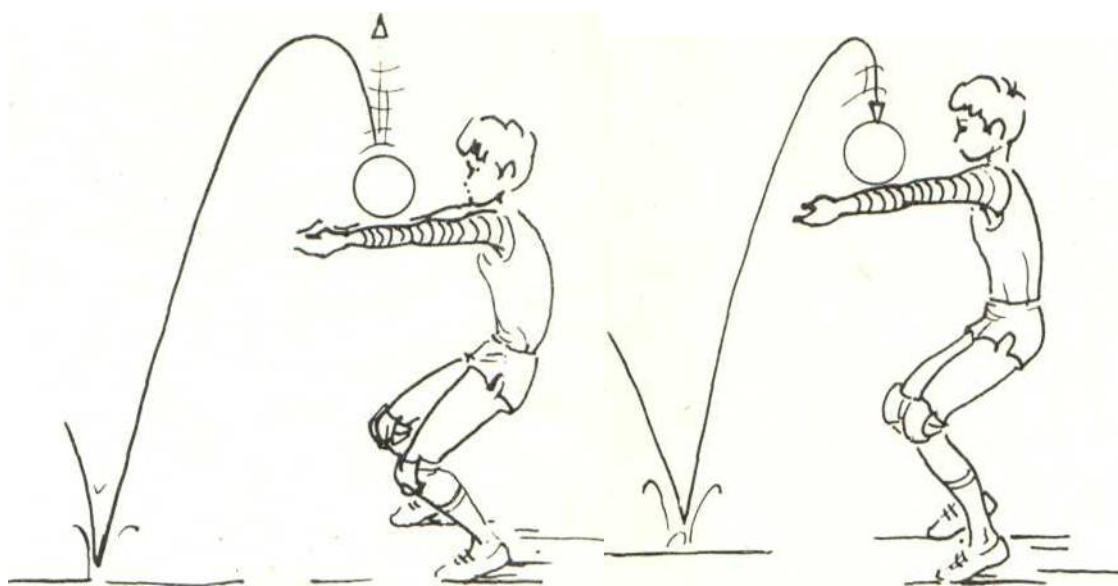


Рис. 2.17.

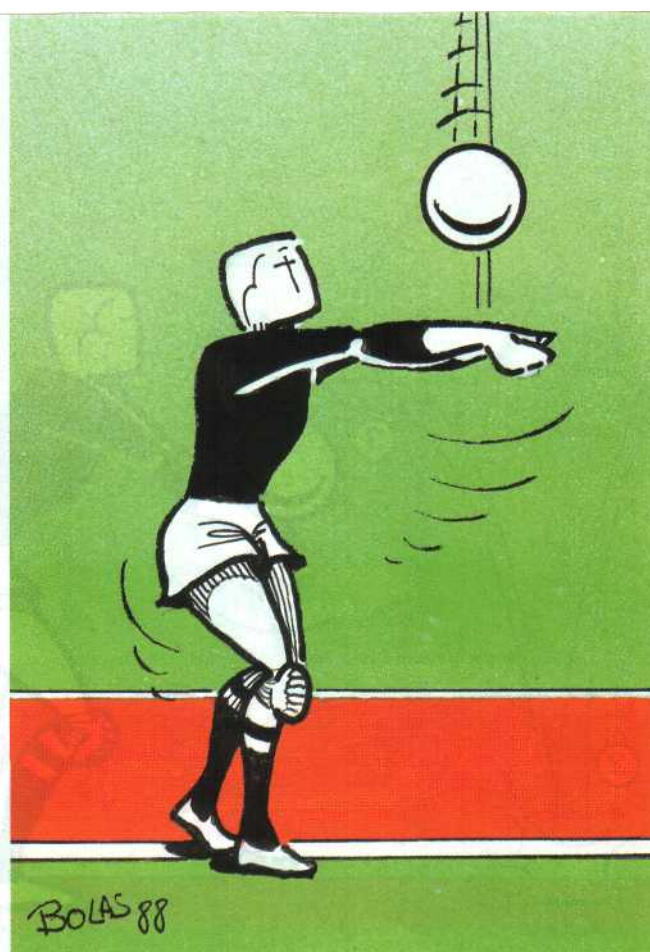


Рис. 2.18.

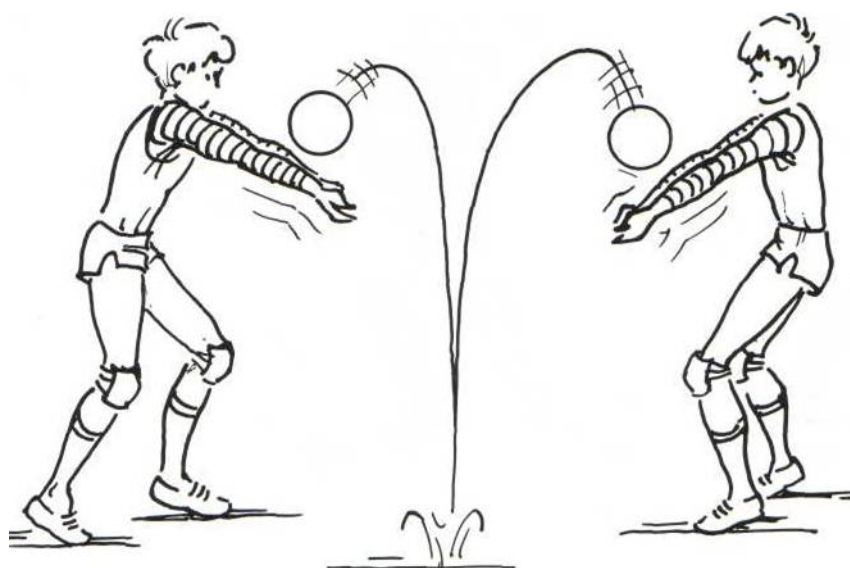


Рис. 2.19.

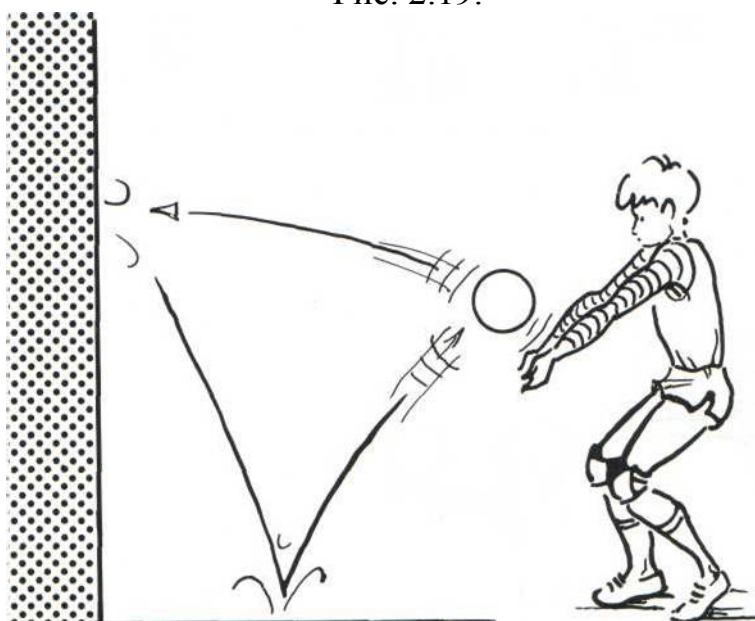


Рис. 2.20.

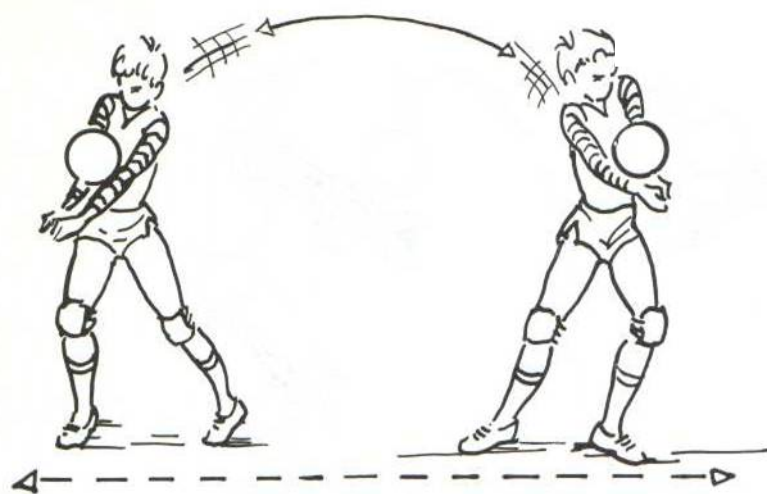


Рис. 2.21.

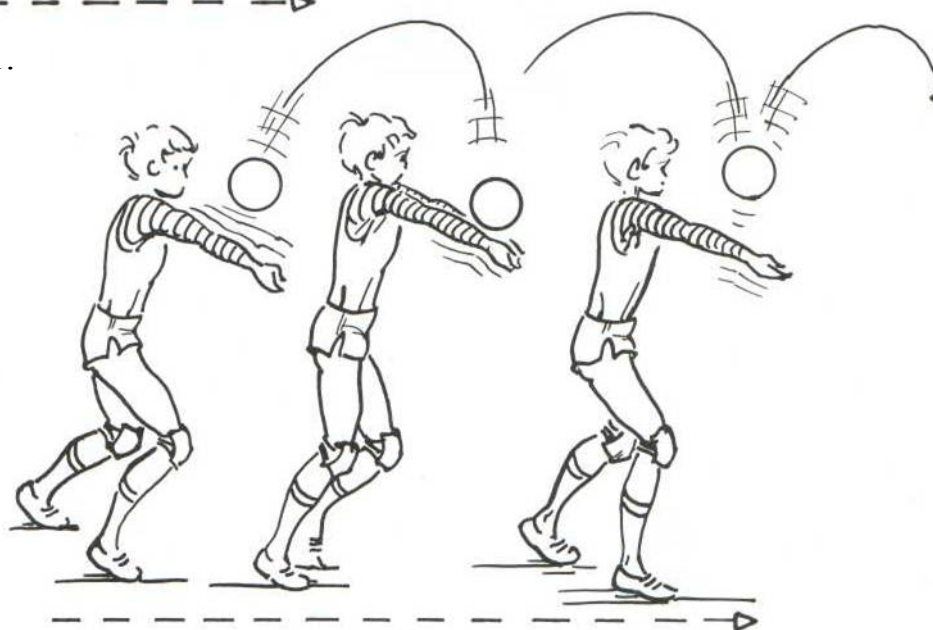


Рис. 2.22.

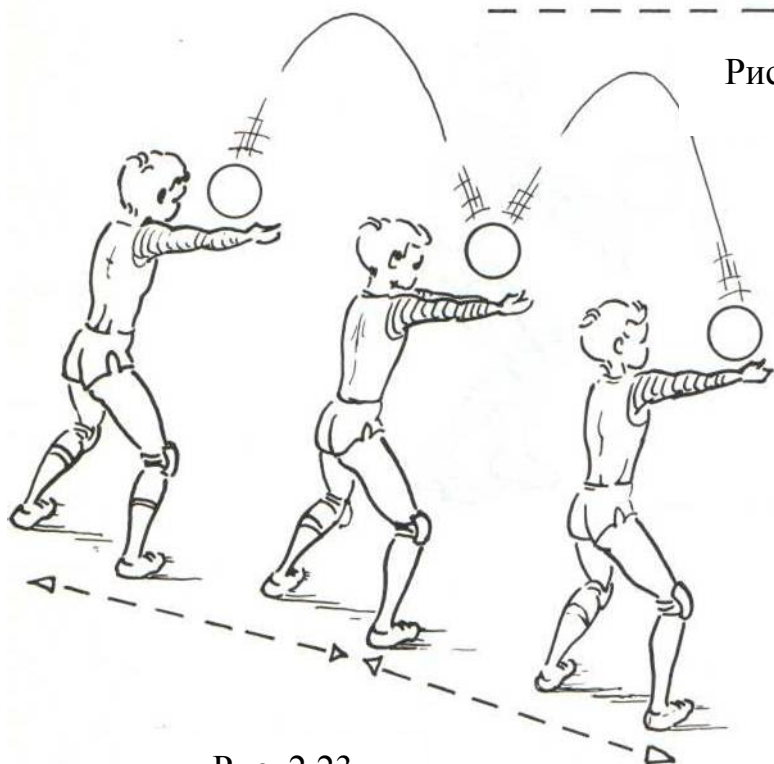


Рис. 2.23.

2.4. Подготовка к нижней подаче (примерные упражнения)

- Один отскок от пола, подбивание мяча одной рукой (левой или правой) – рис. 2.24.
- Один отскок от пола, подбивание мяча одной рукой поочередно – рис. 2.25.
- Один отскок – мяч в стену – рис. 2.26.
- Прием мяча от игрока к игроку с одним отскоком (как в теннисе) – рис. 2.27.
- Подбивание мяча одной рукой (левой или правой) без отскока – рис. 2.28.
- Подбивание мяча одной рукой левой и правой рукой, перемещаясь в стороны без отскока (с поворотом) – рис. 2.29.
- Подбивание мяча поочередно левой, правой, двумя руками без отскока.
- Мяч в стену последовательно без отскока от пола – рис. 2.30.
- подача мяча в стену способом снизу – рис. 2.31.
- Передача одной рукой от игрока к игроку – рис. 2.32.
- подача мяча на площадку соперника через сетку (3м, 5м, 7м), затем из-за лицевой линии.
- подача в управляемой серии по 10 подач в каждой (с оценкой по зонам) – рис. 2.33.

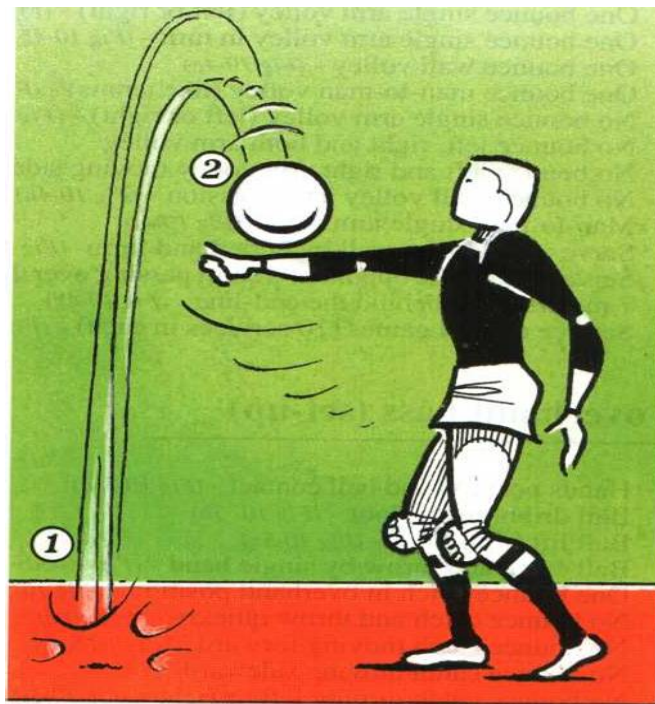


Рис. 2.24.

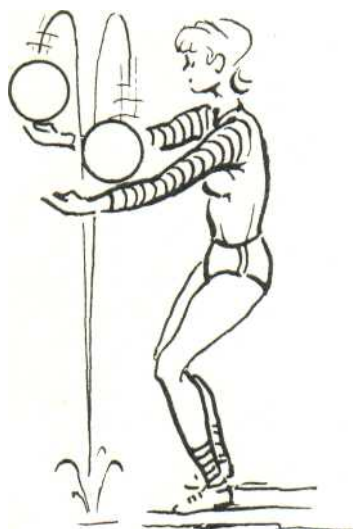


Рис. 2.25.

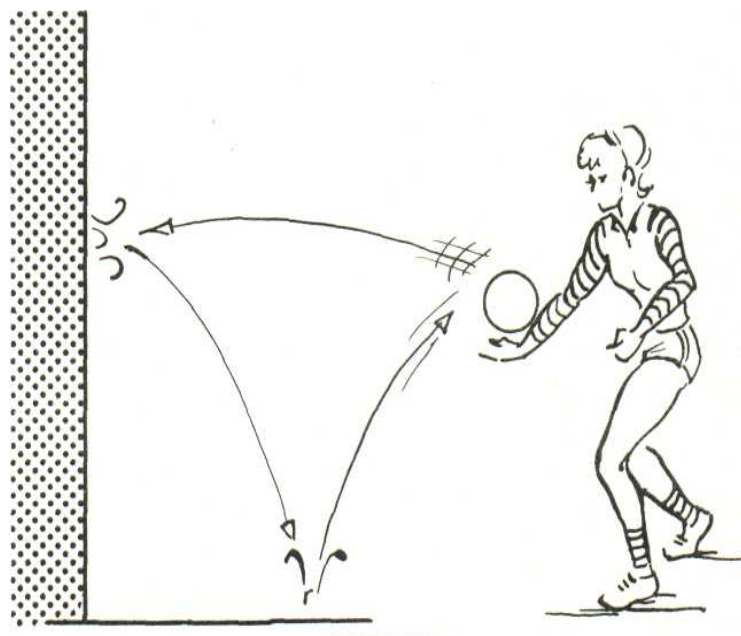


Рис. 2.26.

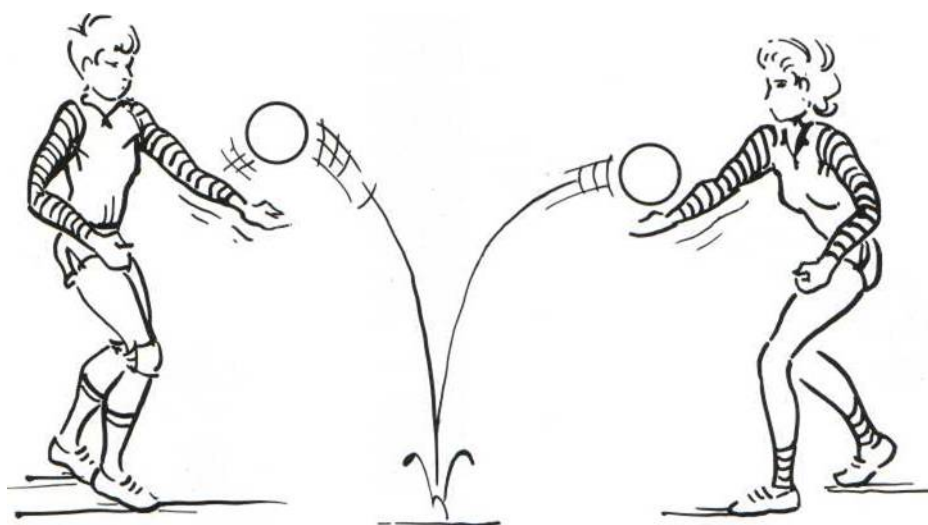


Рис. 2.27.



Рис. 2.28.

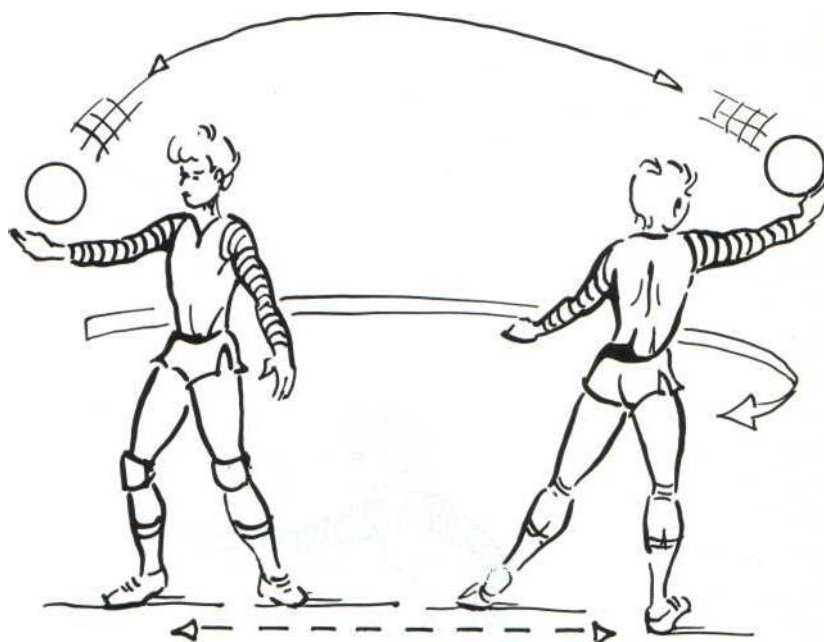


Рис. 2.29.

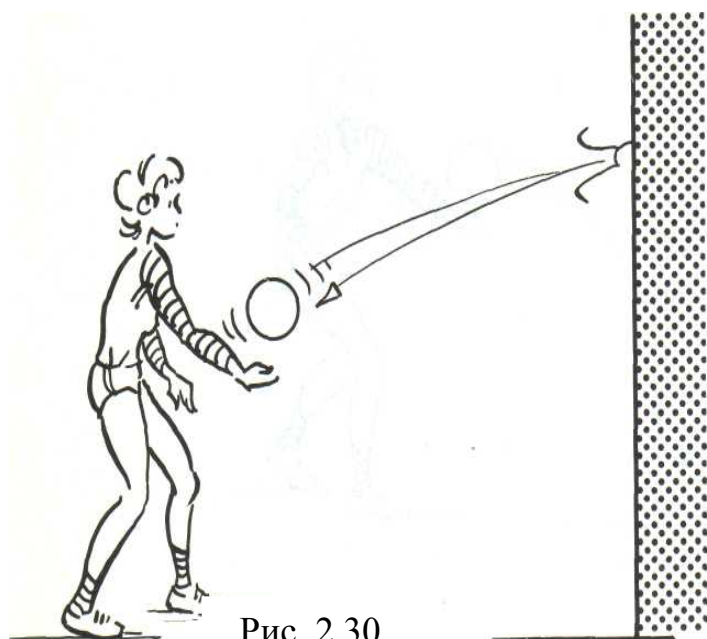


Рис. 2.30.

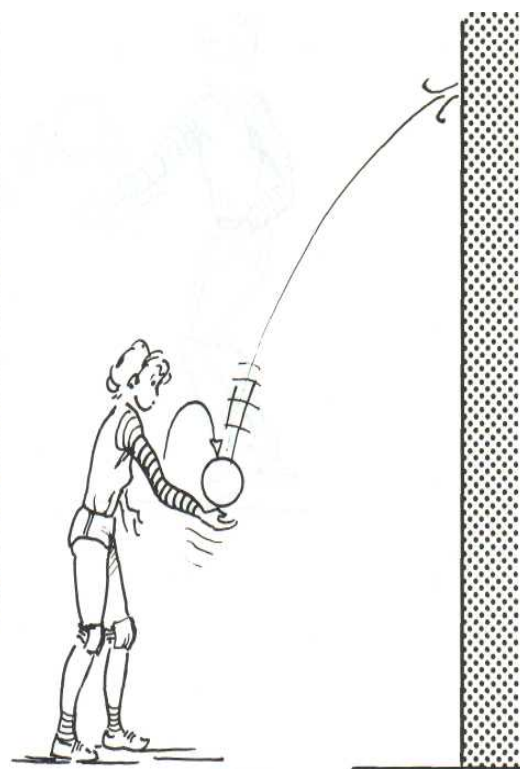


Рис. 2.31.

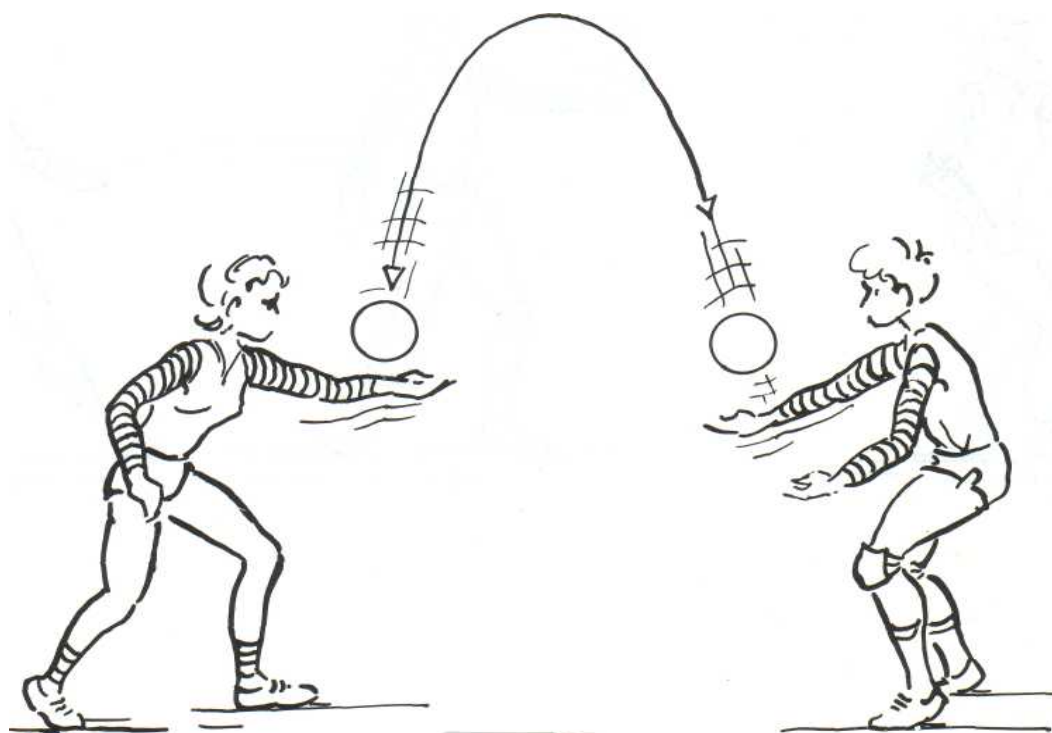
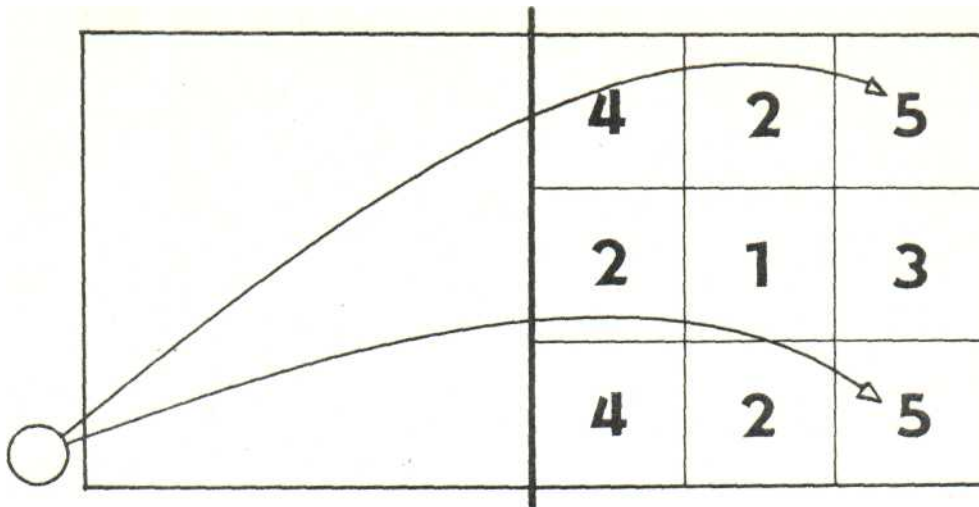


Рис. 2.32.

Рис. 2.33.



2.5. Подготовка к верхней передаче (примерные упражнения)

- Положение кистей в контакт с мячом – рис. 2.34.
- Дриблинг мяча в пол – рис. 2.35.
- Поднять мяч с пола – рис. 2.36.
- Бросить и поймать мяч одной рукой – рис. 2.37.
- С одного отскока (от пола) поймать мяч в положении верхней передачи (над головой) – рис. 2.38, 2.39.
- Без отскока поймать и быстро выбросить мяч – рис. 2.40.
- Без отскока поймать мяч, перемещаясь вперед – рис. 2.41.
- Без отскока поймать мяч, перемещаясь в стороны.
- Без отскока поймать мяч, поворачиваясь влево или вправо – рис. 2.42.
- Без отскока поймать мяч в приседе – рис. 2.43.
- Последовательно вытолкнуть мяч вверх и дать верхнюю передачу – рис. 2.44.
- Бросить мяч вперед, переместившись вперед, дать пас за спину – рис. 2.45.
- Последовательно пасовать сверху, перемещаясь боком.
- Последовательно пасовать, поворачиваясь влево или вправо (на 90, 180 и 360 градусов) – рис. 2.46, 2.47.
- Последовательно пасовать сверху, перемещаясь вперед – рис. 2.48.
- Бросить мяч вперед и паснуть сверху в прыжке – рис. 2.49.
- Передача в стену с одним отскоком (от пола) – рис. 2.50.
- Передача в стену без отскока (от пола) – рис. 2.51.
- Передача в приседе от игрока к игроку сидя – рис. 2.52.

- Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола – рис. 2.53.
- Передача от игрока к игроку – один пас над собой, передача за спину – рис. 2.54.
- Передача от игрока к игроку – один пас над собой, передача партнеру – рис. 2.55.
- Передача от игрока к игроку в стороны – рис. 2.56.

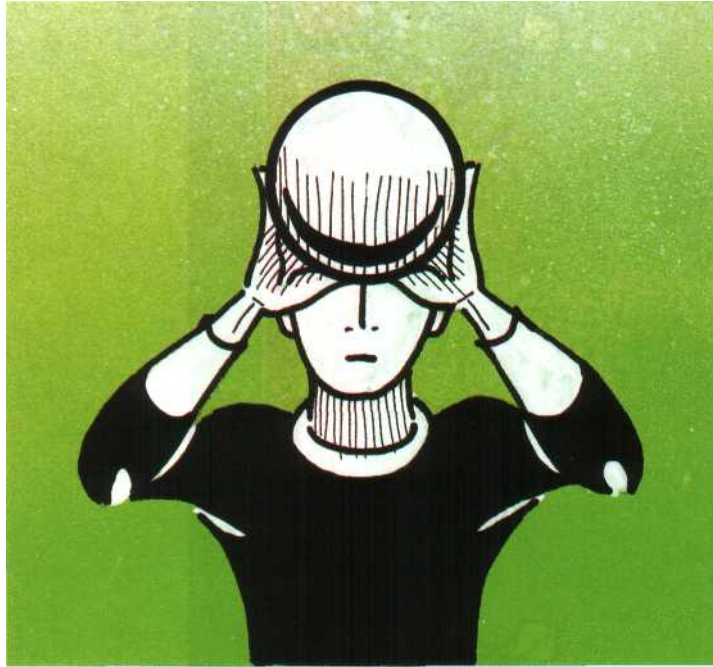


Рис. 2.34.



Рис. 2.35.



Рис. 2.36.

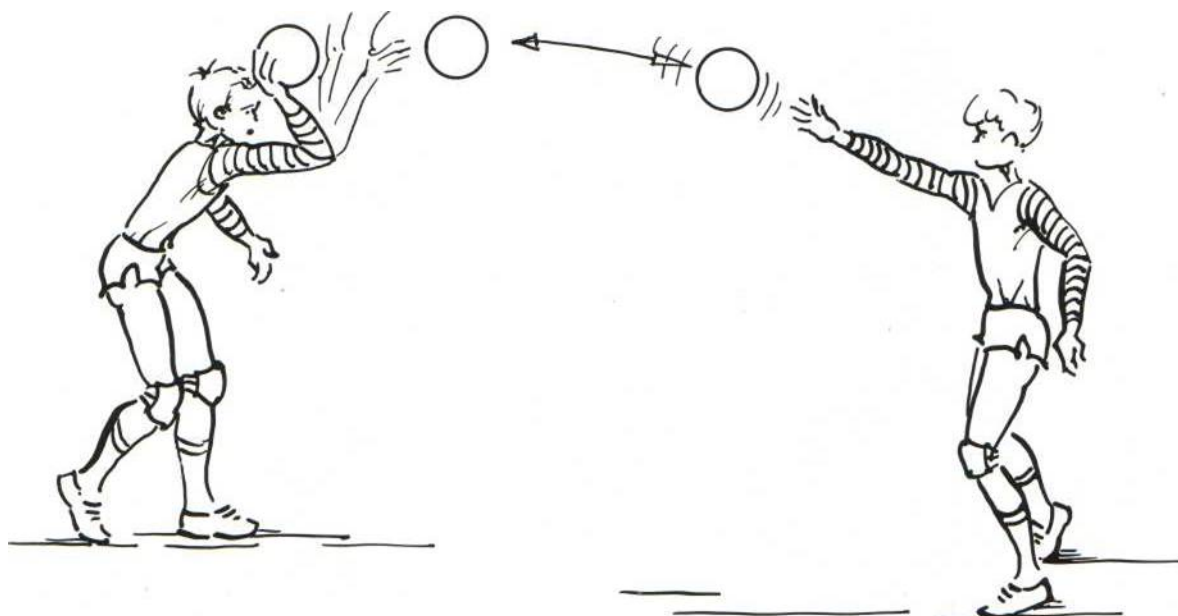


Рис. 2.37.

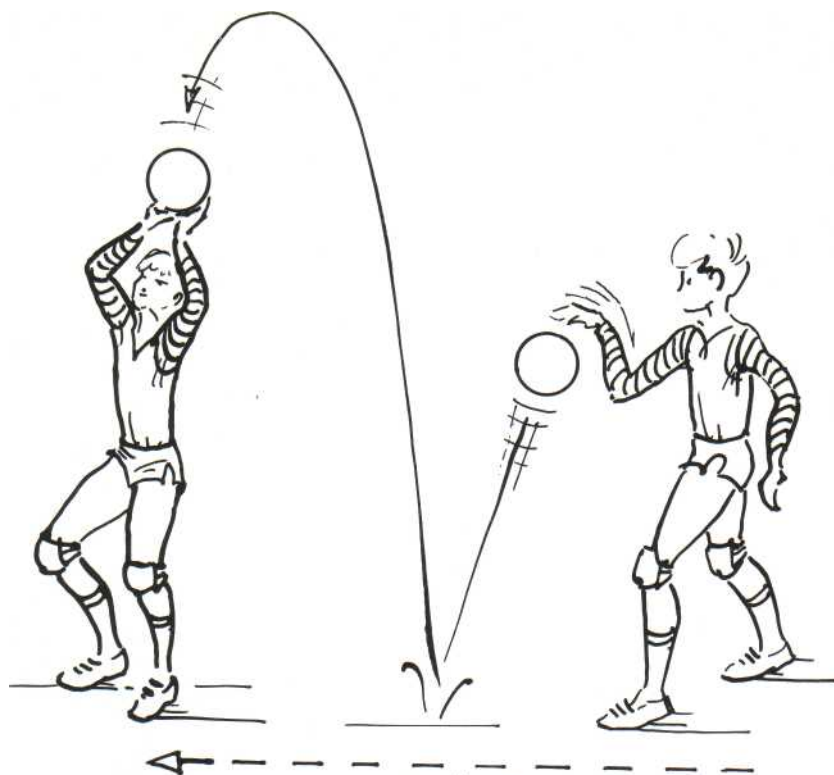


Рис. 2.38.

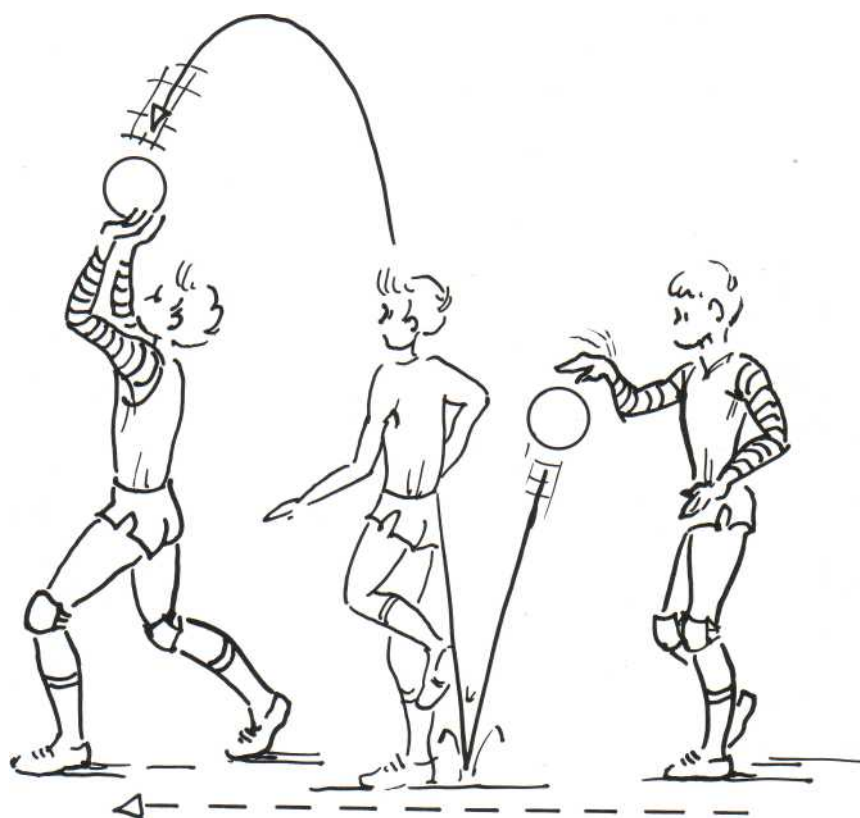


Рис. 2.39.

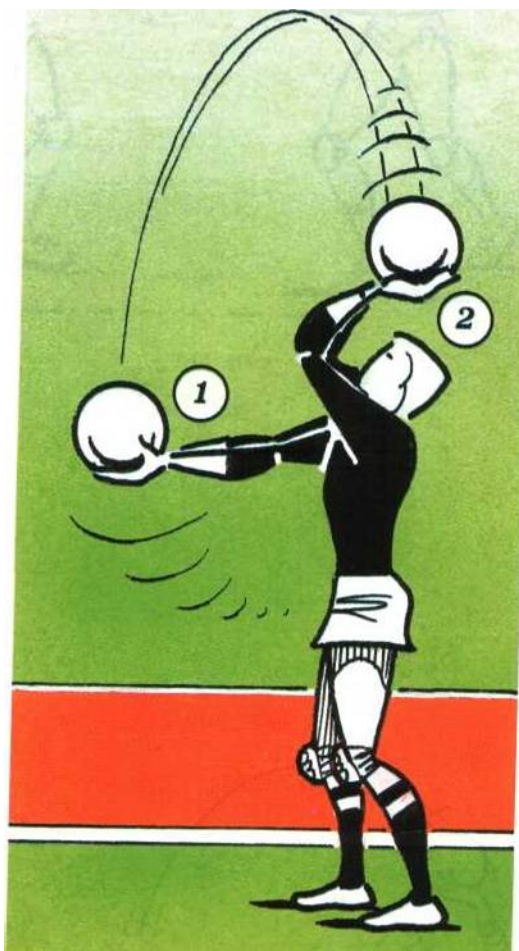


Рис. 2.40.

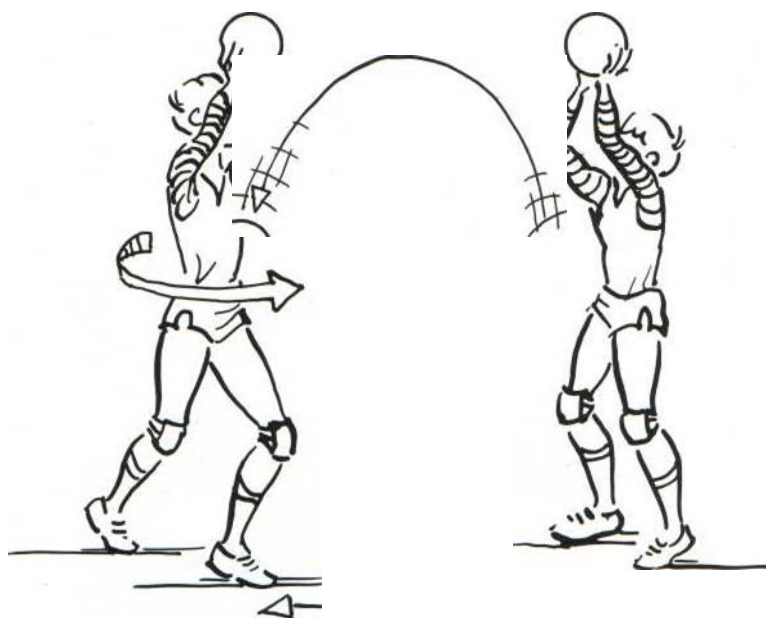


Рис. 2.41.

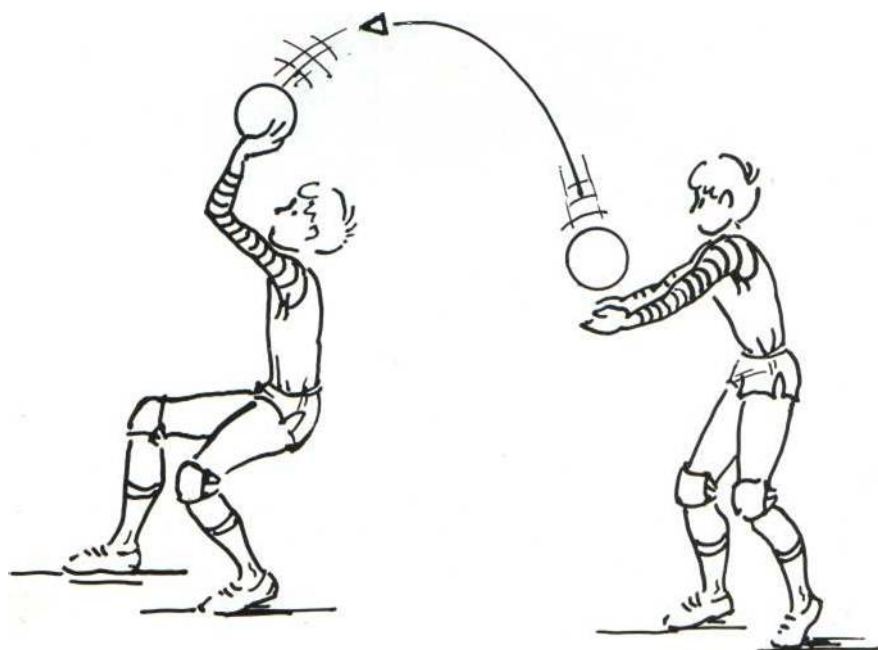


Рис. 2.42.



Рис. 2.43.

Рис. 2.44.

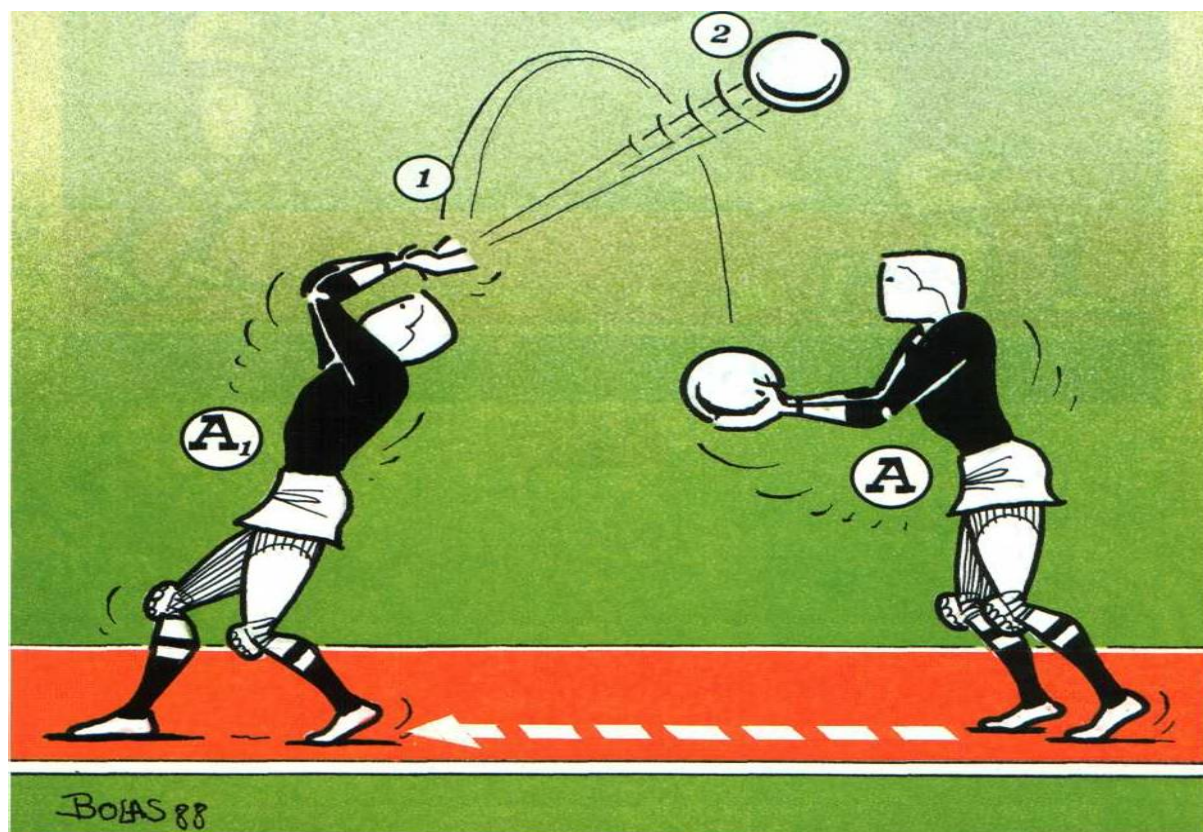
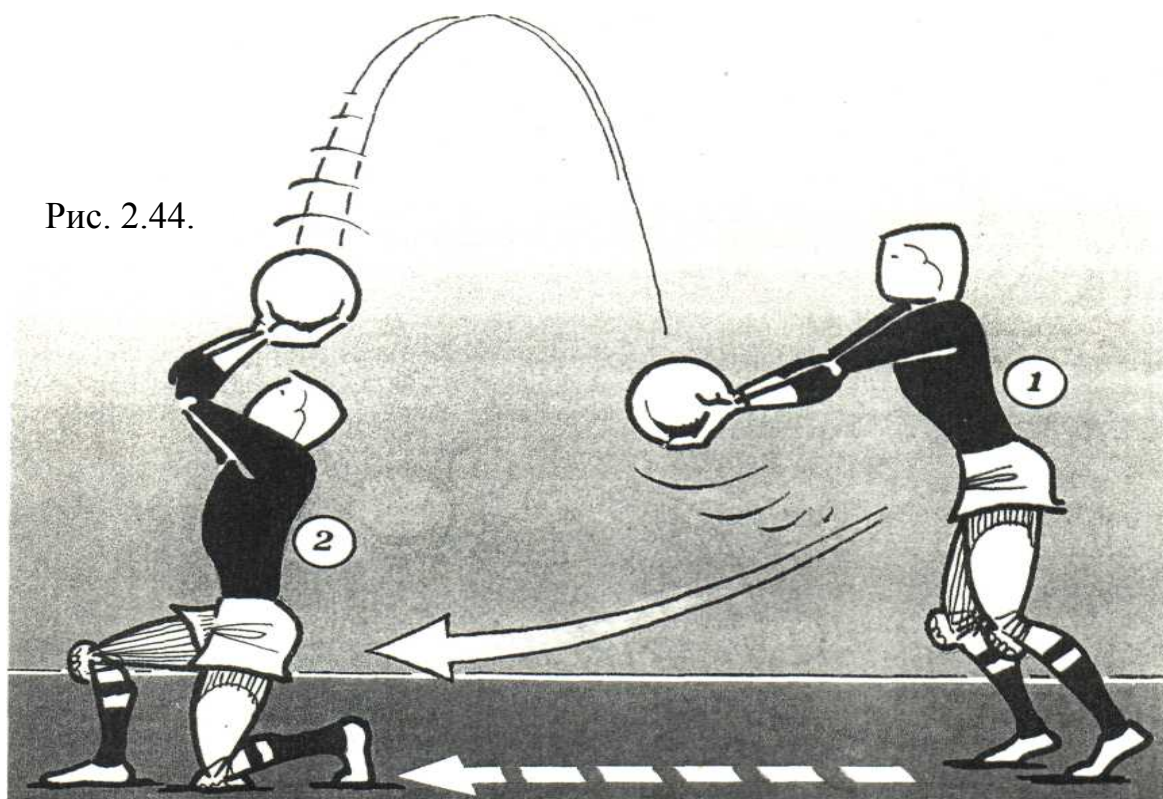


Рис. 2.45.

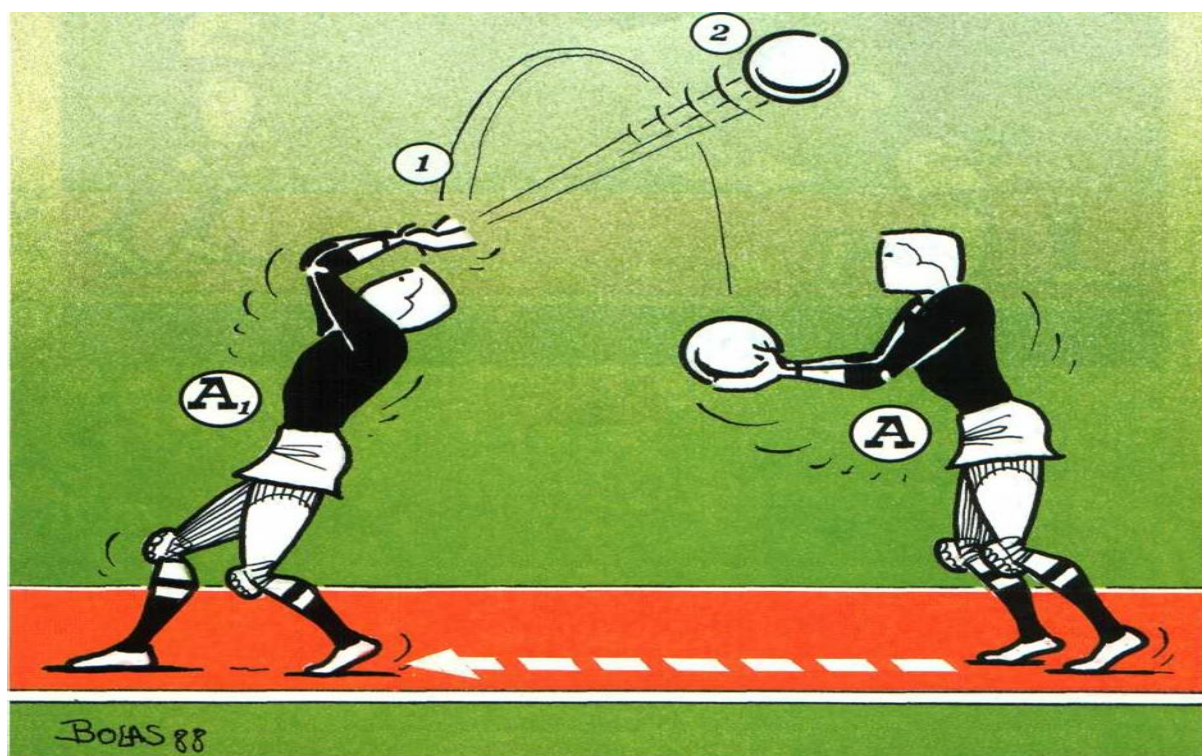


Рис. 2.46.

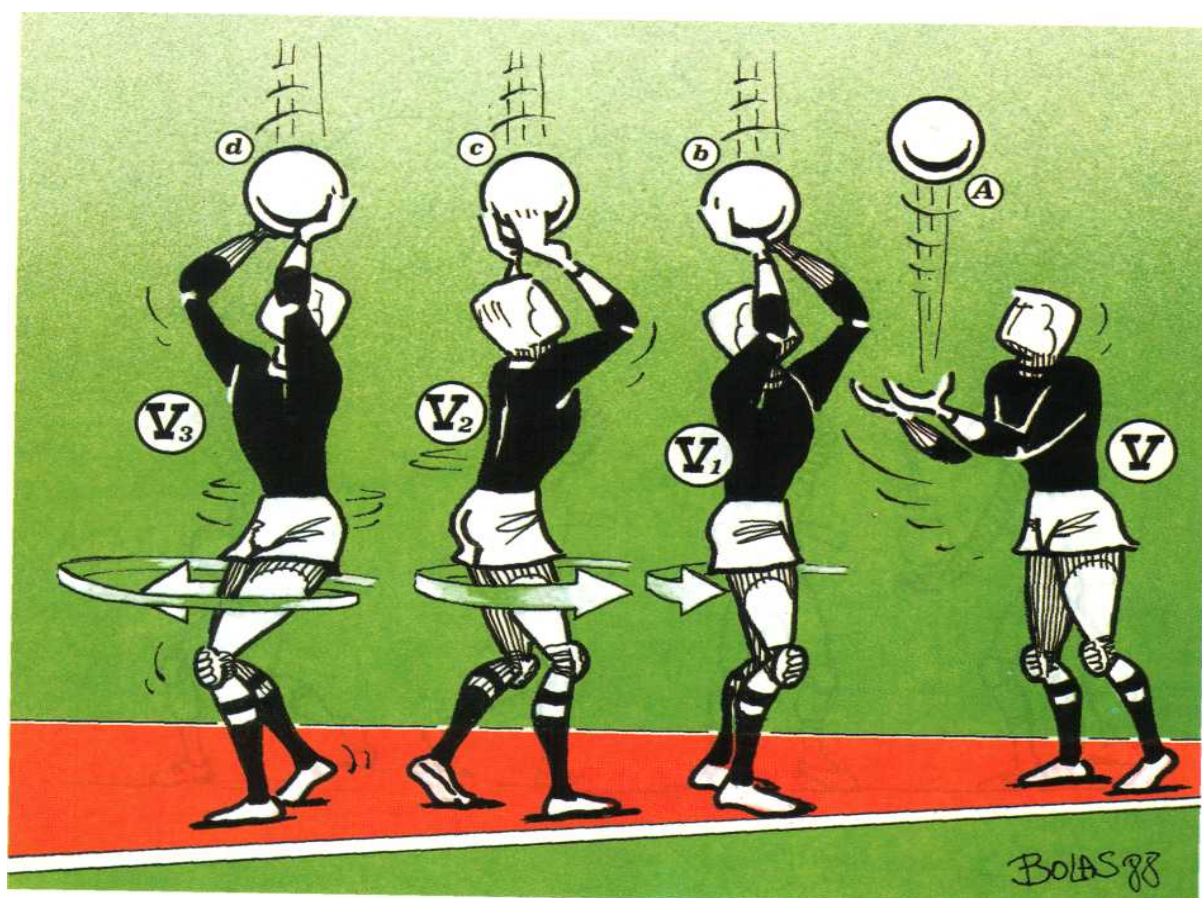


Рис. 2.47.

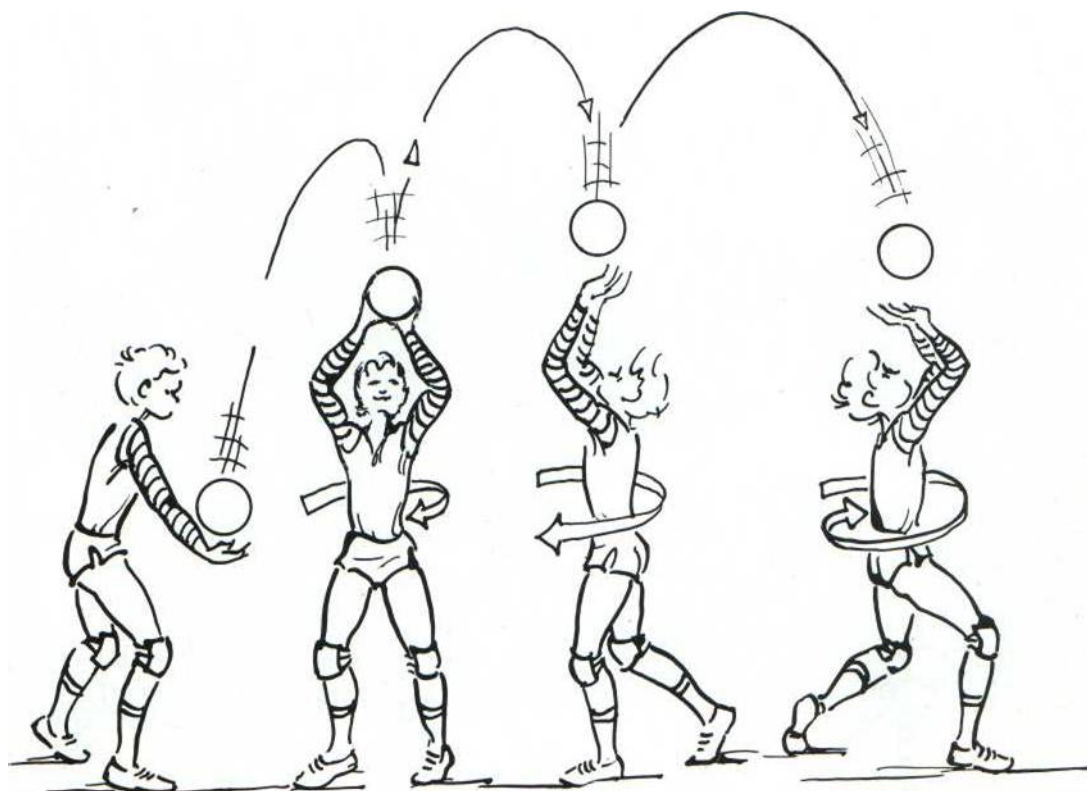


Рис. 2.48.

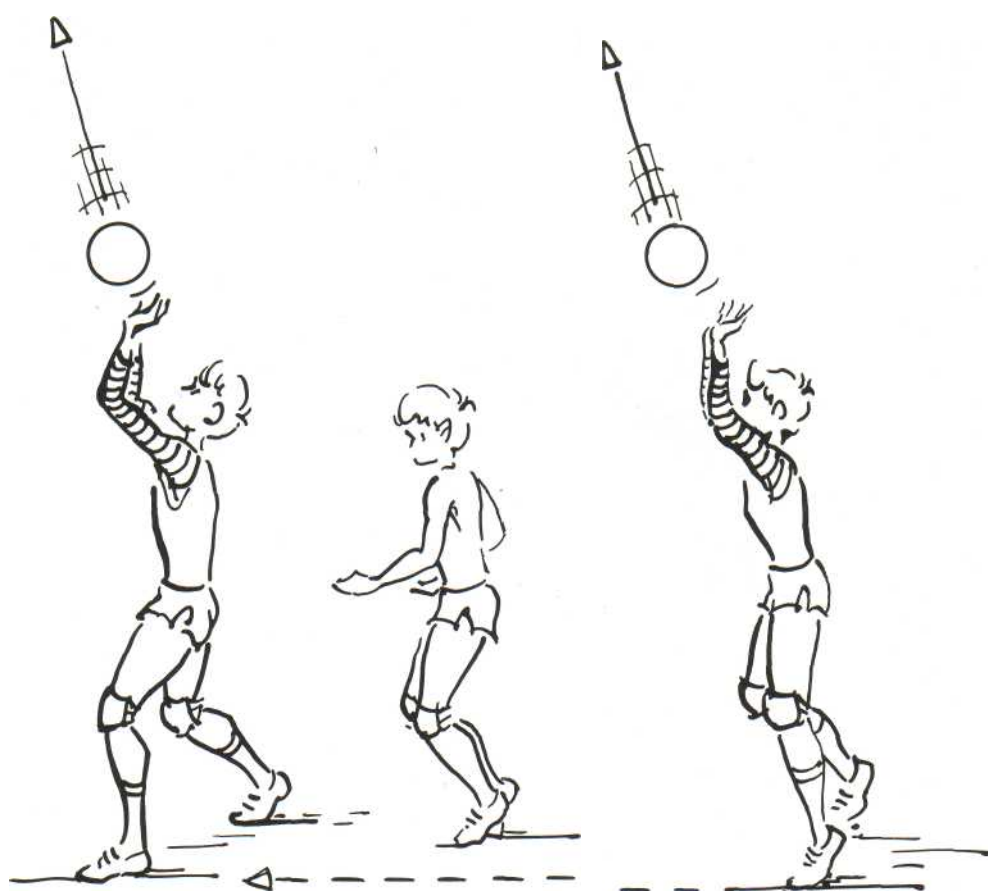


Рис. 2.49.

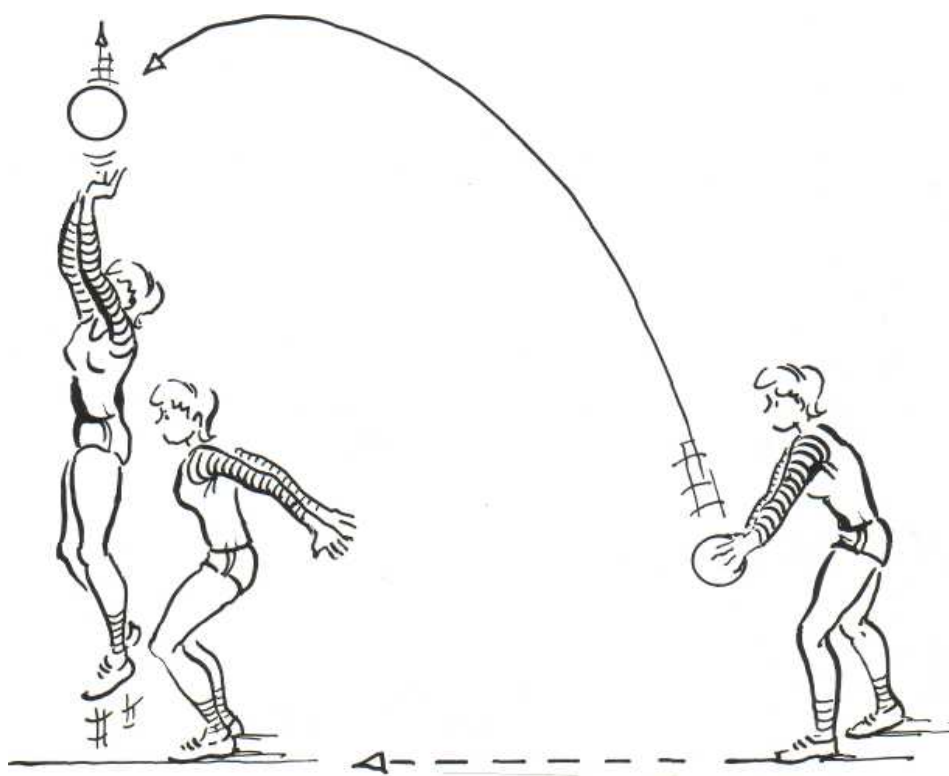


Рис. 2.50.

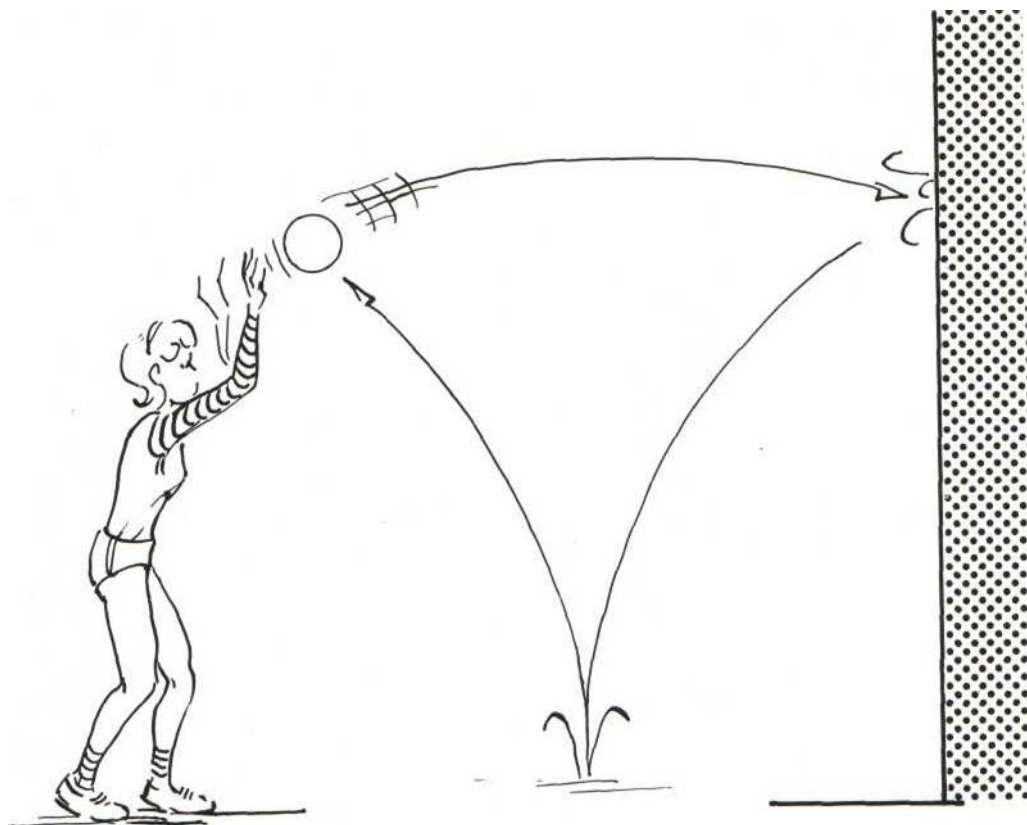


Рис. 2.51

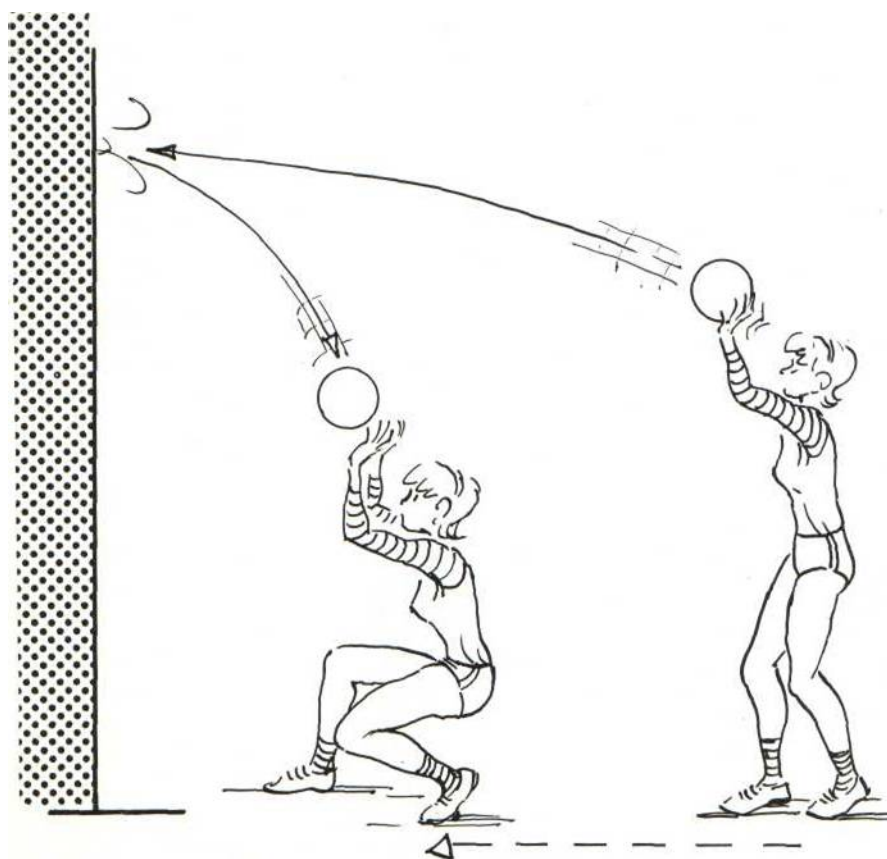


Рис. 2.52.

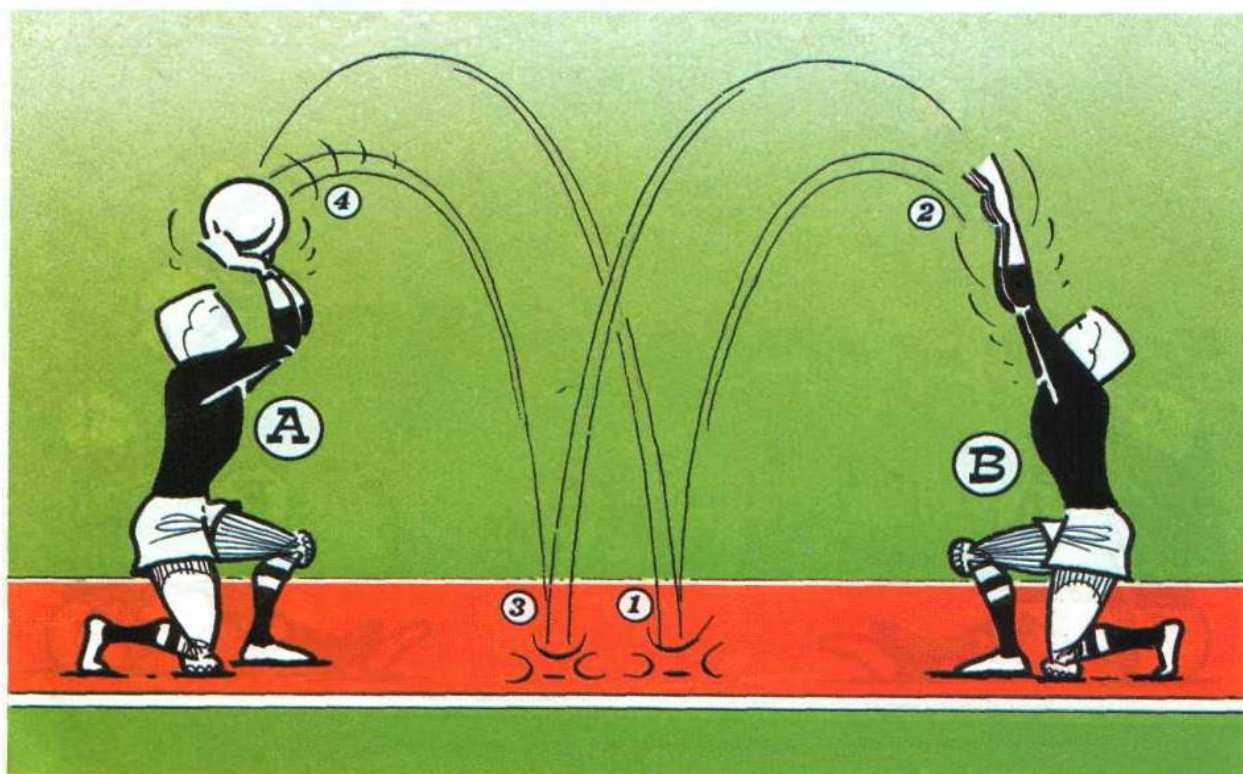


Рис. 2.53.

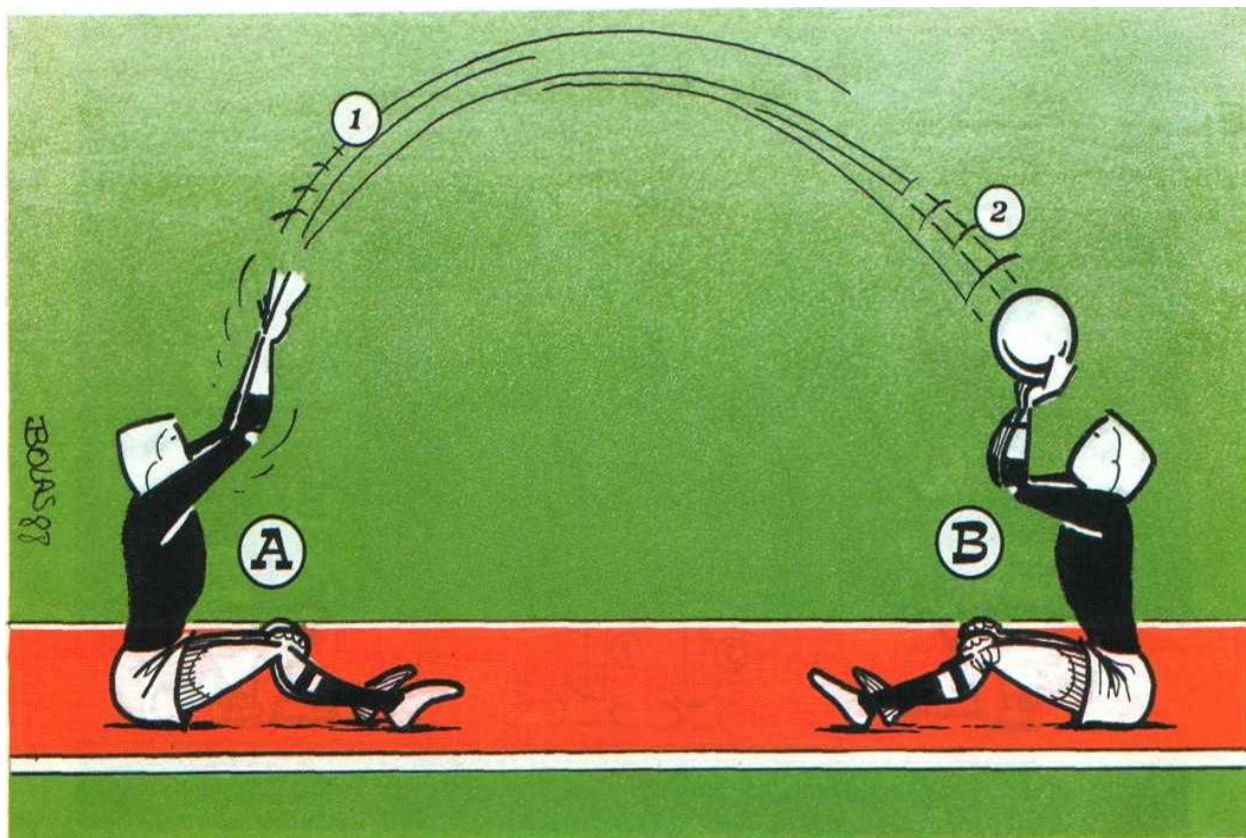


Рис. 2.54.

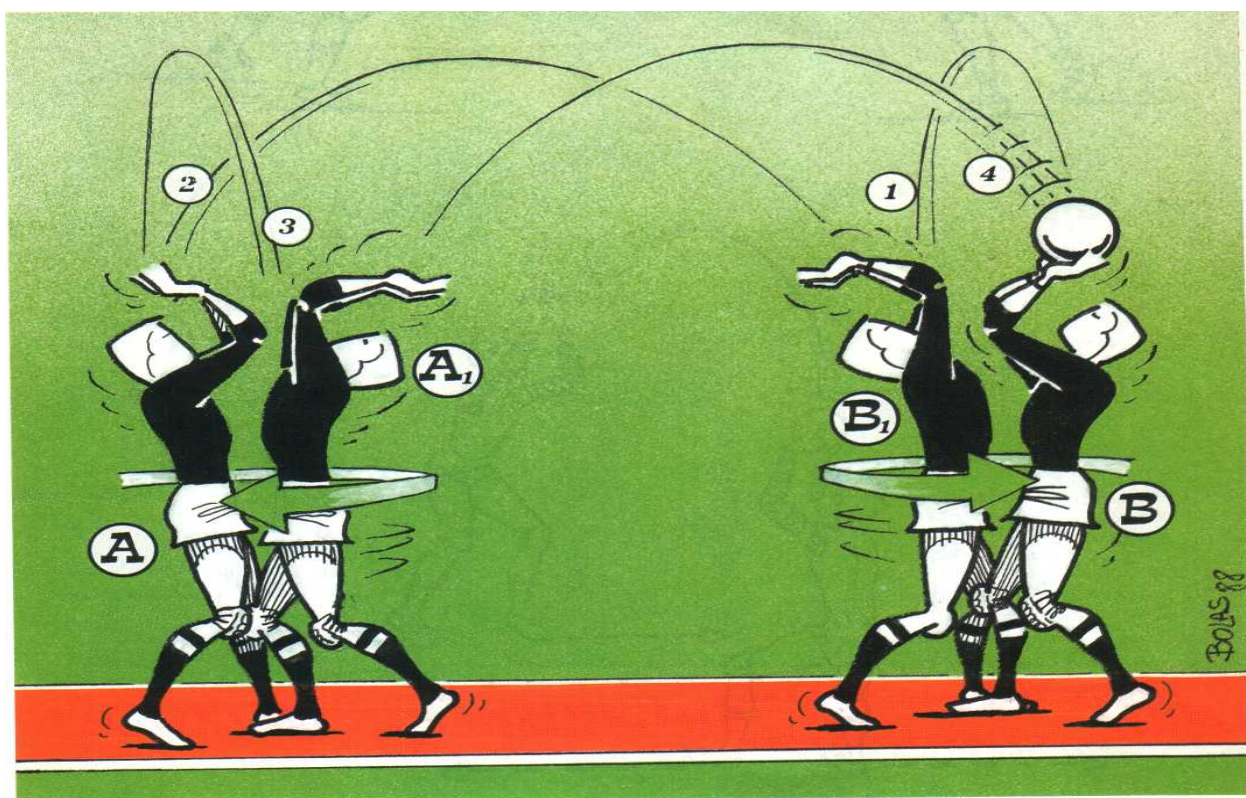


Рис. 2.56.

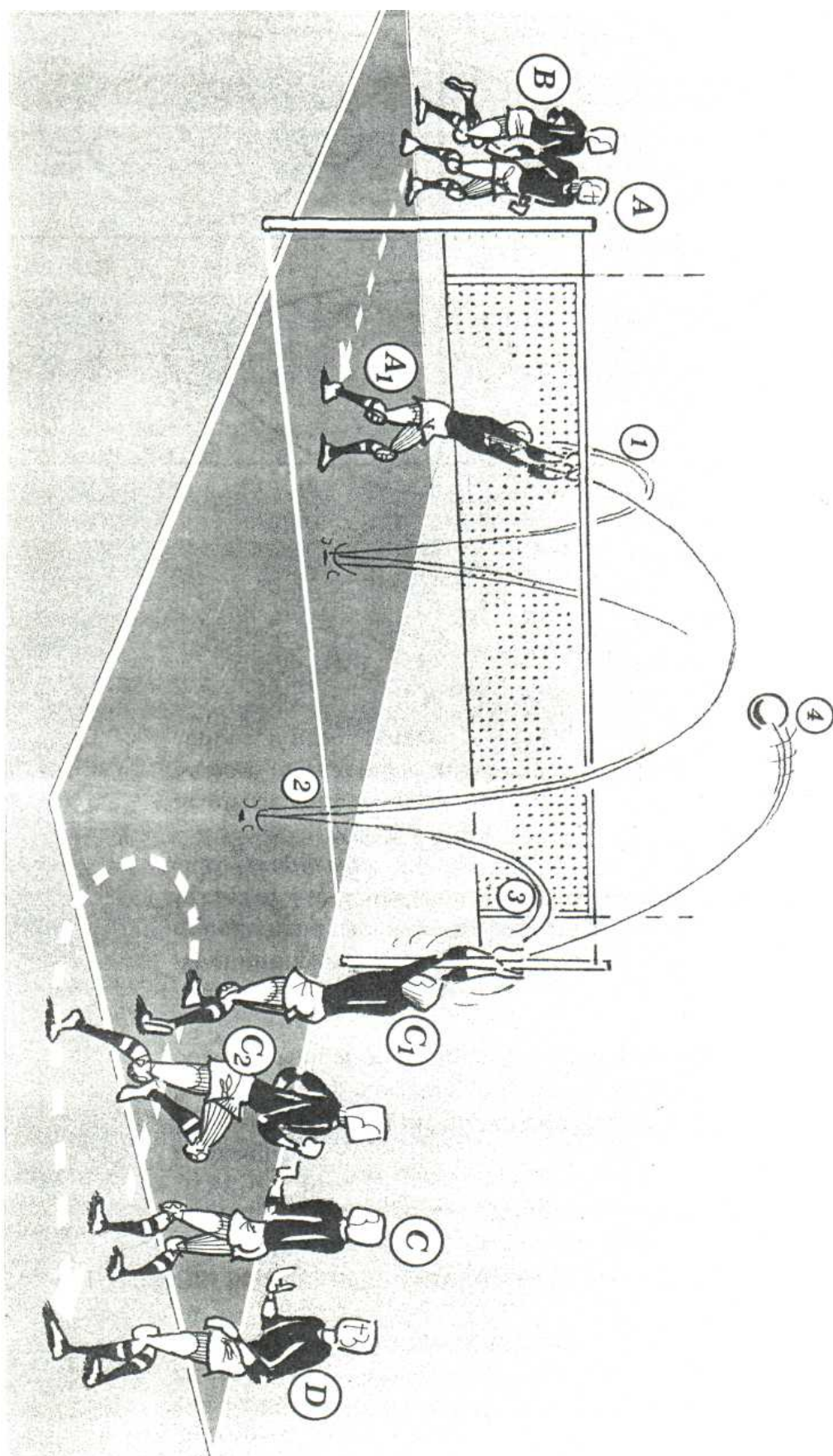


Рис. 2.56.

2.6. Подготовка к подводящим играм (примерные упражнения)

- Мяч через сетку (игры с бросанием и ловлей)

Начинается игра бросанием мяча в площадку соперника через сетку. Возвращается мяч после одного или двух касаний в каждой команде.

- Один отскок мяча (контакт с мячом после одного отскока).

Размер площадки 4 на 6 м, высота сетки 2м, начало игры бросок мяча на сторону соперника

- 4 площадки – 4 на 6м. Подать подачу из-за лицевой линии, после одного отскока одной или двумя руками снизу, высота сетки 2м

- Игра с передачей в движении. После подачи снизу, возвратить мяч на площадку соперника верхней или нижней передачей. В случае игры 2 на 2, одна команда касается 2-3 раза перед возвратом мяча на другую сторону

- Волейбол по обычным правилам, но когда команда возвращает мяч в прыжке или атакующими действиями, она получает 2 очка.

ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА

По целевому признаку организации действий техника игры делится на технику нападения и технику защиты.

3.1. Техника нападения

Техника нападения включает в себя технику перемещений (стойки и разновидности перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары и перебивания).

Стойки — приобретение готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Виды стоек: устойчивая и неустойчивая. В зависимости от предстоящих игровых действий игрок выполняет стойку, рациональную для определенного вида деятельности. Для стоек характерно следующее положение: одна нога впереди, вторая чуть сзади, туловище слегка наклонено вперед, предплечья согнуты в локтевых суставах, ладони на уровне пояса, ноги переступают.

Перемещения — выбор места для выполнения технического приема.

Основные перемещения к мячу:

- вперед; в стороны; назад.

По способу перемещения:

- приставным шагом, -скрестным шагом;

- бегом;

- шагами назад;

- скрестным шагом под углом 45 градусов; с поворотом назад и бегом;

- переворот назад;

- бросок; полет; перекат.

Перемещение вперед

Перемещение вперед бегом вперед и остановка в присед производится, когда игроки пасуют или принимают низкий мяч. Когда игроки хотят вернуться назад или принять мяч, они могут сделать перекат или переворот назад. Только после овладения приемами в приседе, тренер может начать обучение броскам, как более совершенной технике.

Все виды перемещений объединяет плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

Перемещения в стороны (передача на удар, прием, нападение, блок)

Игроки перемещаются под углом 45 градусов по диагонали в обе стороны, как показано на рис.3.1. Они не должны перемещаться в сторону, так как отскок мячей в сторону зависит от направления перемещений игроков - рис.3.2. При перемещениях в стороны по диагонали под углом 45 градусов возможны 3 вида работы ног, которые могут использовать игроки:

- в сторону и остановка приставным шагом - рис.3.3, 3.4.
- в сторону скрестным и остановка приставным шагом - рис.3.5-3.7.
- в сторону, ускорение к мячу и остановка (стопорящая работа ног) - рис.3.8.

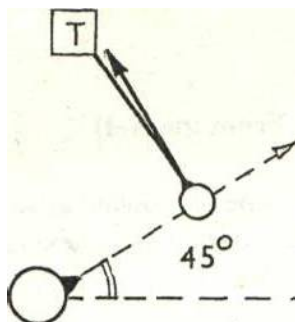


Рис. 3.1.

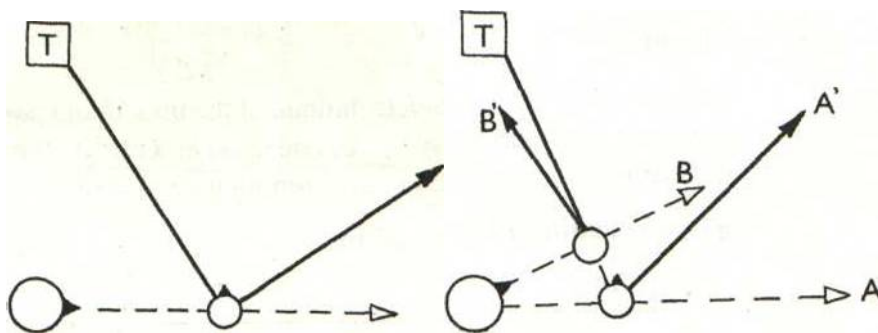


Рис. 3.2.

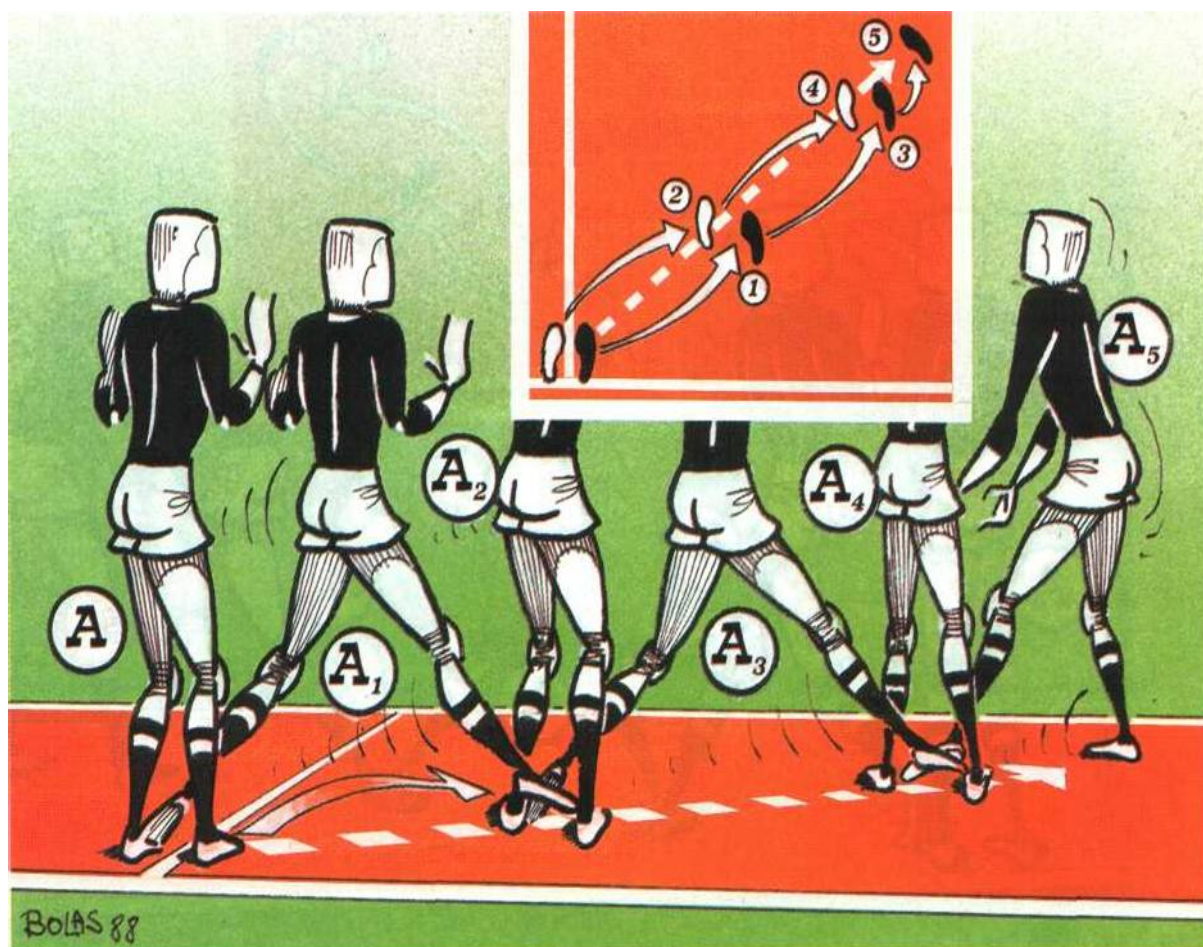


Рис. 3.3.

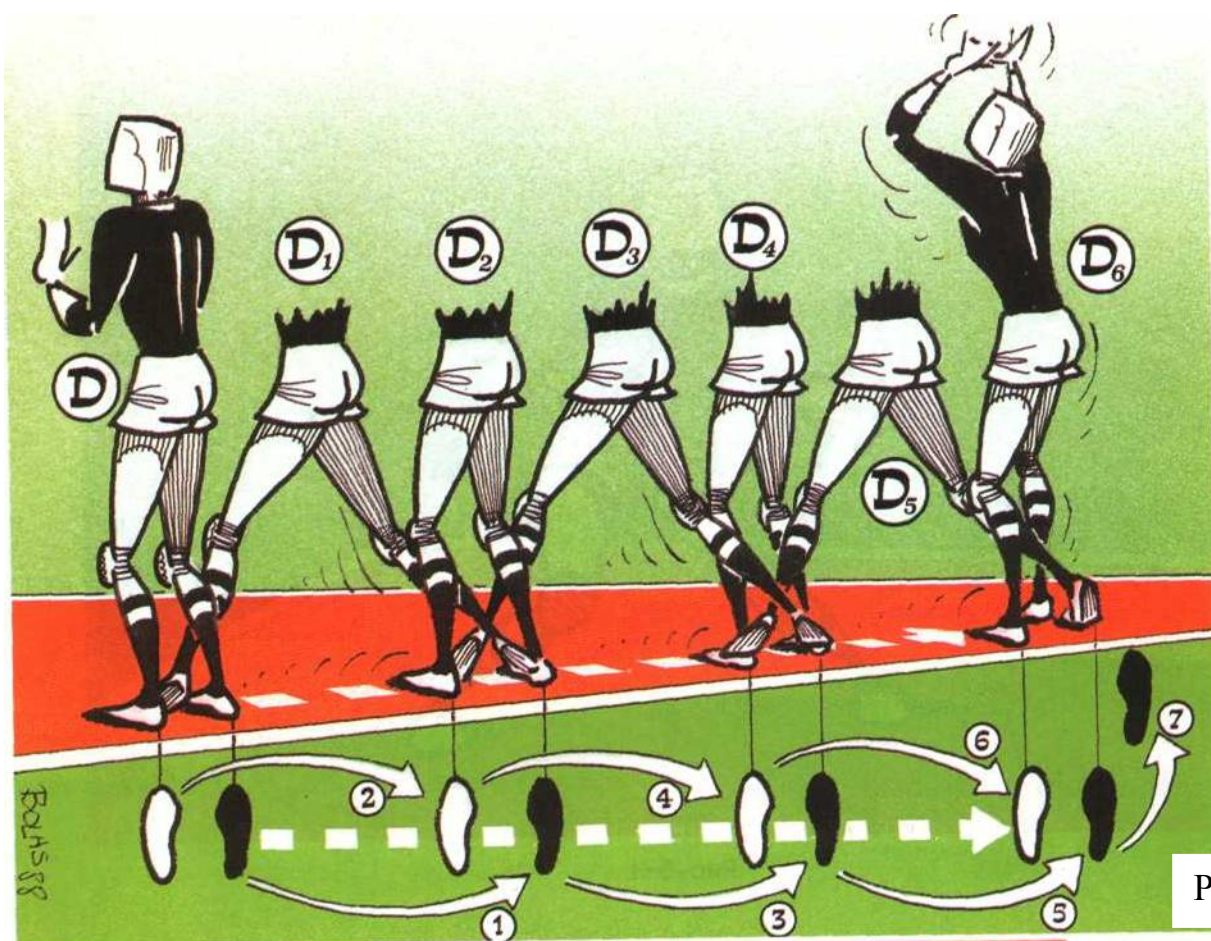


Рис. 3.4.

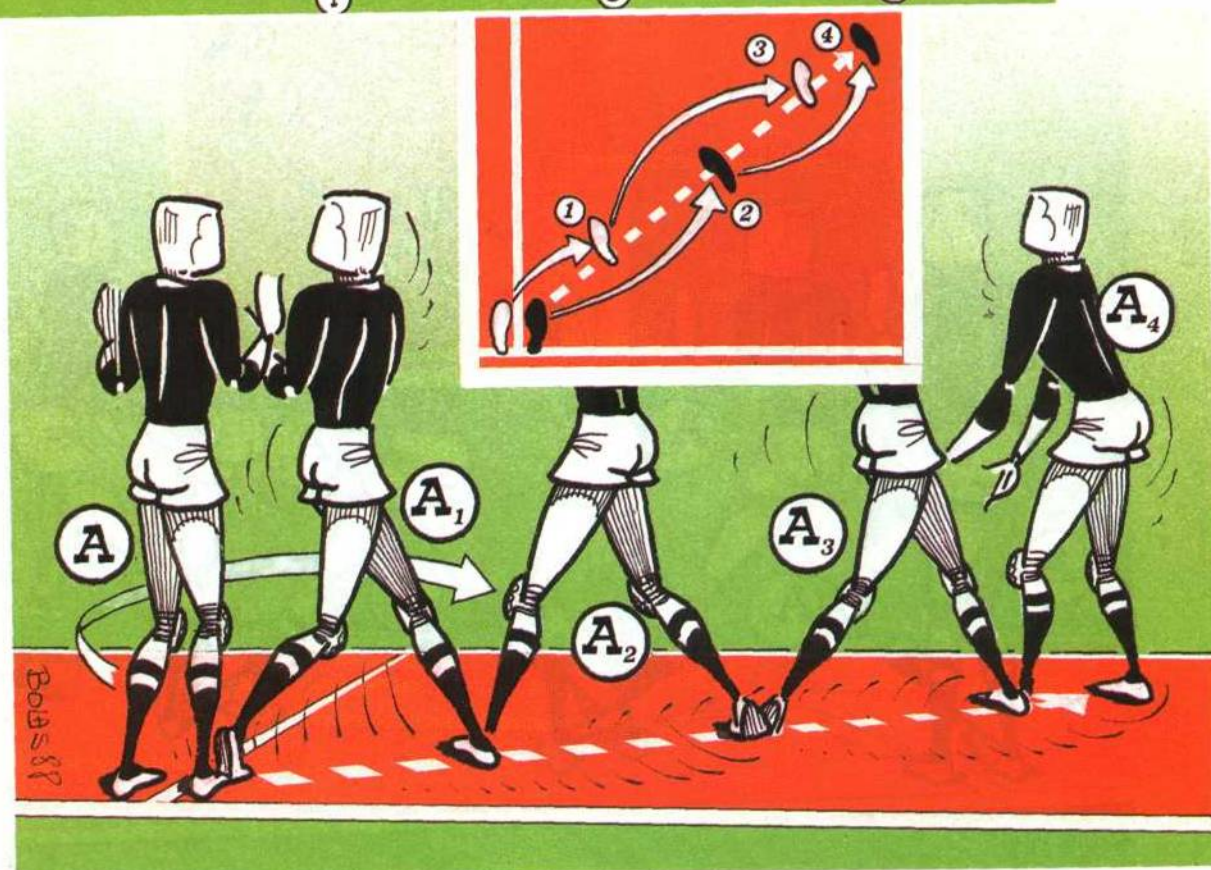


Рис. 3.5.

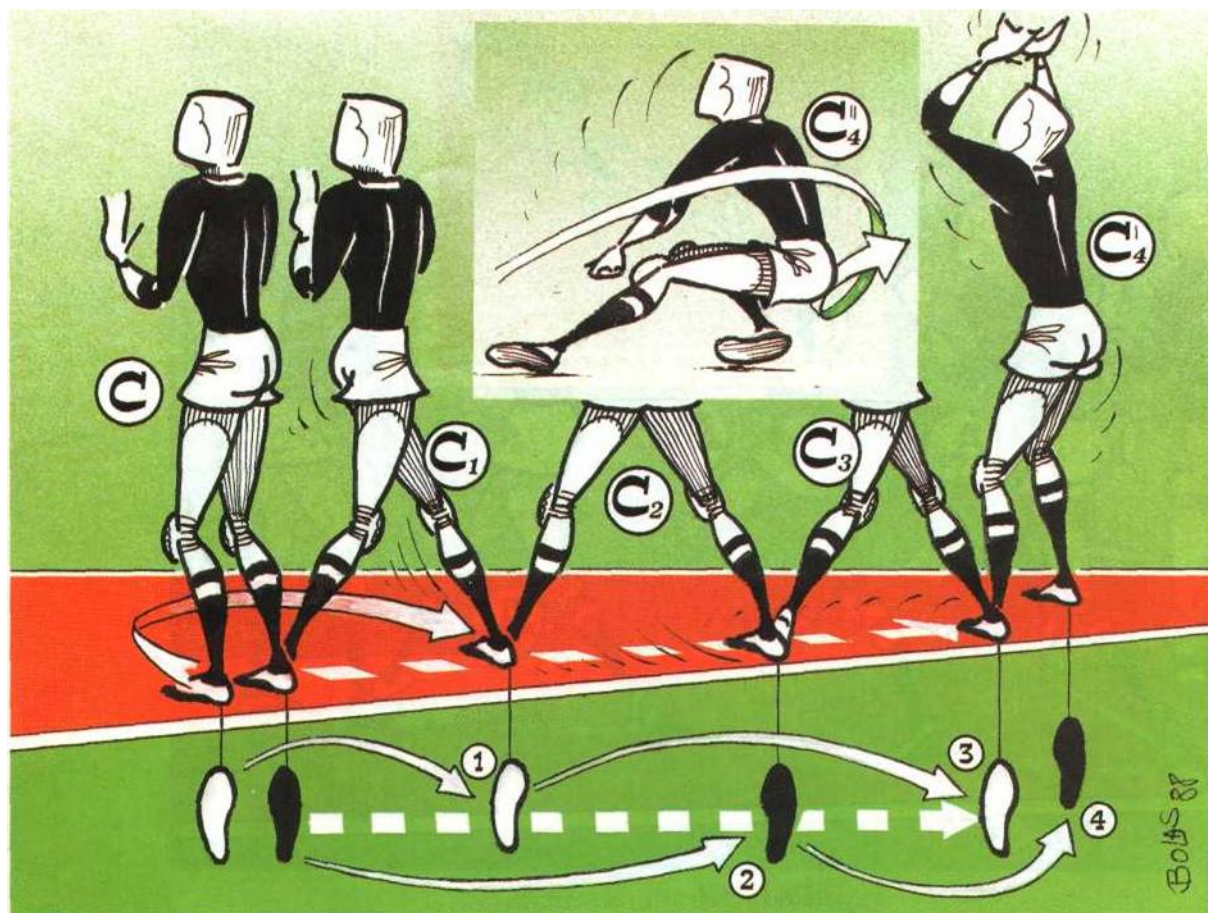


Рис. 3.6.

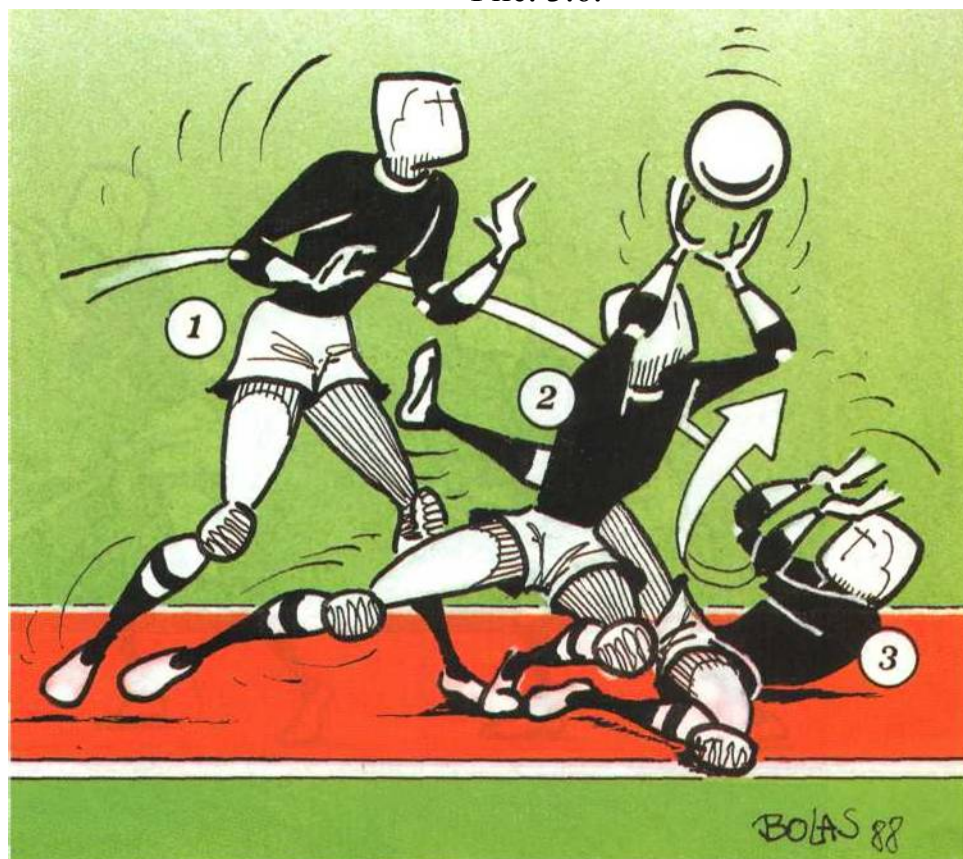


Рис. 3.7.

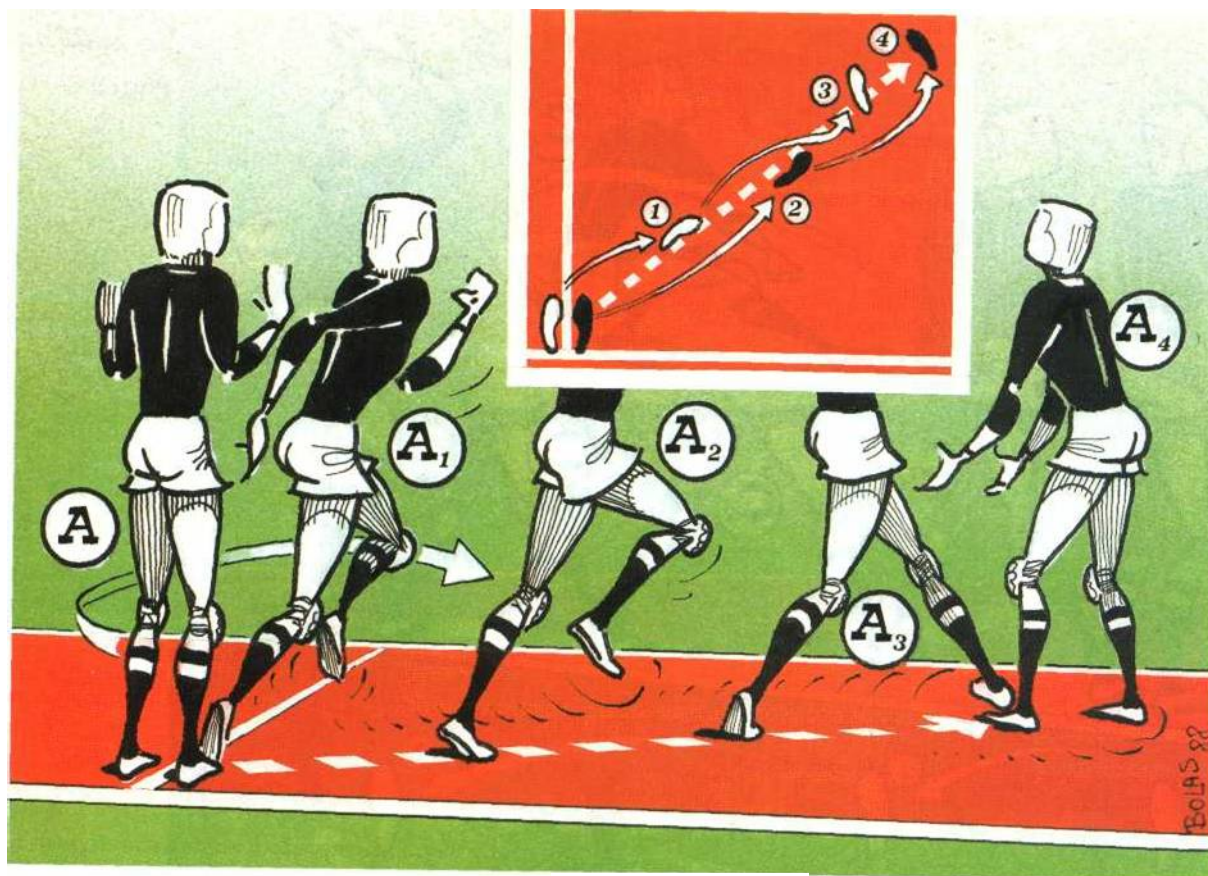


Рис. 3.8.

Движение назад

- Бег на полной скорости и поворот.
- Шаг назад более медленный, глядя на мяч, оставаясь в низкой стойке.

Прыжками (передача на удар, нападающий удар, блокирование)

Ускорение под мяч и низкая стойка. Существует три вида движения ног при перемещении вперед: левая-правая, правая-левая, обе ноги одновременно. Игроки должны владеть всеми тремя способами для будущего совершенствования. Техника работы ног является самым важным фактором во всех игровых волейбольных действиях.

Примерные упражнения для обучения:

1. В стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).
2. В стойке, скрестные шаги вправо, влево.
3. В стойке, двойной шаг вперед, назад.
4. Скачок вперед, назад в стойку.
5. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку.
6. По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку.
7. В стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке.
8. Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке.

9. То же, но из стойки прыжок вверх.

10. Челночный бег от линии нападения лицом вперед до сетки, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной вперед до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.

11. Бег лицом вперед к сетке до линии нападения, боком — до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах — остановка и стойка).

12. В стойке перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад, прыжок.

13. Ловля мяча руками (мяч набрасывает партнер не точно) после перемещения разными способами.

14. Сочетание различных способов перемещений с остановками и принятием стойки.

3.1.1. Методика обучения подаче

Верхняя прямая подача — средство введения мяча в игру и средство нападения. В подаче самое главное - это управление скоростью мяча и траекторией. Важно подать мяч в площадку соперника без ошибки. Если подающий ошибается, проигрывается очко. Скорость и неожиданные изменения траектории мяча будут эффективны, но сложные подачи часто приводят к ошибкам. Их выполнение зависит от условий игры.

Волейболист поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче, разноименная бьющей руке нога впереди. Подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки вверх, оптимальная амплитуда замаха, незначительное отклонение туловища назад, перенос веса тела на впереди стоящую ногу. Бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью. Удар по мячу плоской напряженной кистью, кулаком, полукулаком по центру мяча

Подача с разбега в прыжке — и.п. игрока в 3-5 м от лицевой линии. Подброс мяча одной или двумя руками вверх-вперед. Далее действия игрока как при прямом нападающем ударе.

Верхняя боковая подача — исходное положение игрока боком к сетке или в поворота к ней. Одна нога чуть впереди другой или обе стоят параллельно. Подброс мяча чуть выше вытянутой руки. В момент подброса правое (левое) плечо опускается с одновременным замахом руки (отведение ее вниз в сторону), ноги слегка сгибаются в коленных суставах. Движение руки к мячу с нарастающей скоростью. Удар по центру мяча плоской напряженной кистью или основанием ладони. В момент удара по мячу бьющая рука почти выпрямлена.

Планирующая подача (прямая и боковая) — высота подброса незначительна, чуть выше головы несколько впереди себя, амплитуда замаха

укороченная. Удар сопровождается мгновенно тормозящим действием, фиксирующим дистальные звенья руки в положении удара. Удар по мячу плоской напряженной кистью по центру мяча.

Последовательность обучения технике подачи:

- тренировка замаха ударной руки и определение вида подачи;
- тренировка подбрасывания;
- попытки подавать все виды подачи;
- выбор одного вида подачи:
 - нижняя подача;
 - прямая верхняя планирующая подача;
 - верхняя нацеленная подача;
 - верхняя боковая подача;
 - подача в прыжке;
 - подача с обратным вращением;
- управление подачей;
- выбор зоны подачи;
- изменения направления при длинных и коротких подачах.

Управление подачей

Следующие два элемента существенны для хорошего управления подачей:

- всегда подбрасывать мяч и замахиваться однообразно;
- тренировать управление направлением полета мяча и расстоянием (длинно или коротко); изменения направления (прямо или по диагонали) производится за счет положения передней ступни, а не подбросом мяча и замахом руки - рис.3.9, 3.10.

Выбор зоны для подачи

- Нацеливаться на слабейшего игрока команды соперника.
- Нацеливаться на сильнейшего или быстрого нападающего, что может заставить его сделать ошибку во время разбега на удар. В этом случае возможен негативный психологический эффект в команде соперника, может ухудшиться концентрация внимания игрока на последующей игре - рис. 3.11
- Если связующий слабо пасует за спину, надо нацеливаться в направлении противоположном тому, где он намеревается пасовать. Подача нацеливается в зону, где может быть сделана передача за спину. В результате передача будет выполняться не регулярно, затрудняя быструю атаку - рис.3.12.
- Нацеливаться на запасного игрока, он будет нервничать, не сможет настроиться вместе с другими игроками и может сделать ошибку.
- Нацеливаться в зону за связующим или в зону его выхода; в этом случае связующий, принимающий подачу, может допустить ошибку - рис.3.13.

Цели эффективной подачи:

- выигрыш очка;
- получить свободный или легкий мяч;
- соперник не доводит мяч в зону атаки и не сможет ее организовать.

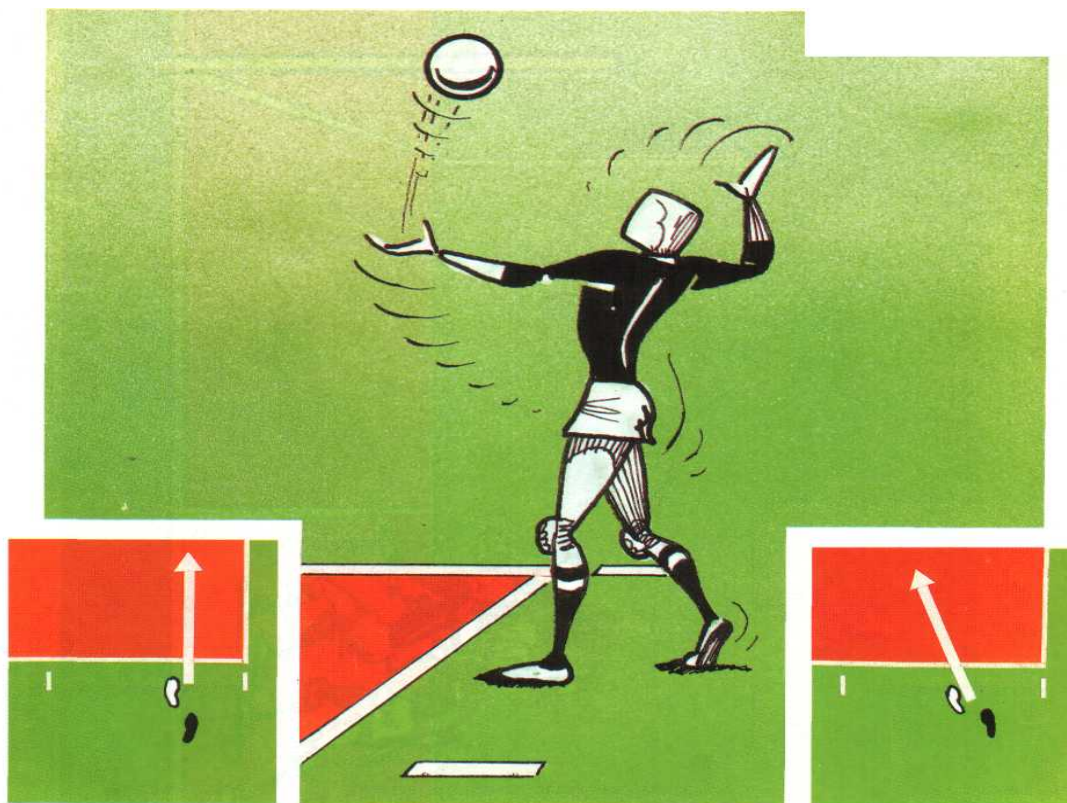


Рис. 3.10.

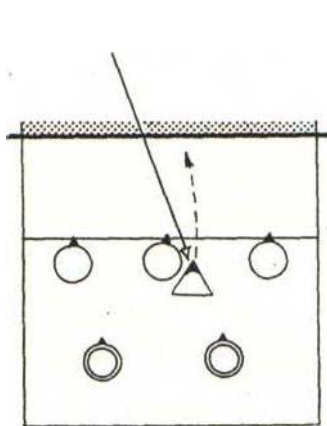


Рис. 3.11

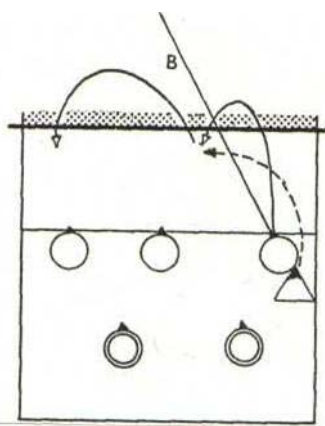


Рис. 3.12.

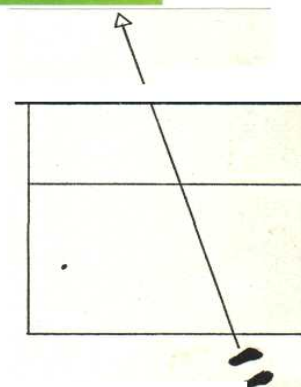


Рис. 3.9

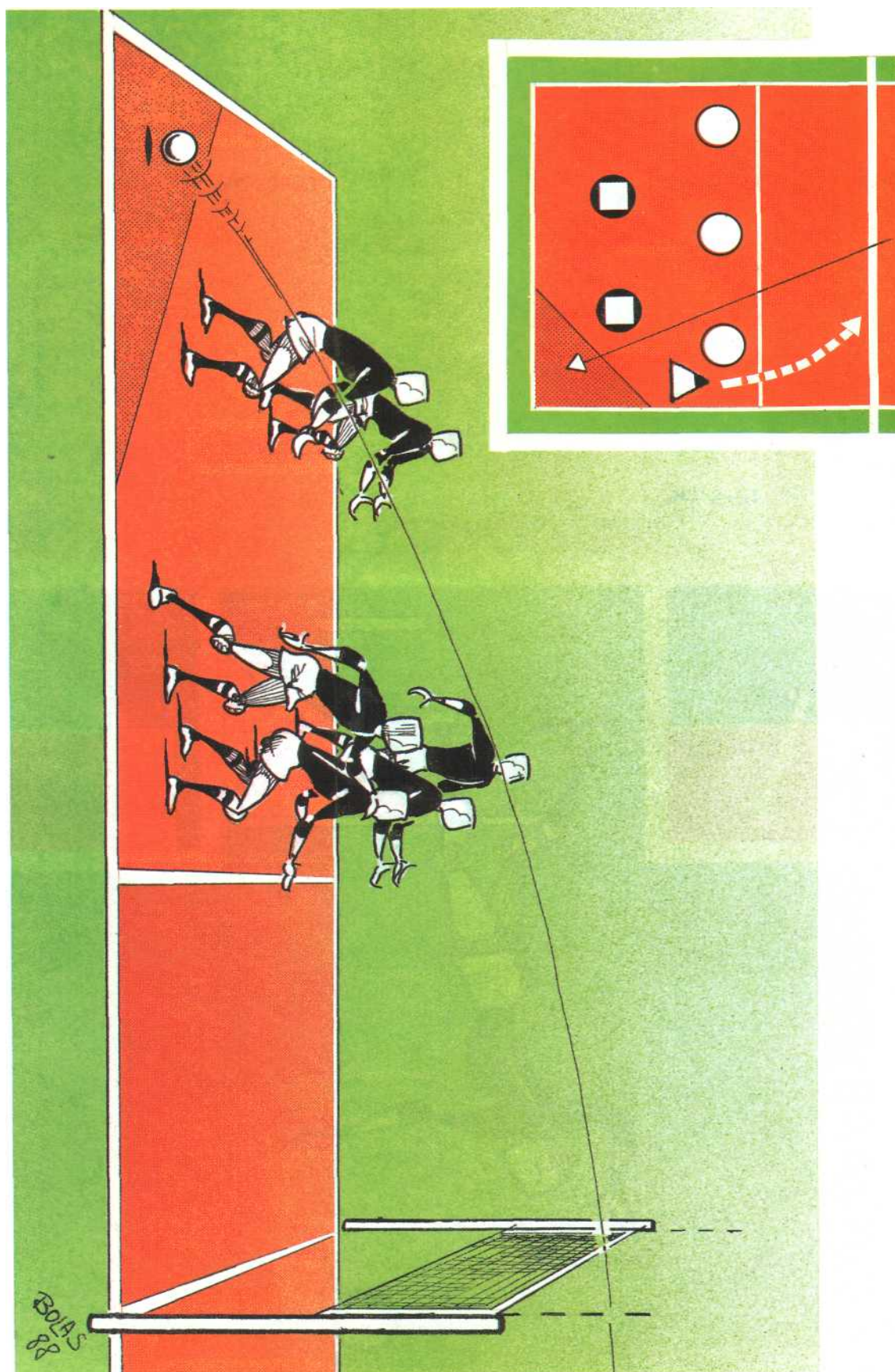


Рис. 3.13.

Примерные упражнения для обучения:

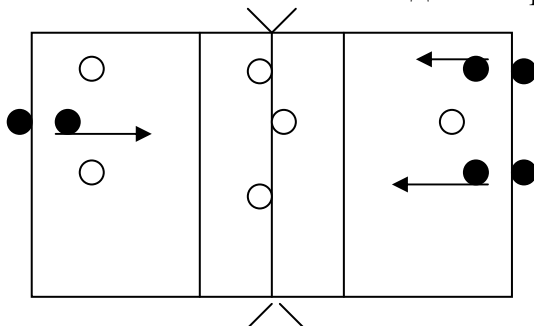
1. Имитация — на счет раз — из стойки вскинуть руку в положении замаха; на счет два — подбор мяча; на счет три — ударное движение.
2. Из положения руки с мячом внизу вскинуть вверх (но не заносить мяч за голову) и бросок мяча вперед (для прямых подач).
3. То же, но бросок одной рукой с переводом мяча в одну руку.
4. Бросок мяча одной рукой (руки держат мяч правой (левой) сверху левой (правой) снизу чуть выше пояса; вскинуть мяч вперед-вверх и в конце вскидывания левую (правую) руку отводят от мяча.
5. Подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки. В момент подброса замах для удара и удар по мячу с поддержанием мяча не бьющей рукой (для прямых и боковых подач).
6. В стойке — удар по подвешенному мячу (для прямых и боковых подач).
7. Подача в стену, в партнера, через сетку с 3, 6, 9 м..

Ошибки при обучении подачам:

- подбор мяча не оптимальный по высоте;
- подбор мяча не в сагитальной плоскости;
- удар по мячу не точный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте.

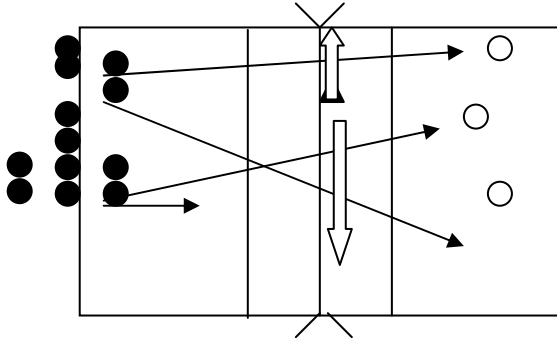
3.1.2. Упражнения для совершенствования подачи

Упражнение 1. Игроки размещаются в тройках по всей ширине двух площадок так, чтобы один стоял на подаче, другой в приеме, а третий у сетки со стороны принимающего игрока. Соответственно подающий следующей тройки должен стоять на подаче противоположной площадке. Подача выполняется сначала в третий метр несколько раз, затем в шестой, затем в девятый. После выполнения подачи игроки меняются.

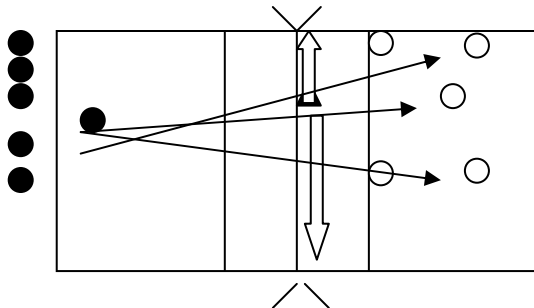


Упражнение 2. Три игрока стоят в приеме в 1, 6 и 5 зоне, а остальные игроки на подаче. У сетки стоит связующий игрок. По очереди выполняется подача в зону, которую называет тренер. По своему усмотрению тренер меняет игроков на приеме и подаче. Принимающие игроки выполняют

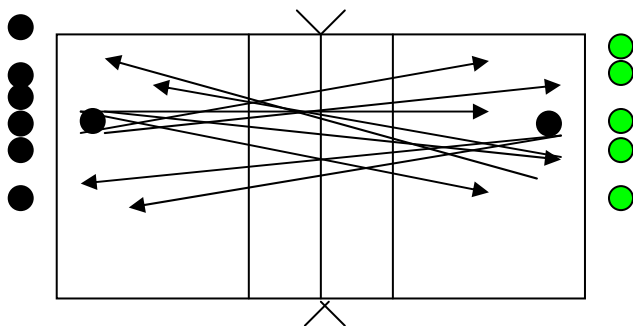
доводку до связующего игрока, который выполняет различные передачи (в 4 зону, «прострельные», во 2 зону, метровые, взлеты, в 3 зону или откидывает мяч на заднюю линию).



Упражнение 3. Несколько игроков стоят на подаче. Три человека на приеме, два игрока в зонах 4 и 2 в нападении и один игрок у сетки в передаче. Игроки по очереди выполняют подачу, а на противоположной площадке выполняется прием с доигровкой (передача и нападающий удар во вторую или четвертую зоны в зависимости от доводки мяча). По команде тренера игроки меняются. подача выполняется на полной мощности.



Упражнение 4. Игроки стоят с мячами на лицевых линиях обеих площадок. По команде тренера они выполняют несколько силовых подач по зонам 1,6,5; несколько укороченных, планирующих подач, подач в прыжке, подач в 9-тый метр и подач между зонами.



3.1.3. Методика обучения передаче

Передача вперед с опоры — и.п. (исходное положение) — туловище вертикально, ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах в зависимости от высоты траектории полета мяча; кисти рук перед лицом образуют "ковш", локти слегка разведены, большие и указательные пальцы почти соединены в треугольнике. Кисти и пальцы рук после тыльного сгибания, взаимодействуя с мячом, упруго и эластично выпрямляются вместе с разгибанием рук в локтевом суставе.

Передача назад с опоры — руки подняты выше, чем в передаче вперед, тыльная сторона ладоней над головой, голова отклоняется назад. Передача осуществляется за счет вращения рук в плечевом суставе и движения туловища назад вверх с помощью незначительного прогибания в поясничной части позвоночника.

Передача на удар около сетки: лицом к нападающему, лицом к сетке, боком, в прыжке, за спину, с переворотом, одной рукой.

По характеру передачи:

- взвешенная, высокая, медленная; - быстрая передача; - прострельная.

Передача на удар с задней линии: передача после перемещения вперед, передача после перемещения в стороны, передача после перемещения назад, передача в прыжке, передача в приседе.

Тренерские указания по нижней передаче:

- Вытягивать кисти и локти под углом к туловищу - рис.3.14.
- Углы отскока мяча: мяч отскакивает в зависимости от угла, под которым он подлетает. В случае 1 мяч отскочит вверх, в случае 2 - вперед.

Тренерские указания по верхней передаче:

- Двигаться к мячу быстро, поворачивая лицо в направлении предполагаемой передачи.
- Касаться мяча внутренней поверхностью пальцев.
- Фиксировать мяч большими и указательными пальцами.
- Как только мяч зафиксирован большими и указательными пальцами, кисти отгибаются назад и сгибаются локти.
- Выталкивать мяч вверх упругими пальцами, кистями, локтями, туловищем, коленями и ступнями - рис.3.15.

Тренерские указания для связующего

Целью передачи на удар является обеспечение атаки. Мяч должен быть послан на расстояние 50-100 см от сетки и на удобной высоте над ней. Прострельные передачи, передачи за спину и более совершенная техника должны быть использованы так, чтобы команда соперника не была бы готова к этим атакам. Для маскировки направления передачи, так чтобы команда соперника не смогла его угадать, необходимо слегка отклониться (прогнуться) спиной так, чтобы грудь была направлена вверх (стойка для

передачи), особенно в низком положении. При передаче в прыжке игроки должны принимать мяч над головой. При передаче на удар точность по высоте и направлению полета мяча определяется, в основном, требованиями нападающего - рис.3.16.

Позиция, в которой связующий может принять посланный ему мяч, зависит от траектории полета. Когда мяч перелетает через сетку, передача в прыжке может быть выполнена только в одной точке.

Когда мяч летит по направлению к нижней части сетки и ниже ее, передача может быть сделана только в одной точке. Когда мяч принят достаточно высоко, передача может быть выполнена в диапазоне от точки А до точки В, в которых ограничивается верхняя передача - рис.3.17, 3.18. Передача может быть сделана при простом согласовании нападающим ритма его разбега. В этом случае связующий должен согласовывать ритм с разбегом нападающего.

Оценка игры связующего производится по следующим критериям:

- направлением цели нападающего над сеткой;
- способностью согласовывать ритм передачи с нападающим;
- способностью маскировать направление передачи от соперника;
- правильной оценкой возможностей блокирующих соперника;
- основываясь на игровой ситуации, выбором наилучшего игрока для нападения, а также времени и места передачи для эффективной атаки.

Передача вперед в прыжке — осуществляется с места, и после перемещения. Руки выносят во время взлета перед лицом несколько выше, чем в опоре. Встречное ударное движение характерно активной работой рук. Руки должны касаться мяча в высшей точке прыжка или в момент набора высоты. Передача мяча ближнему партнеру осуществляется за счет короткого движения кистей и пальцев рук.

Передача назад в прыжке — техника движения рук и туловища та же, что и при передачах назад с опоры.

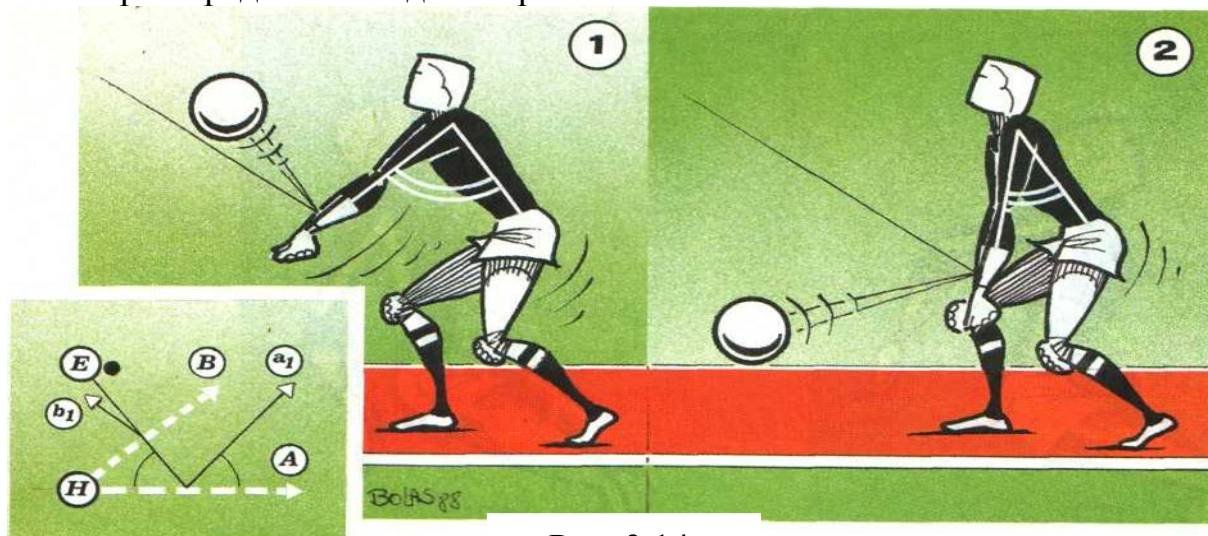


Рис. 3.14.

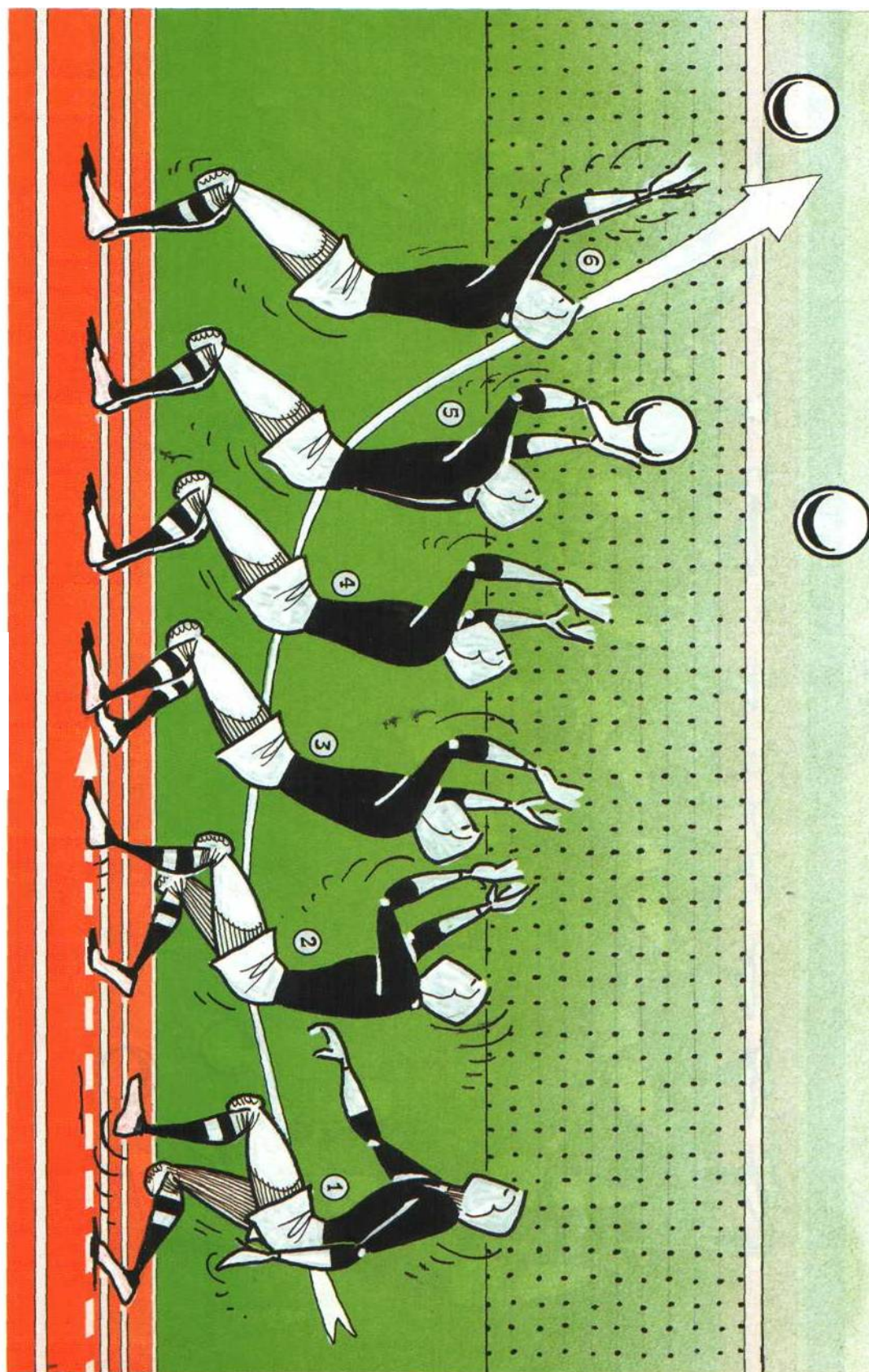


Рис. 3.15.

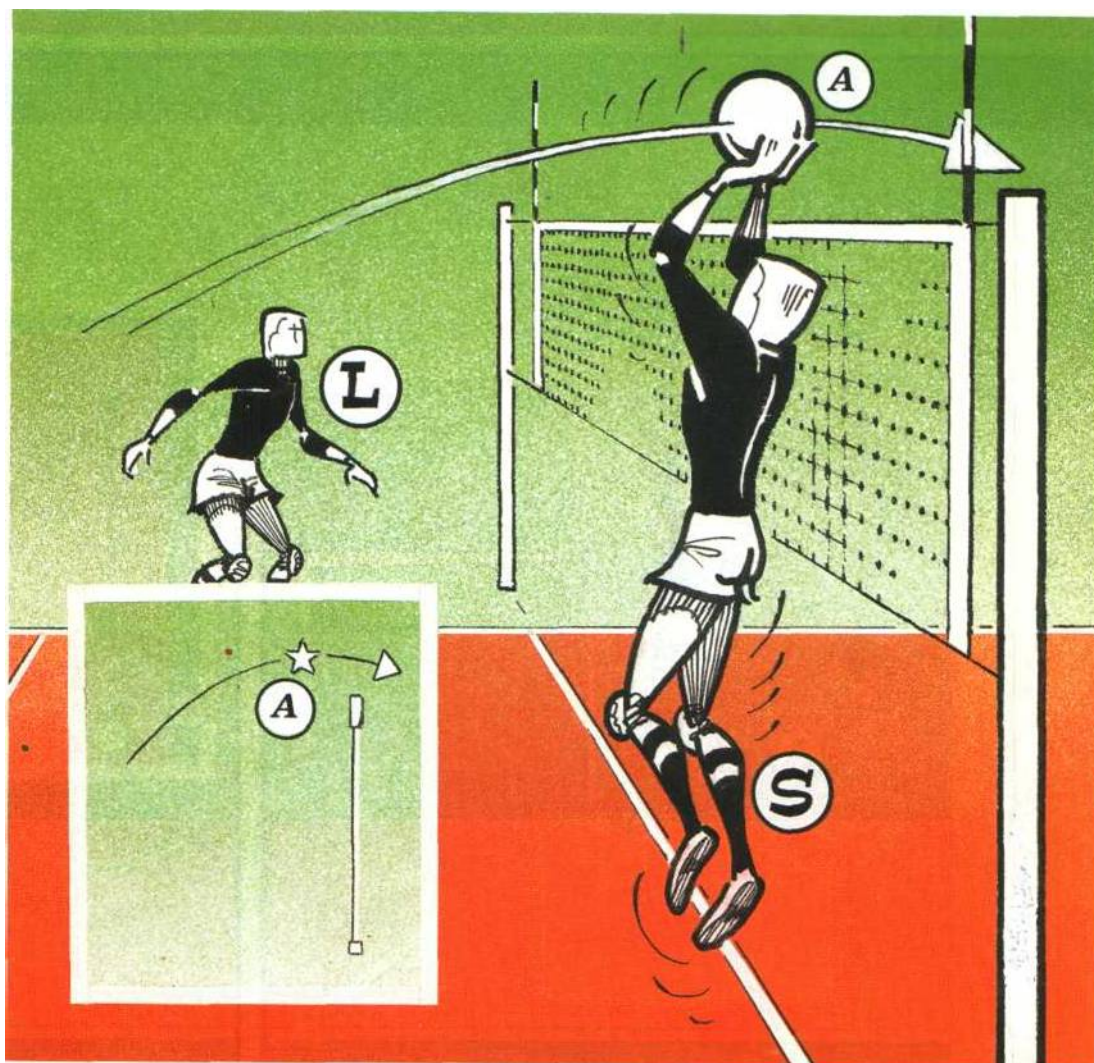


Рис. 3.16.



Рис. 3.17.

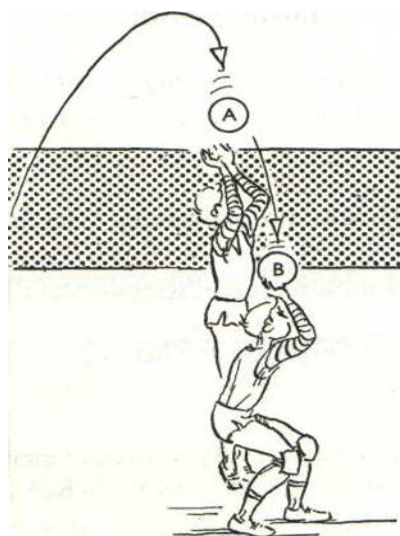


Рис. 3.18.

Примерные упражнения для обучения:

1. В стойке, имитация передачи.
2. В стойке, выталкивание мяча вперед — вверх, назад — вверх.
3. Подбросить мяч вверх и поймать его в и.п. для выполнения передачи.
4. В парах — один набрасывает мяч, другой ловит его в и.п. для выполнения передачи.
5. То же, но наброс мяча в сторону от игрока.
6. Выталкивание мяча в баскетбольное кольцо или в мишень на стене.
7. Подброс мяча над собой и передача партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для передачи).
8. В паре — один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу.
9. То же, но наброс не точно.
10. То же, но передача в баскетбольное кольцо.
11. Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу.
12. Передача в стену, в парах, в тройках и др.

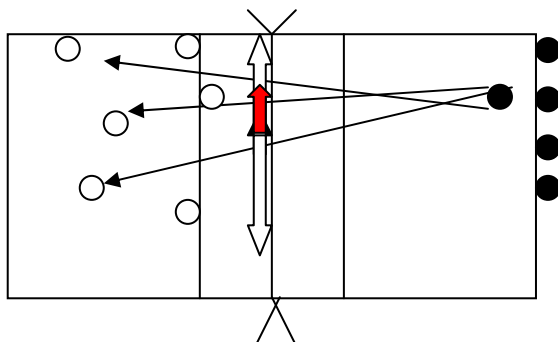
Ошибки при обучении передачам

- неточный выход под мяч (мяч не перед лицом);
- большие пальцы направлены вперед;
- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти рук не образуют "ковш";
- кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

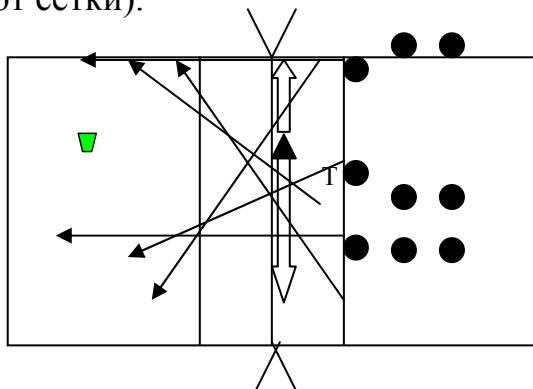
3.1.4. Упражнения для совершенствования второй передачи

Передачи по траектории делятся на высокие, средние, низкие и «прострельные» (чуть выше верхнего края сетки).

Упражнение 1. Связующий игрок стоит у сетки в любом месте. После приема подачи игроками зон 1,5 и 6 он выполняет передачу из зон 2,3 и 4 вперед, назад, боком к сетке, в прыжке в различные зоны с различными траекториями полета мяча. Это же упражнение, только в зонах 2,3 и 4 стоят нападающие игроки, и передача выполняется им для последующего совершения нападающего удара или сброса.

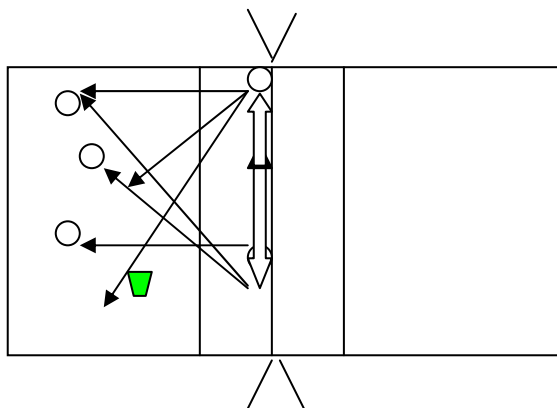


Упражнение 2. В зоне 6 стоит тренер. В зонах 4,3 и 2 стоят игроки с мячами. Связующий игрок у сетки выполняет передачу нападающему игроку в зависимости от скорости и направления разбега, а первую передачу выполняет тренер. По команде тренер меняет связующего игрока. Связующий игрок сразу после набрасывания мяча тренером может сам выполнить нападающий удар или сброс в зависимости от расстояния мяча от сетки (если мяч доведен на сетку, то выполняется скидка, обычно дальней рукой от сетки).



Упражнение 3. С одной стороны у сетки в зонах 2,3 и 4 стоят игроки (в зоне 3 стоит связующий игрок). В зонах 1,6 и 5 тоже стоят игроки (в основном начинающая шестерка по расстановке). Тренер стоит у боковой линии в ауте и вводит в игру мяч с собственного набрасывания на любого игрока задней линии. Игрок задней линии в свою очередь выполняет доводку до связующего, который отдает передачу либо вперед игроку зоны 4, либо назад игроку зоны 2, которые могут выполнить нападающий удар, сброс или передачу в любого игрока задней линии и упражнение выполняется до потери мяча. После потери мяч снова вводится в игру.

Упражнение можно усложнить тем, что игроки, выполняющие атаку в игроков задней линии, могут также выполнять атакующие действия друг в друга (игрок без мяча перемещается при этом на линию нападения и тоже выполняет доводку мяча связующему игроку).



3.1.5. Методика обучения нападающему удару

Прямой нападающий удар — состоит из разбега, прыжка, удара по мячу и приземления. Обучение проводить только расчлененно в такой последовательности: прыжок вверх с места толчком двумя ногами, разбег вместе с прыжком и замахом, удар по мячу. Во время выполнения разбега и прыжка решаются две задачи: достижение максимальной точности по отношению к траектории полета мяча и оптимальной высоты прыжка. Не определив характера траектории полета мяча, волейболист выполняет один-два ступающих шага в замедленном темпе (1-ая фаза разбега). Определив характер траектории полета мяча, спортсмен корректирует скорость своего перемещения (2-ая фаза). Затем напрыгивание — стопорящий шаг (3-ая фаза). В последнем шаге нога выносится вытянутой вперед скачком и ставится на пятку. Руки отводятся назад и в момент приставления сзади стоящей ноги к стопорящей делают маховое движение вперед-вверх. Небьющая рука выносится при махе до уровня груди, головы. Перед отталкиванием наиболее рациональным является параллельное положение стоп или небольшой разворот их кнаружи.

Высота прыжка зависит в основном от угла сгибания ног в коленных суставах.

Прямой нападающий удар с переводом влево — разбег и прыжок обычные. Замах, как при нападающем ударе по ходу разбега, но перед соприкосновением с мячом резким движением предплечья и особенно кисти перевести мяч влево. Кисть соприкасается с мячом справа - сверху (для правой).

Прямой нападающий удар с переводом вправо — разбег, прыжок, замах обычны, но при выполнении удара игрок поворачивает туловище влево. В фазе удара бьющую руку развернуть несколько к наружи и резким движением кисти в этом же направлении перевести вправо. Кисть ложится на мяч с левой стороны (для правой).

Последовательность обучения технике нападения

- движение руки для удара (замах);
- разбег, выталкивание;
- прыжок и ловля мяча над сеткой;
- прыжок и бросок мяча через сетку;
- мягкий (обманный) удар;
- прыжок и удар через сетку;
- нападающий удар после высокой передачи;
- быстрое нападение с ускоренных передач;
- нападающий удар с длинной передачи связующего;
- нападение после передачи из глубины площадки;
- перемещение в наиболее удобное положение до передачи;

- удары по мячу в различных направлениях:
- изменяя стартовую позицию;
- изменяя разбег;
- изменяя направление отталкивания;
- владение всеми способами изменения направления удара в игре;
- нападение от блока в аут;
- нападение с отскоком от блока;
- сбалансированное нападение по игровой ситуации.

Положение тела при выталкивании для нападающего удара

Для высокого прыжка игроки должны занять наилучшее положение перед выталкиванием. Если игроки сгибают тело слишком сильно или слишком слабо, они не смогут прыгнуть высоко. Наиболее удобное положение тела показано на рис.3.19. Хороший прыжок требует тонкой мышечной координации.

Разбег при нападающем ударе

- После прямого разбега к сетке - удар по линии. После разбега под углом к сетке (из-за боковой линии) - нападение по диагонали - рис.3.20.
- После прямого разбега к сетке нападение по линии, возвратиться в начальную позицию и новый разбег для нападения по диагонали.
- Вначале удар по линии, затем, используя тот же самый разбег, ударить по диагонали за счет изменения шагов выталкивание.

Обманный удар

Обманный удар — разбег, толчок, прыжок обычны. В ударном движении руку выносят на вертикаль несколько согнутой в локте (локтем вперед). Удар по мячу производится за счет разгибания руки в локте и хлесткообразным движением кисти. Иногда обманный удар более эффективен в игре, чем сильный. Все команды имеют слабые точки для обманов. Ниже показано использование тактики обманных ударов в некоторых фазах игры - рис.3.21.

Техника нападения против сильных блокирующих

Когда у сетки находится высокий, сильный блокирующий, нужно использовать один из двух следующих способов избежать проигрыша очков на блоке:

- использовать ударные точки и игру от блока в аут.
- использовать блок соперника или отскок от блока - рис.3.22.

Техника быстрого нападения

Нападение с длинных, высоких передач дает блокирующим и защитникам соперника время для подготовки к удару. Нападение с коротких или прострельных передач является необходимым для хорошо подготовленной команды. Существует 5 основных видов быстрого нападения в волейболе.

1. "Квик А" - быстрый удар сразу перед связующим. Нападающий должен прыгнуть и ждать в воздухе короткий пас - рис.3.23.

2. "Квик В" - быстрое нападение на расстоянии 2-3 м впереди связующего. Нападающий должен прыгать через некоторое время после того, как связующий коснется мяча при верхней передаче - рис.3.24.

3. "Квик С" - быстрое нападение за спиной связующего.

4. "Квик D" - быстрое нападение в 2-3 м за спиной связующего.

5. "Квик Е" - нападение с прострельной передачи у левой антенны.

Выбор варианта зависит от точки передачи: если мяч принят в 2,5 м от сетки и связующий быстро выходит под мяч, нападающий должен перемещаться и прыгать на расстоянии 2,5 м от связующего.

Варианты техники быстрого нападения и комбинаций

Команды высокого класса используют разнообразные варианты быстрого нападения и комбинаций для обыгрывания блокирующих и защитников соперника.

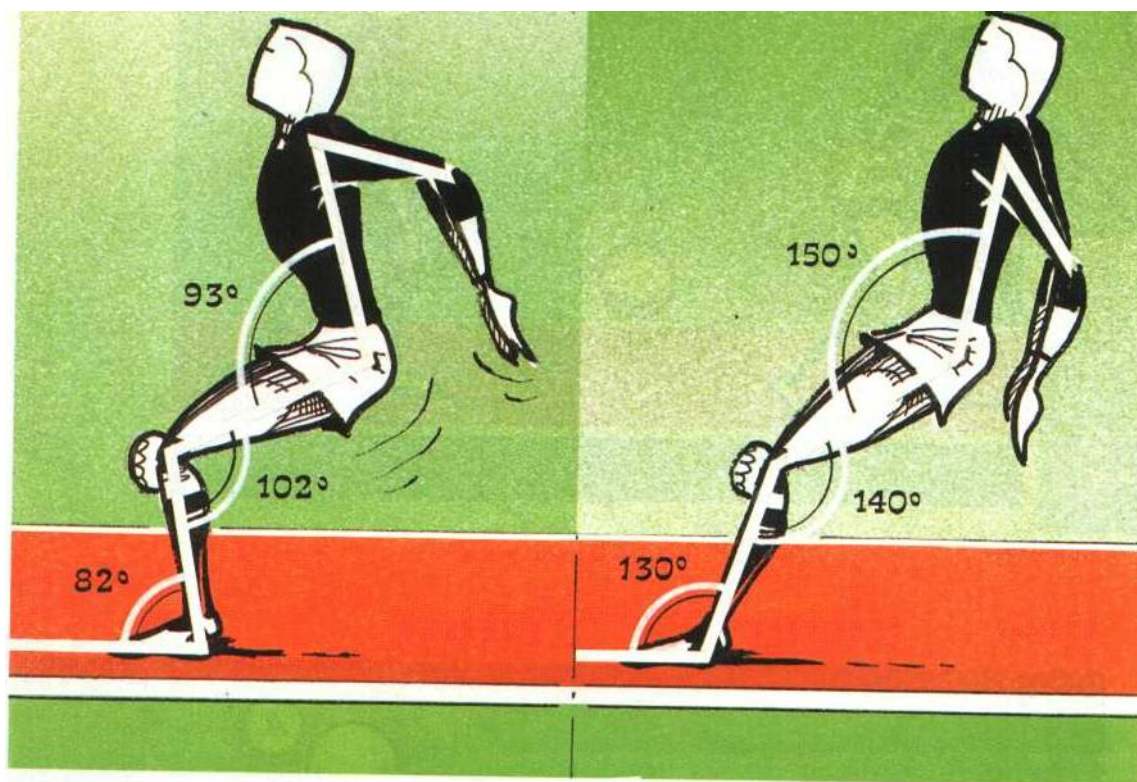


Рис. 3.19.

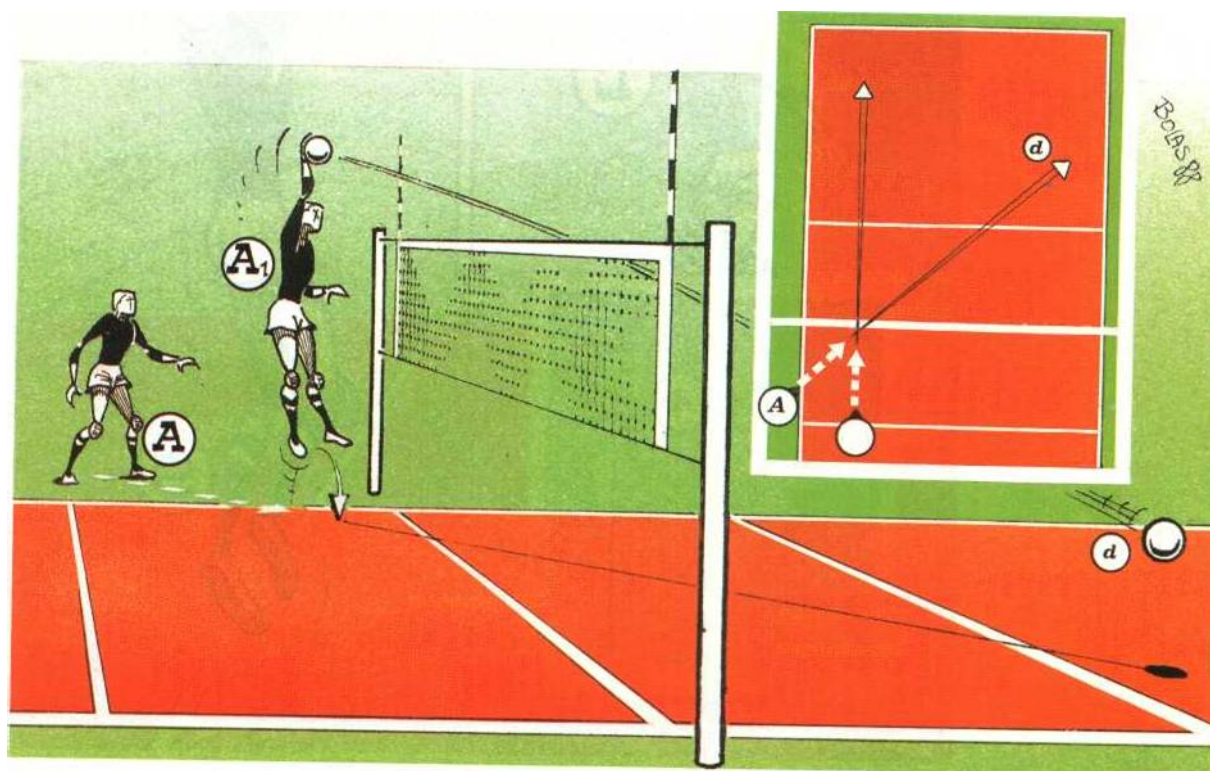


Рис. 3.20.

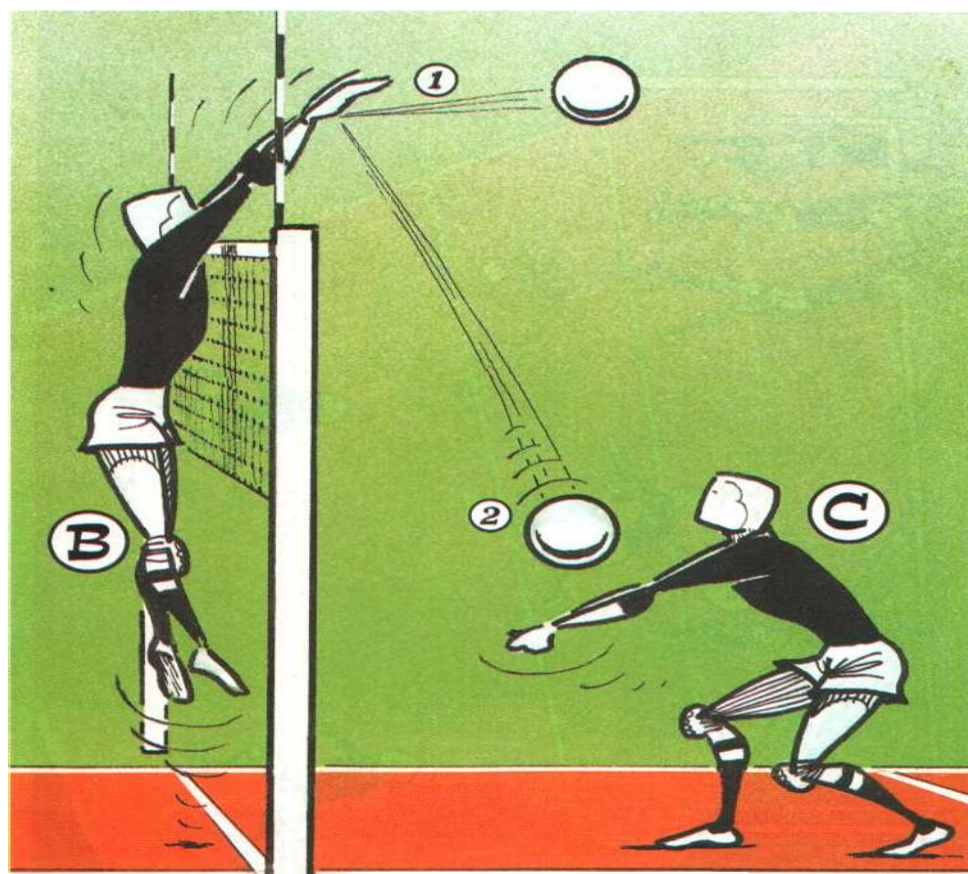


Рис. 3.21.

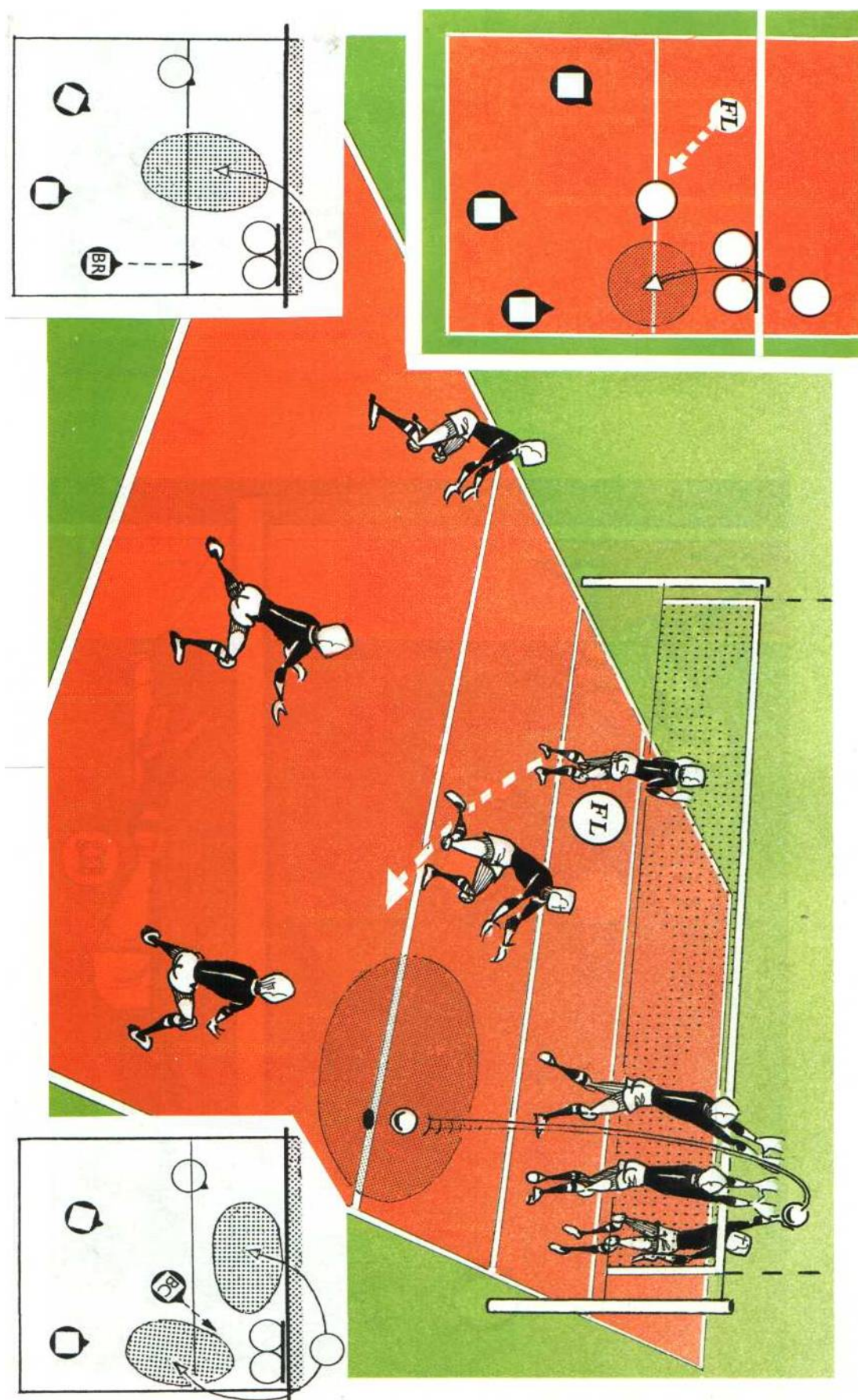


Рис. 3.21.

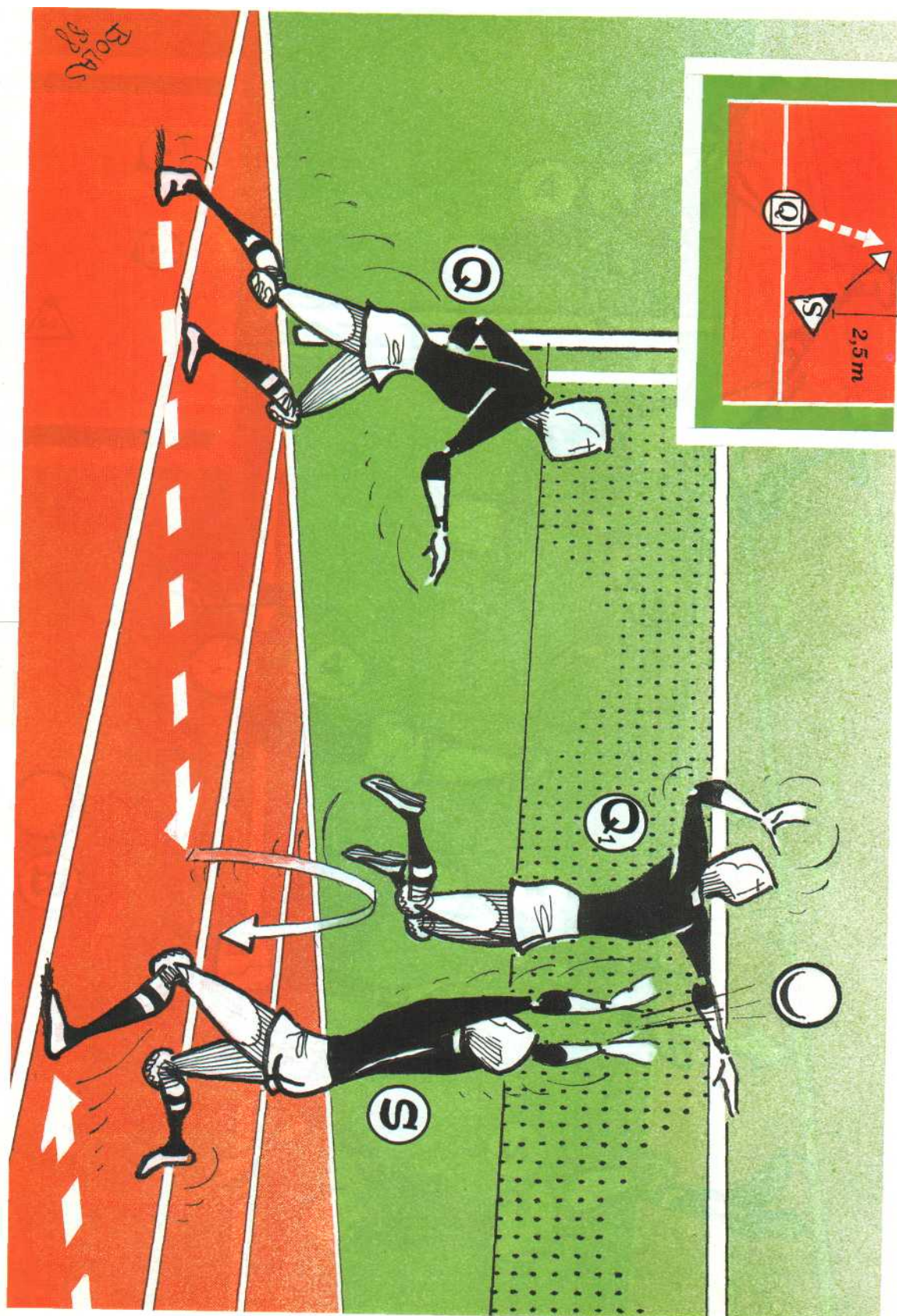


Рис. 3.23.

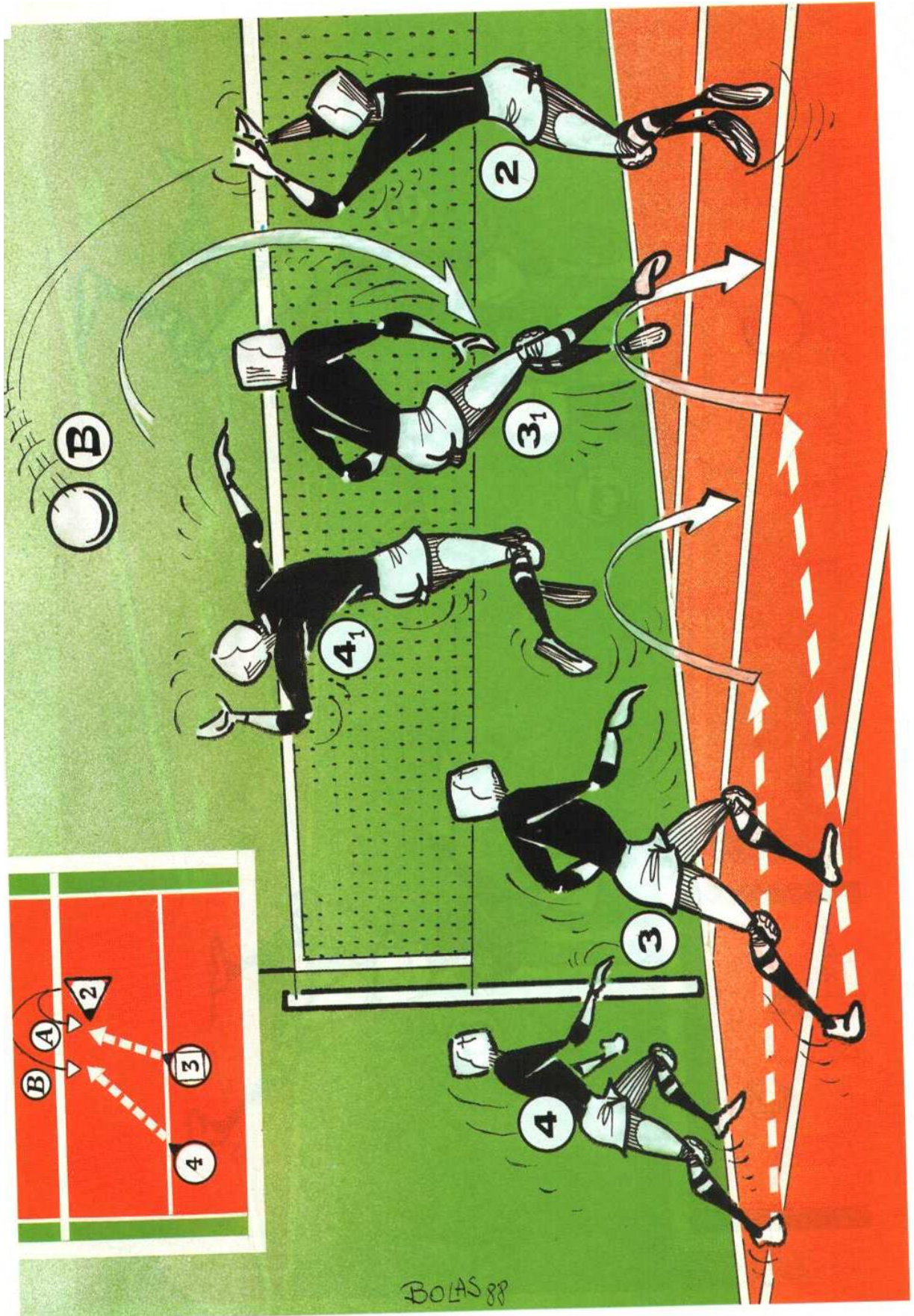


Рис. 3.24

Примерные упражнения для обучения:

1. Прыжок с места вверх с махом рук. То же, но с поворотом на 90, 180, 360.

3. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед - в сторону.

4. Прыжки с подкидного мостика.

5. Спрыгивание с возвышения.

а) Сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку — приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага руки отводятся назад).

б) То же, но выполнить быстро.

в) То же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком.

г) То же, но выполнить с 2-х, 3-х шагов.

д) То же, но с доставанием предмета на высоте.

е) То же, но разбег с линии нападения.

При прыжке обе руки махом выносятся вверх.

- Имитация ударного движения на месте, в прыжке, с разбега;
- Удар по мячу кистью стоя на коленях;
- Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу;
- Удар в стену через пол на месте и в прыжке;
- Нападающий удар в парах на месте и в прыжке (один набрасывает мяч или пасует);

- Броски теннисных мячей через сетку на месте и с разбега;

- Удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса;

- То же, но мяч набрасывает партнер;

- Удар через сетку с места в прыжке с собственного подброса;

- То же, но мяч набрасывает партнер;

- То же, но с одного, двух, трех шагов;

- То же, но с передачи партнера.

Ошибки при обучении нападающему удару:

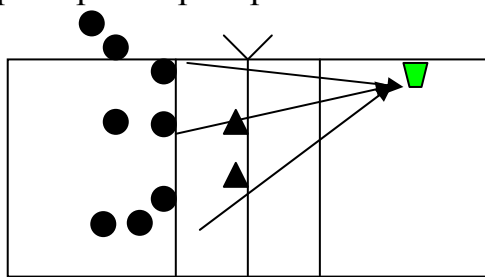
- Стопорящий шаг на носок.
- Остановка перед отталкиванием (за исключением удара "Морита").
- Нет махового движения вперед-вверх небьющей руки.
- Удар согнутой в локте рукой.
- В момент удара опускание локтя вниз.
- Ранний или поздний разбег, неправильные ритм и темп разбега.
- Неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постановка стоп.
- Медленное отталкивание.
- Недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяче.
- Приземление после удара на прямые ноги.

3.1.6. Упражнения для совершенствования нападающего удара

В зависимости от высоты передачи и зоны игрока, выполняющего этот элемент, игроки делятся на нападающие первого темпа (зона 3) и второго темпа (зона 4 и зона 2). Соответственно для каждого из них подбираются упражнения, максимально приближенные к его функциям на соревнованиях. Нападающие первого темпа выполняют этот технический прием с более низких передач (такие игровые комбинации, как: «взлет, метр»), а нападающие второго темпа с передач более высоких (на край сетки), что позволяет усложнить игру путем разрыва блокирующих действий соперника.

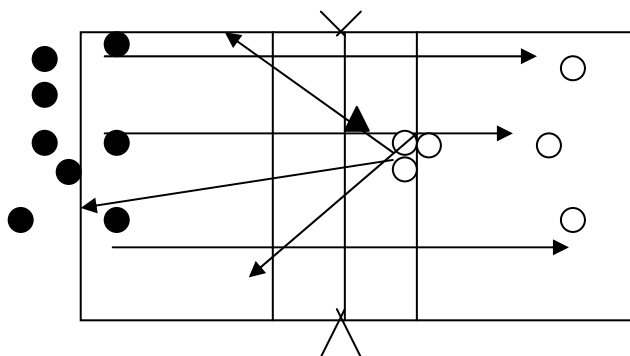
· Упражнения для нападающих игроков первого темпа

Упражнение 1. На одной площадке в любом месте тренер устанавливает корзину с мячами. На другой площадке у сетки стоят два связующих игрока в 3 и 2-й зонах. А остальные в зонах стоят нападающие игроки, по зонам, которые являются для них основными. По очереди с разных передач игроки выполняют нападающий удар по корзине. Через некоторое время тренер меняет местоположение корзины.

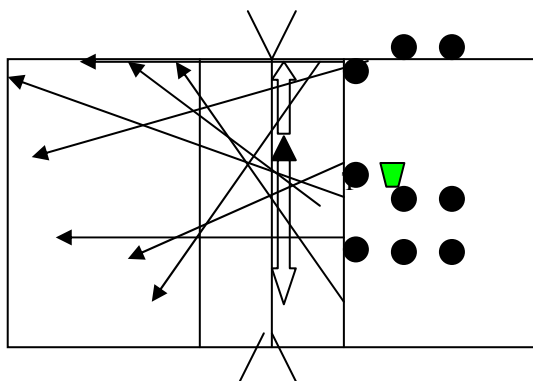


Это же упражнение применимо и для нападающих игроков второго темпа.

Упражнение 2. Игроки с мячами стоят на лицевой линии волейбольной площадки. На противоположной стороне в приеме в 1, 5 и 6 зонах стоят по одному игроку. В 3 зоне под сеткой со стороны принимающих стоит связующий игрок и здесь же, в 3 зоне на линии нападения несколько игроков первого темпа. Выполняется подача, прием мяча с доводкой в 3 зону и игроки по очереди выполняют нападающий удар «взлет» и «метр» в любую, кроме 6 зоны.



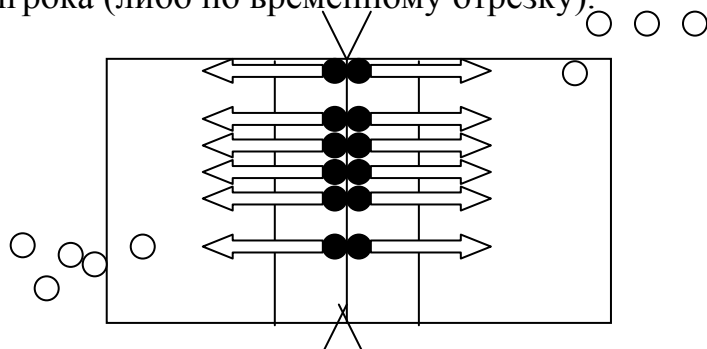
Упражнение 3. На одной стороне волейбольной площадки в 4, 3 и 2 зонах без мячей стоят нападающие игроки. В 3 зоне у сетки стоит связующий игрок. В 6 зоне с корзиной с мячами стоит тренер. Связующий игрок жестами показывает, какую комбинацию будет играть первая тройка нападающих игроков, после чего тренер с собственного набрасывания вводит мяч в игру. Но связующий игрок выполняет передачи только игрокам первого темпа, а два остальных нападающих выполняют имитации согласно задуманной комбинации. Так что завершает действие всегда игрок 3 зоны в любое место противоположной площадки, кроме 6 зоны (она всегда закрывается блоком игроком первого темпа команды соперника).



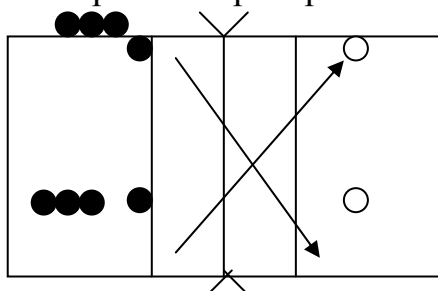
Это упражнение также можно использовать при подготовке нападающих игроков второго темпа.

· Упражнения для нападающих игроков второго темпа

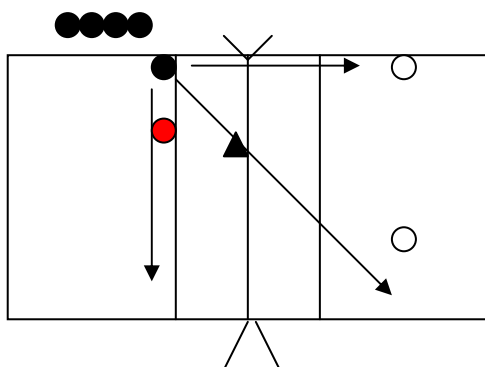
Упражнение 1. У сетки с обеих сторон волейбольной площадки стоят игроки с мячами. Несколько игроков стоят в 1-й зоне. Игроки с собственного набрасывания выполняют нападающий удар в защитника, постепенно усиливая его. По усмотрению сами игроки могут чередовать силу удара и расстояние до защитника (т. е. либо выполнить его в пятый метр волейбольной площадки, либо в восьмой). После нескольких серий происходит смена игроков. Упражнение усложняется тем, что игроки выполняют нападающий удар не по очереди, а с крайних или с центрального игрока (либо по временному отрезку).



Упражнение 2. Два игрока стоят в защите в 5-м метре площадки в 1 и 5 зонах. Остальные игроки с мячами на линии нападения в зонах 2 и 4 на противоположной площадке. Игроки зоны 4 выполняют нападающий удар с собственного набрасывания в игрока 5-й зоны, а игроки зоны 2 – в защитника 1-й зоны. Причем нападающий удар выполняется по той траектории, если бы во второй и четвертой зонах на противоположной стороне волейбольной площадки вымышленный соперник ставил двойной блок (т. е. нападающему игроку необходимо обвести двойной блок). По команде тренера меняется направление нападающего удара. А по прошествии определенного количества времени тренер меняет и защитников.



Упражнение 3. Два игрока стоят в защите в пятом метре волейбольной площадки у боковых линий в 1 и 5 зонах, так как если бы они вышли из-за блока. На противоположной площадке у сетки стоит связующий игрок, а остальные игроки с мячами в зоне 4. Через связующего игрока выполняют нападающий удар через раз по линии и по диагонали, и так далее. По команде тренера игроки переходят во 2-ю зону, и упражнение начинается аналогично. Соответственно меняют и защитников.



3.2. Техника защиты

Защитные действия волейболиста складываются из техники перемещений, стоек и техники владения мячом (прием мяча после подачи, нападающих ударов и блокирование).

Стойки — для защитных действий стойки динамические со значительным сгибанием ног в коленных суставах. Руки, согнутые в локтях,

находятся на уровне пояса, ноги переступают. Для блокирования сгибание ног незначительно, но переступание обязательно.

Перемещения осуществляются шагом, бегом, скачком, выпадами и падениями.

Прием мяча снизу двумя руками — в конечном после перемещения и.п. ноги согнуты в коленных и голеностопных суставах и переступают; туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены. Перед встречей с мячом увеличивается сгибание ног, в результате чего руки опускаются вниз. Из этого положения начинается разгибание ног, выпрямление туловища и движение рук вперед-вверх. Встречная скорость движения рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча.

При значительной скорости полета мяча в момент соприкосновения рук с мячом движения их в пространстве не происходит. Амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз и приподнятого положения туловища в момент приема.

При приеме мячей, летящих сбоку от игрока, делается выпад в сторону ближней к мячу ногой и плоскость рук должна быть направлена под углом к площадке.

Примерные упражнения для обучения:

1. В и.п. — имитация приема перед собой и сбоку.
2. То же, но после перемещения.
3. В паре — один кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч; второй имитирует прием.
4. В паре — один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками.
5. То же, но мяч недоброшен.
6. То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока.
7. Передача над собой сверху двумя руками, после чего снизу двумя руками направить мяч в стену.
8. То же, но в паре.
9. В паре, от лицевой линии — один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.
10. То же, но второй игрок после приема мяча снизу над собой, поворачивается кругом и передачей сверху двумя руками возвращает мяч партнеру.
11. В паре — один осуществляет нападающий удар, второй принимает мяч снизу двумя руками.
12. То же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания.
13. Прием мяча, переброшенного через сетку.
14. То же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 метров.

Ошибки при обучении

- в момент приема руки в локтях согнуты;
- руки почти параллельно полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- при приеме мячей сбоку плоскость рук не под углом к полу;
- статическая стойка перед приемом;
- прием мяча кистями рук (на кулачки);
- туловище отклонено назад.

3.2.1. Методика обучения приему нападающих ударов

Для приема нападающих ударов используется передача снизу и одной рукой.

Прием мяча одной рукой с падением вперед — перед приемом перемещение по площадке, отталкивание от опоры, в безопорной фазе прием мяча и приземление с опорой на руки и перекатом на грудь-живот-бедро. Отталкивание от опоры может быть одной или двумя ногами. Наклон туловища вперед значительный. Удар (прием) производится напряженной кистью (ладонью или тыльной стороной). Приземление начинается с опоры на руки. Руки сгибаются в локтевых суставах, туловище прогибается в поясничной части. Приземление на грудь со скольжением, голова отклоняется назад, носки ног оттянуты.

Примерные упражнения для обучения:

1. Лежа на груди вынести руки в стороны, прогнуться в грудной и поясничной частях туловища, согнуть в коленях ноги, отвести их назад и выполнить покачивание на груди.
2. Один игрок в упоре лежа на руках, другой держит его за голеностопные суставы. Первый игрок сгибает руки и выполняет перекат на грудь.
3. С одного шага из низкой стойки игрок толчком одной ногой выполняет перекат на груди.
4. В парах — один против другого. Один в положении глубокого приседа. Партнер набрасывает мяч впереди игрока, который выполняет удар по мячу и далее падение с перекатом на грудь – живот - бедра.
5. То же, но мяч набрасывается чуть дальше от игрока, который делает шаг-выпад к мячу, ударяет по нему и одновременно отталкиваясь сзади стоящей ногой, выполняет перекат на грудь – живот - бедра.
6. То же, но мяч набрасывается по разным направлениям, с различной скоростью и траекторией полета.

Ошибки при обучении

- высокая стойка перед приемом;
- перед приземлением нет прогиба в поясничной области

туловища;

- приземление на прямые руки;
- ноги перед приземлением не сгибаются в коленных суставах.

Скорость полета мяча постоянно увеличивается за счет улучшения физической подготовки нападающих, поэтому в тренировку защиты должны включаться следующие элементы:

- выбор позиции для приема нападающего удара;
- предугадывание характера нападающего удара;
- позиция защитника для быстрой реакции на полет мяча;
- двигательные рефлекс;
- быстрые перемещения в зону приема наилучшим способом;
- ловкость в успешных приемах.

Последовательность обучения технике защиты:

- стартовые позиции, стойка для приема;
- способности предугадывать время и направление;
- реакция на удар на близком расстоянии;
- работа ног при старте и остановке:
 - бегом по направлению к мячу;
 - выход под мяч в приседе;
 - приставной шаг;
 - скрестный шаг;
 - ускорение к мячу;
 - шаги спиной;
- прием снизу впереди корпуса;
- прием снизу сбоку от тела;
- прием в падении и с переворотом;
- прием в прыжке.

Принимающие в площадке также как и блокирующие у сетки должны ожидать быстрого прыжка соперника. Чтобы обеспечить командные защитные расстановки, все игроки задней линии должны держать свои позиции до начала каждого перемещения. В большинстве случаев основная область приема находится у игроков между плечом и коленом. На приеме нападающих ударов они не должны принимать мяч выше плеч, он может быть в ауте. Защитники должны занять низкую стойку и всегда стараться принимать нападающие удары главным образом ниже плеч.

Стойка для приема нападающих ударов

Все игроки на задней линии должны располагаться, как показано для быстрой реакции на быстрый мяч после удара (обратить внимание на положение рук и ног) - рис.3.25, 3.26.

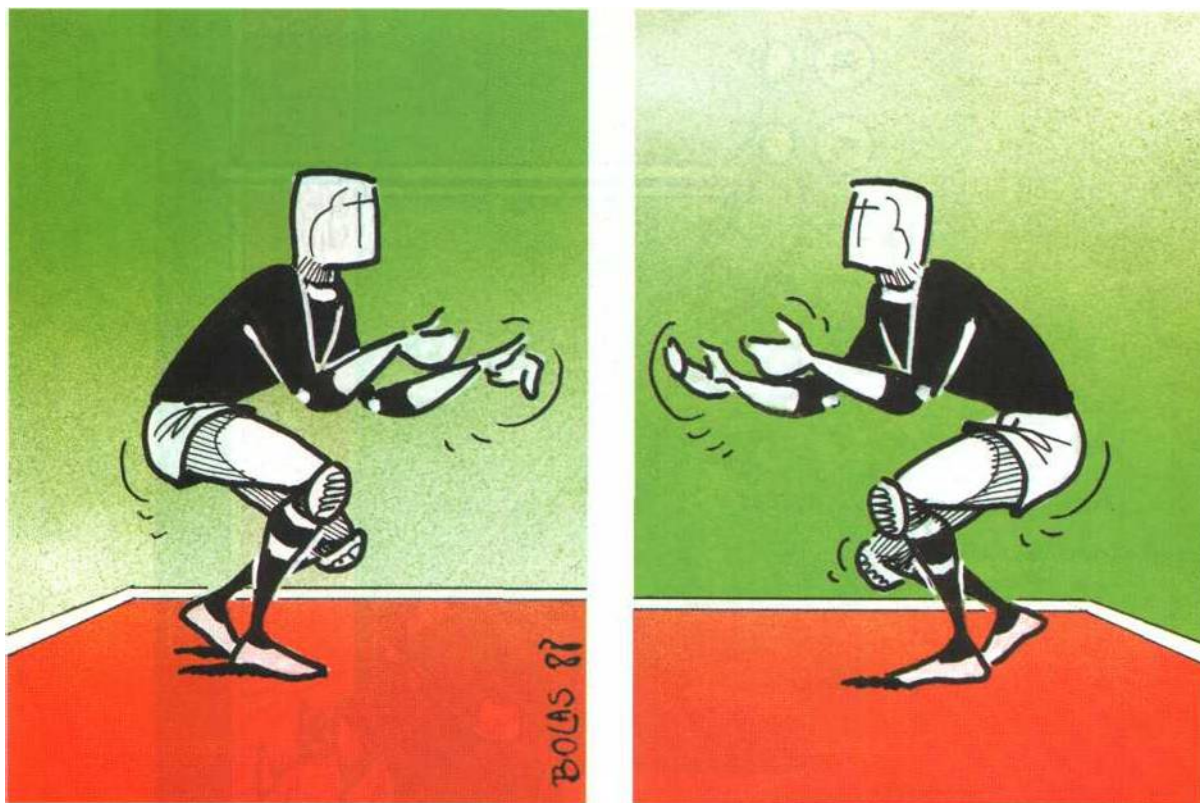


Рис. 3.25.

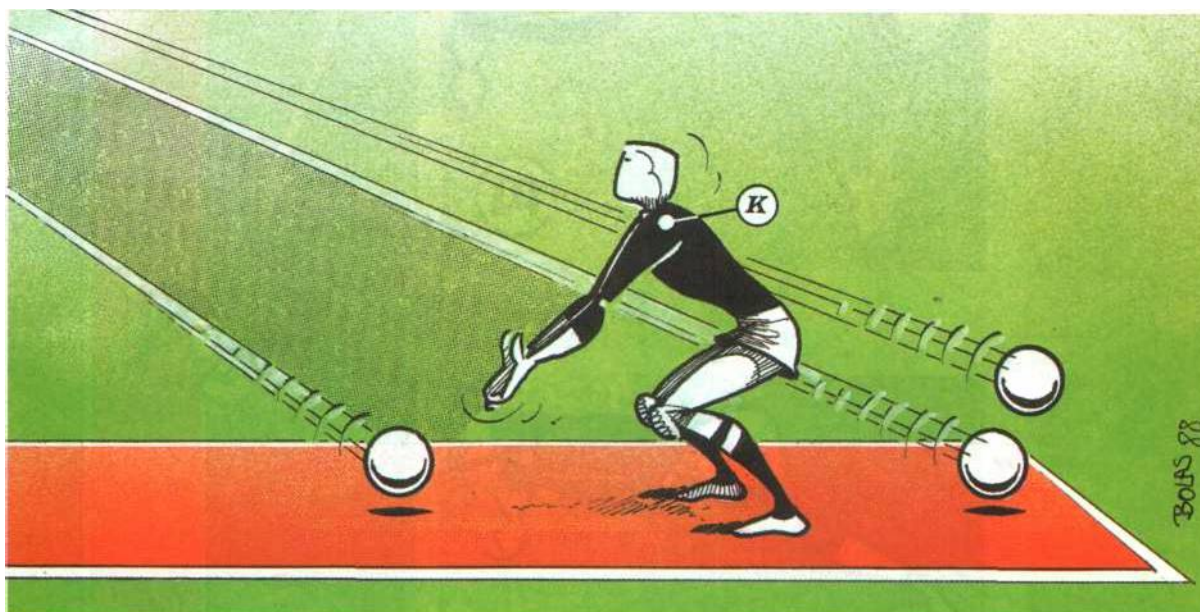


Рис. 3.26.

уд
да
кс

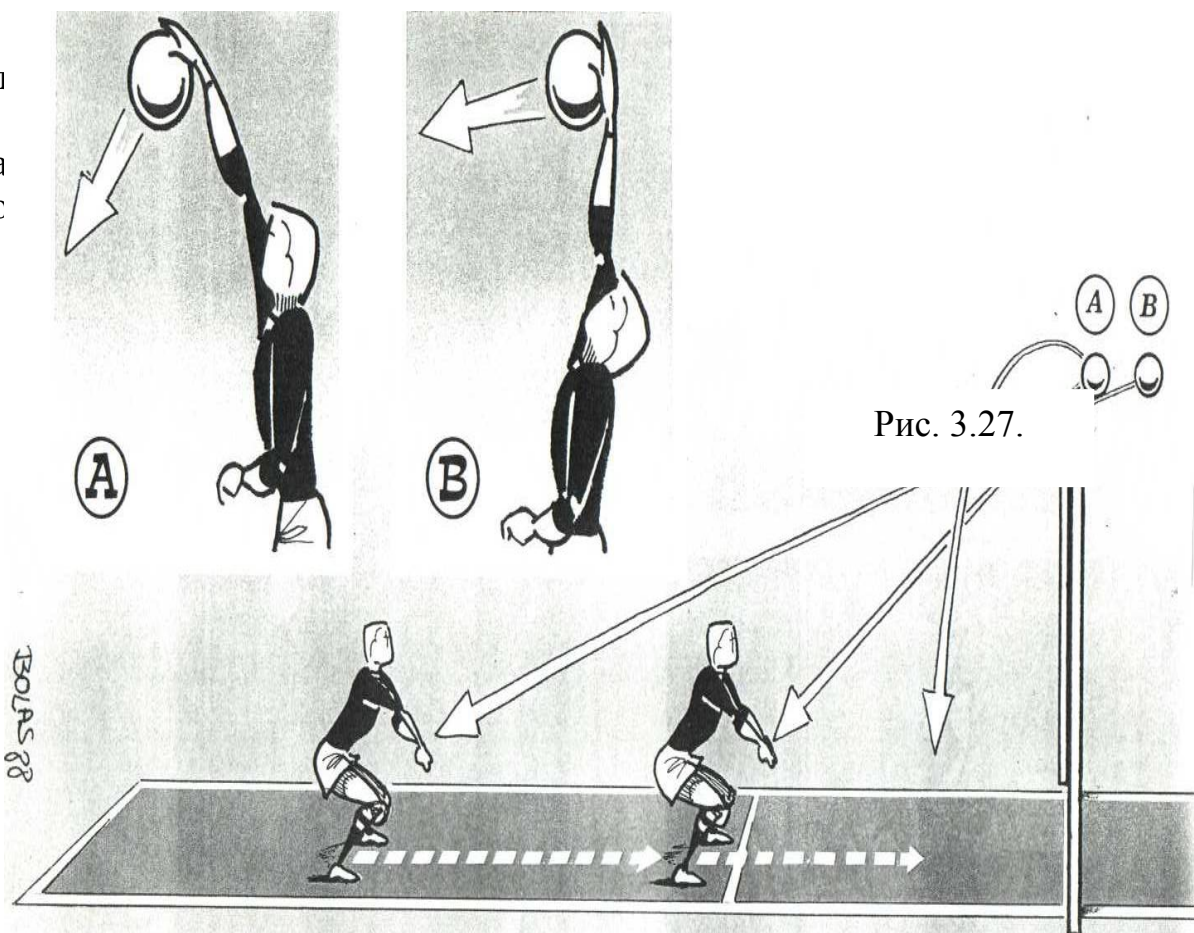


Рис. 3.27.

152

Позиция нападающего для удара. Если нападающий невысокий, не очень хорошо прыгает и бьет мяч над или за его плечом, он не сможет ударить сильно и круто.

Изменение точки удара. Внимание к ударной руке нападающего: все нападающие имеют свои собственные особые привычки. Тренер команды должен указывать и объяснять своим защитникам привычки соперников для предсказаний будущих движений - рис. 3.28.

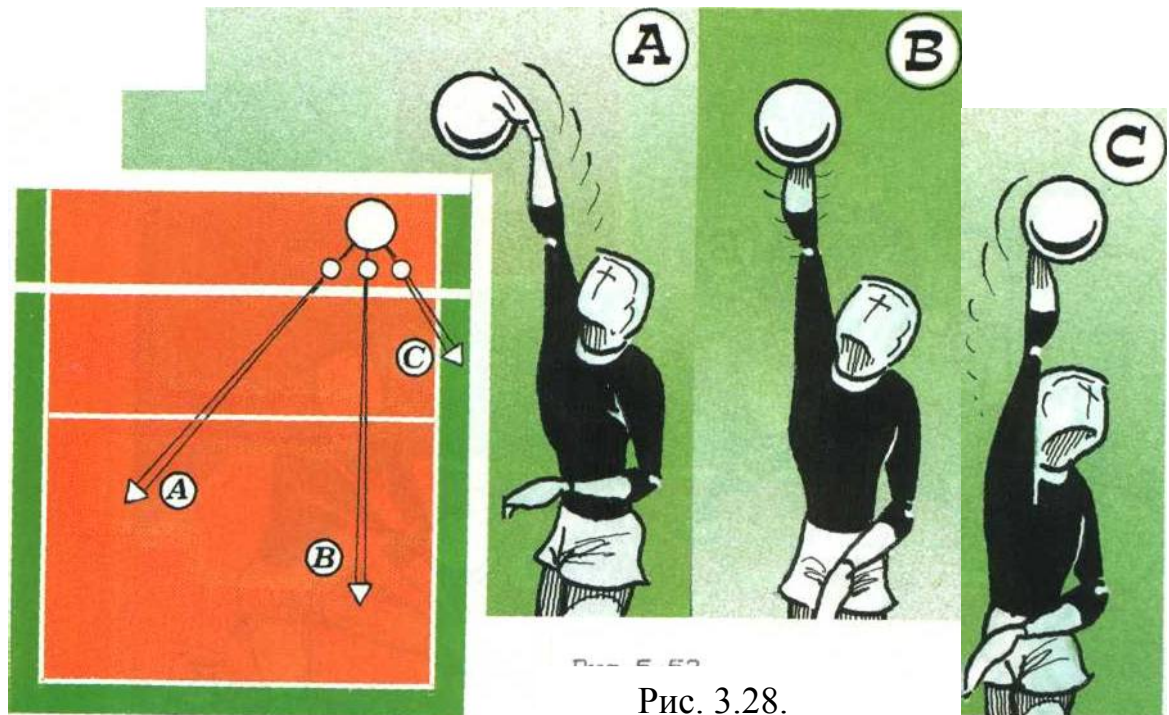


Рис. 3.28.

Разбег нападающего (т.е. направление удара по направлению его шагам - рис.3.29-3.3

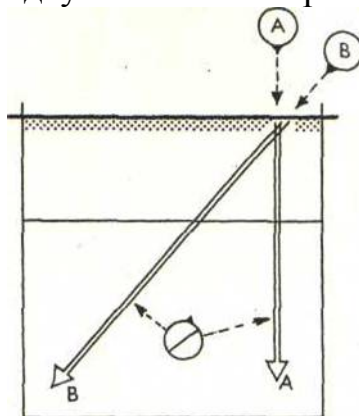


Рис. 3.29.

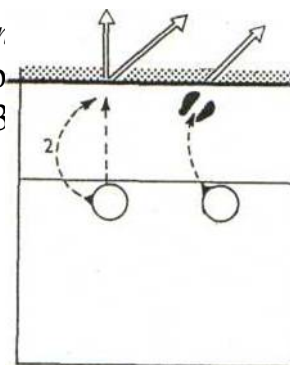


Рис.3 30.

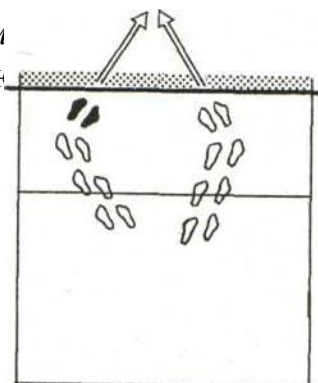


Рис. 3.31.

Расположение рук блокирующих. Защитники планируют свои действия по положению рук блокирующих. Они должны выходить из-за них снаружи или между их рук - рис.3.32.

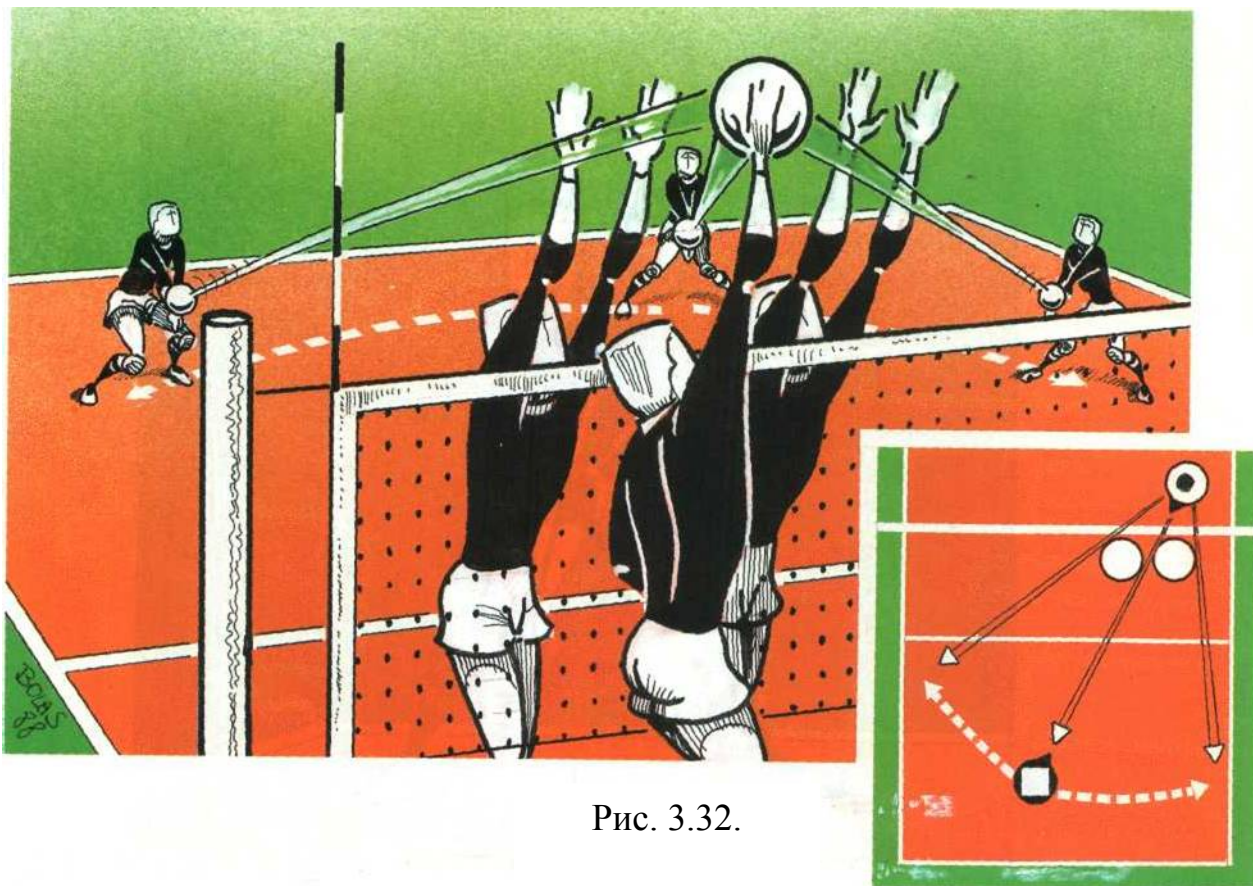


Рис. 3.32.

Излюбленные действия нападающих соперника. Каждая команда имеет свои собственные командные построения в атаке. Тренер должен знать излюбленные атакующие расстановки соперника так, чтобы игроки могли планировать свои действия для предотвращения успешной атаки соперника.

Направление перемещений на приеме одного и нескольких игроков

При нижней передаче игроки не должны перемещаться в стороны, а по диагонали под углом 45 градусов, тогда они возвращают мяч связующему, как показано на рис.3.33.

Когда игроки принимают мяч после удара вдвоем, для хорошей игры особенно важно предугадывание последующего удара. Без этого будут ошибки в приеме, при обманном ударе между двумя игроками. Защитные расстановки в системе "углом назад" всегда требуют предугадывания. В то же время игроки должны перемещаться по диагонали и под углом 45 градусов друг к другу и перекрывать друг друга как показано на рис.3.35 - 3.38.

В случае приема тремя игроками - рис.3.37, игрок А перемещается для приема обмана или последующей передачи на удар, игрок В перемещается за игроком С для перекрытия диагонального направления. Этот принцип должен применяться во всех защитных командных расстановках и на приеме

подачи. Когда игроки овладеют основами техники приема нападающих ударов, тренер вводит вариации в используемую технику (например, прием мячей с неожиданным отскоком) для приспособления ко всем возможным случаям.

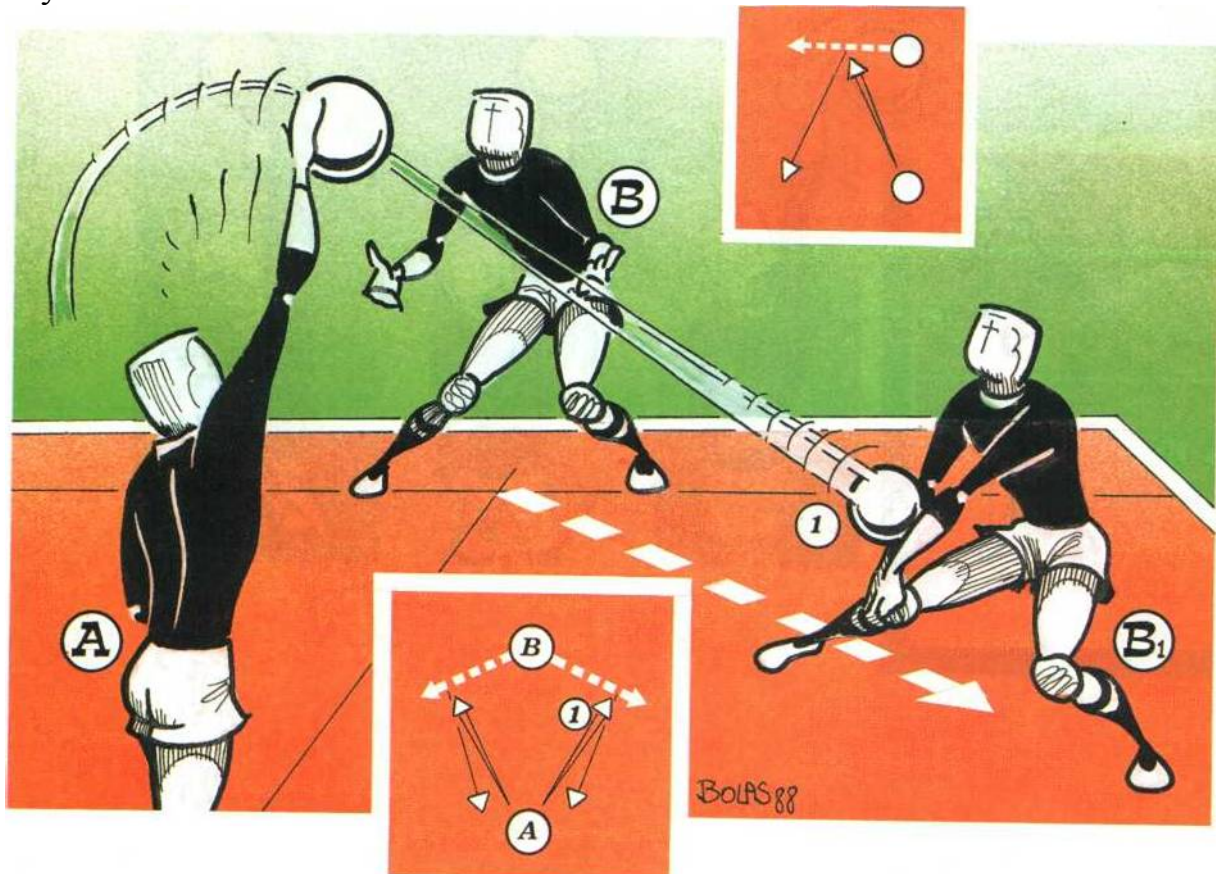


Рис. 3.33.

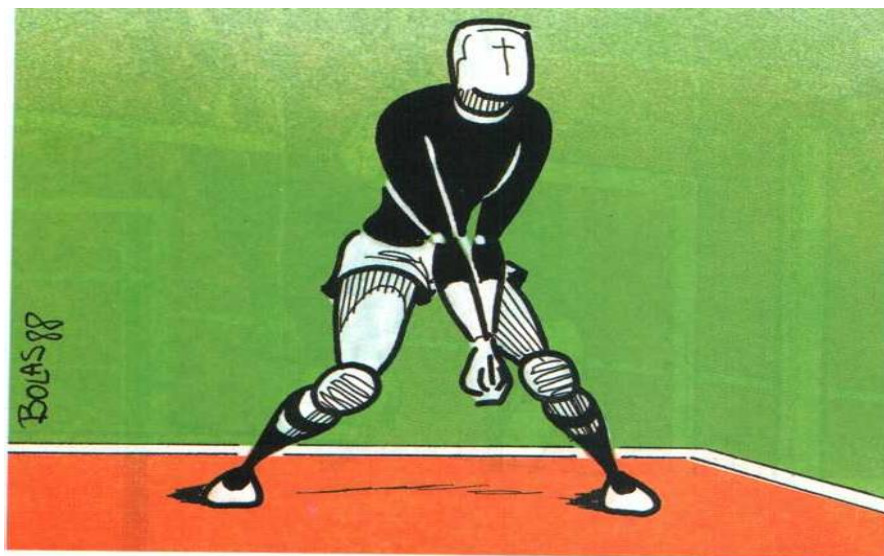


Рис. 3.34.

Рис. 3.35.

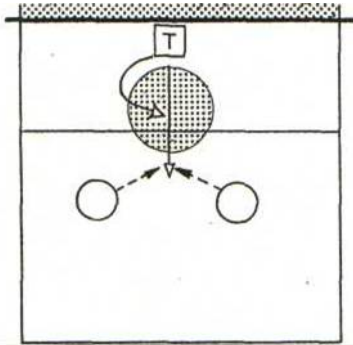


Рис. 3.36.

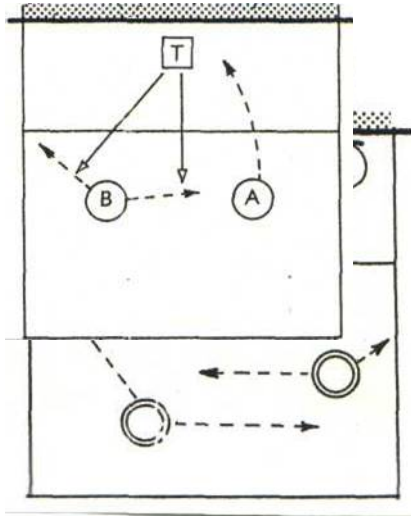


Рис. 3.37.

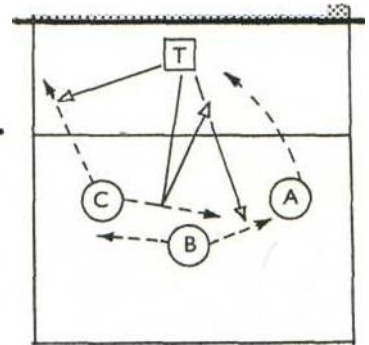


Рис. 3.38.

Игра мяча с отскоком от сетки

Существуют различные типы отскоков отскочившего от сетки, выполняется одной и той же рукой удар по мячу наносится напряженной кисти или ребром ладони, стоя лицом или бок к сетке. В первом приеме мяч возвращается в глубину площадки, во втором — над собой. Обучение этому приему складывается из упражнений: мяч в сетку с попытками подбивания мяча над собой (вплотную к сетке) одной или двумя руками.

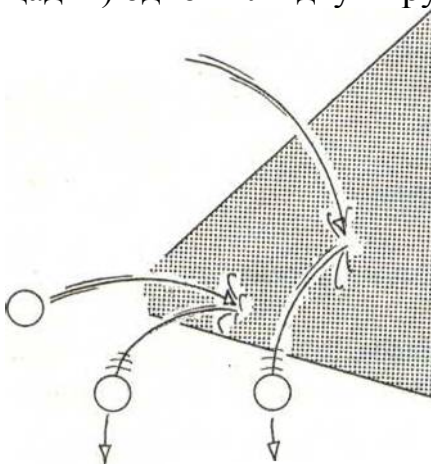
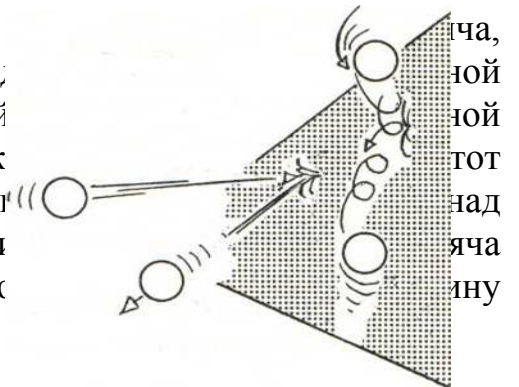


Рис. 3.39.

Рис. 3.40.

Ошибки при обучении: высокая стойка перед выполнением приема; игрок не видит полета мяча; при ударе одной рукой кисть не напряжена.

Тренер вводит тренировку отскоков от сетки в игровых ситуациях. Существует три фактора, влияющие на отскок мяча:

- скорость полета мяча в сетку;
- часть сетки, куда попадает мяч;
- угол отражения мяча от сетки и направление его вращения.

3.2.2. Методика обучения приему подачи

Для приема подачи в основном применяется техника нижней передачи. Для создания хорошей команды необходимо овладевать правильной техникой в приеме подачи.

Последовательность обучения технике приема подачи:

- длинная передача снизу;
- длинная передача снизу, перемещаясь вперед;
- длинная передача снизу в приседе;
- длинная передача снизу, перемещаясь по диагонали под углом 45 градусов (влево - вправо), используя приставной шаг;
- прием подачи, перемещаясь вперед;
- прием подачи в приседе;
- прием подачи, перемещаясь по диагонали под углом 45 градусов;
- прием подачи, направляя мяч связующему;
- прием подачи двумя принимающими;
- прием подачи тремя игроками с выходящим связующим;
- расстановки на приеме подачи (W, М, дугой вперед и вогнутой назад).

Технические принципы в приеме подачи

- Первым шагом в приеме подачи является движение вперед к мячу и прием его прямо перед собой в основной средней стойке - рис.3.34.
- Мяч принимать ниже талии. Если нет времени для перемещения в сторону и приема прямо перед собой, вынести руки в сторону - рис.3.41.
- Принимать мяч между колен в низкой стойке, направляя связующему.
- Когда игрок принимает планирующую подачу с неожиданным изменением траектории полета мяча, он не должен делать это, вытягивая свое туловище вверх. Надо ожидать мяч внимательно, взглянув перед приемом в направлении связующего.

Направления перемещений на приеме подачи

Эти направления важны для приема подачи, когда игрок хочет довести принимаемый мяч до связующего - рис.3.42-3.47.

Рис. 3.41.

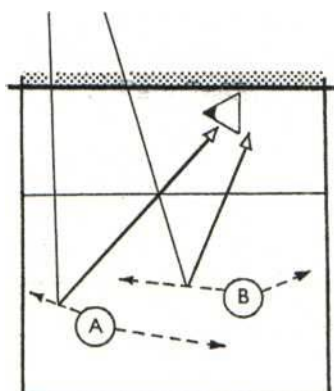
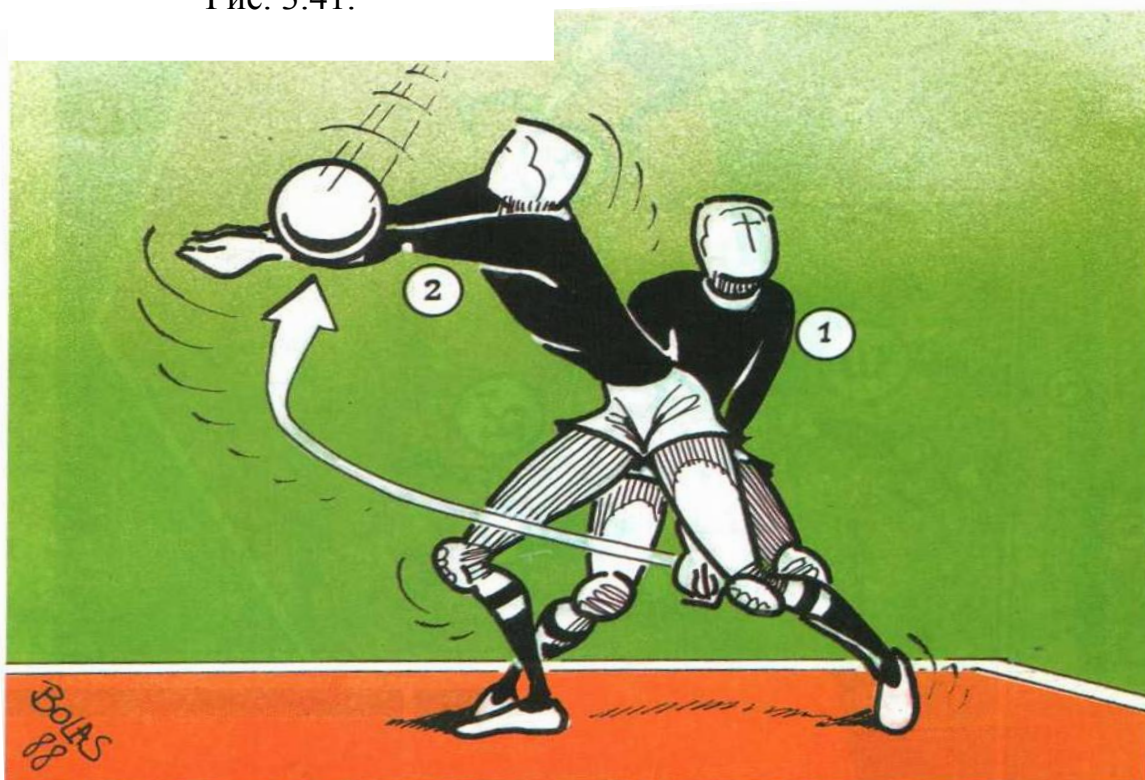


Рис.3.44.

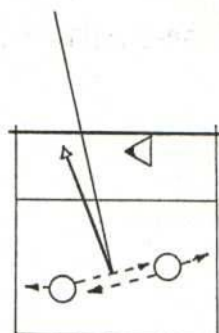


Рис. 3.45.

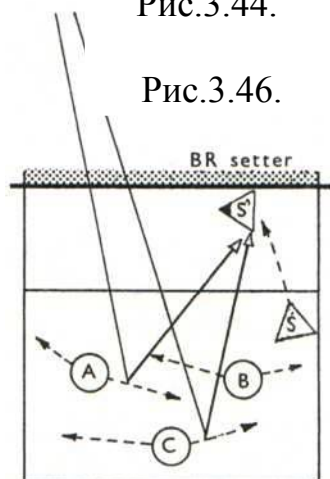


Рис.3.46.

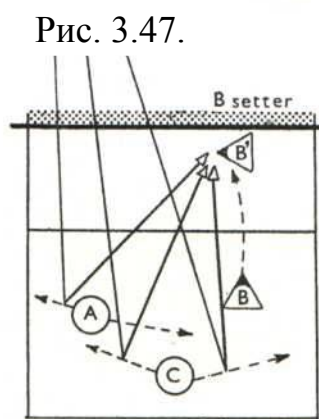


Рис. 3.47.

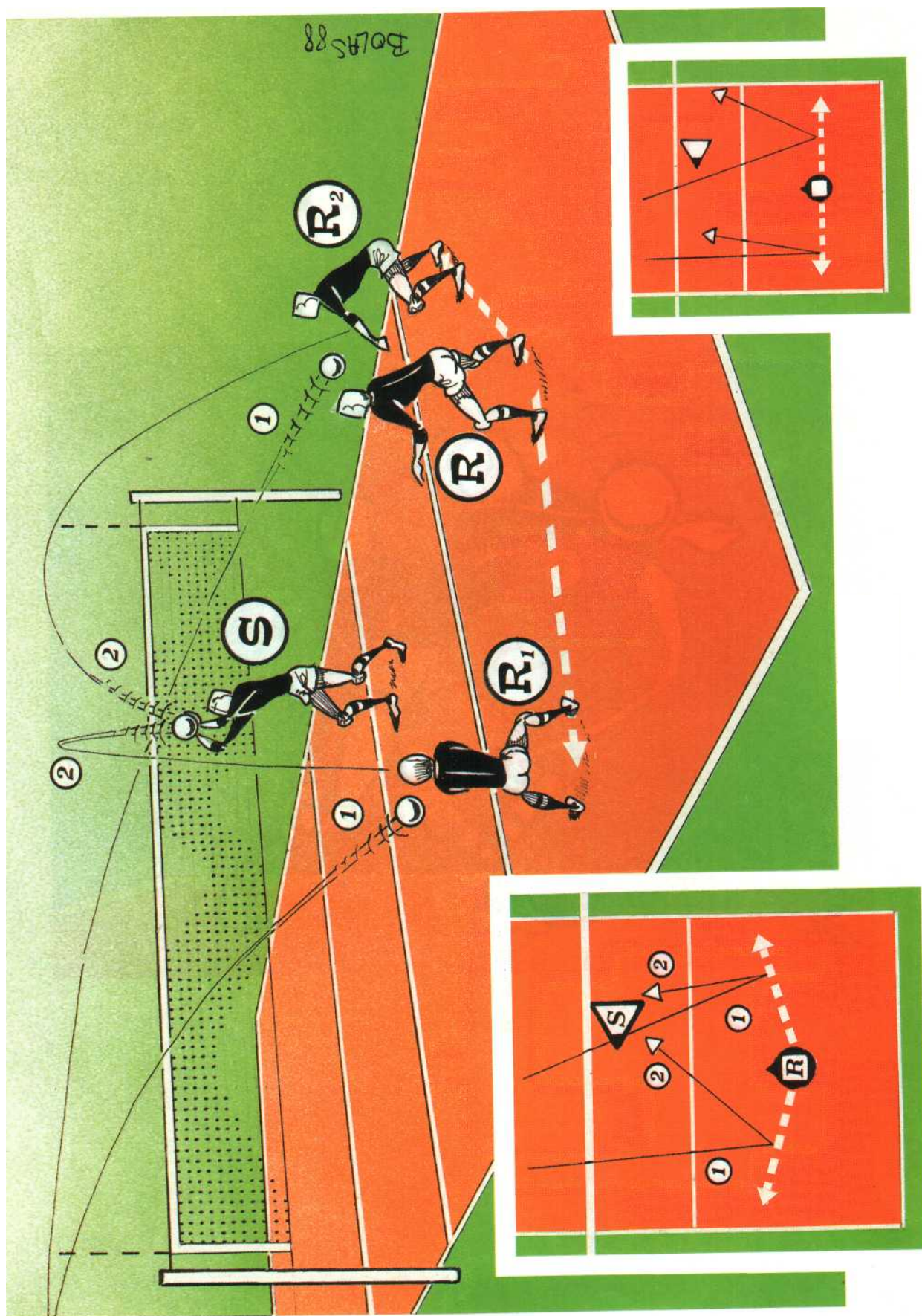


Рис. 3.42.

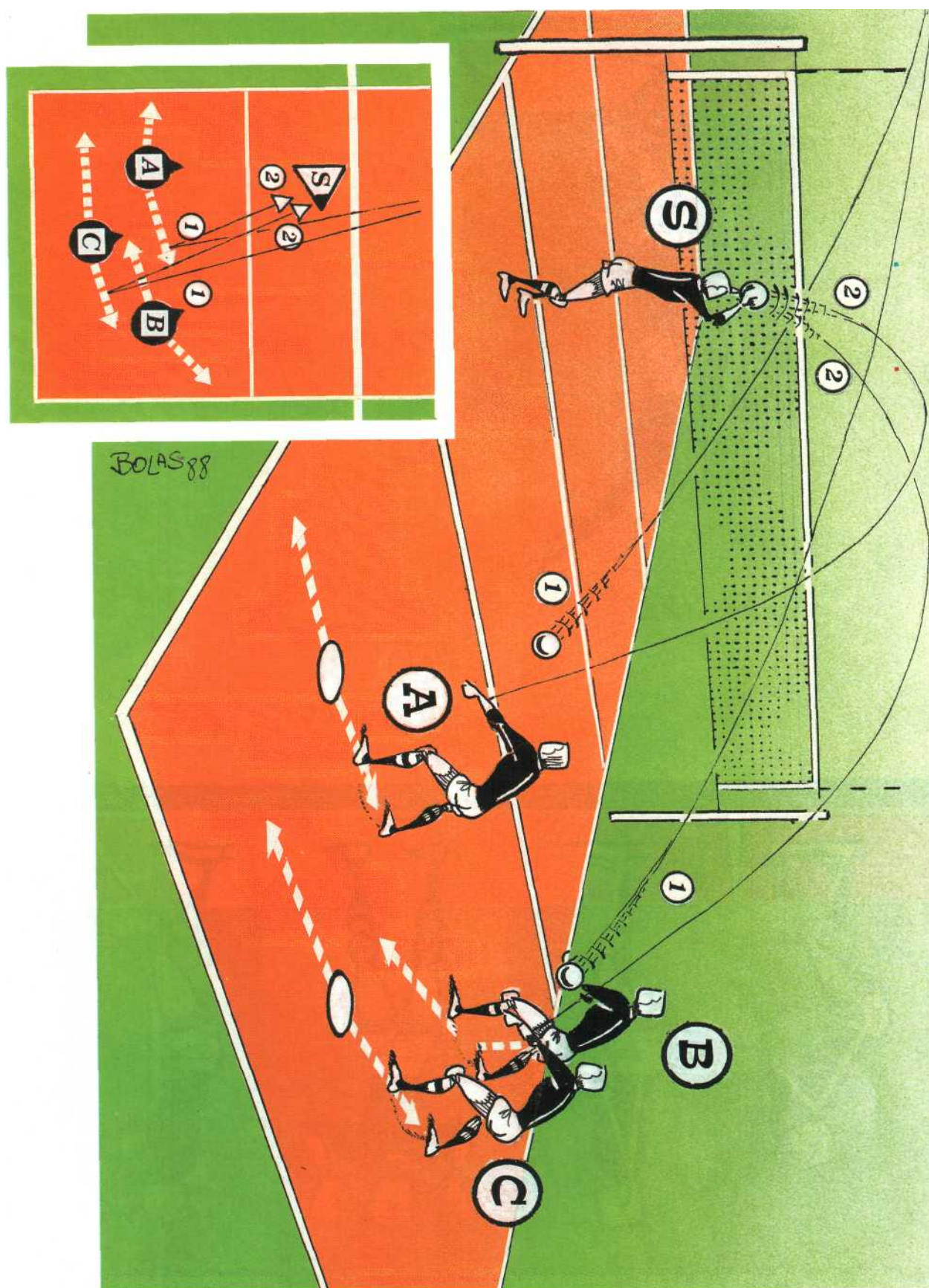
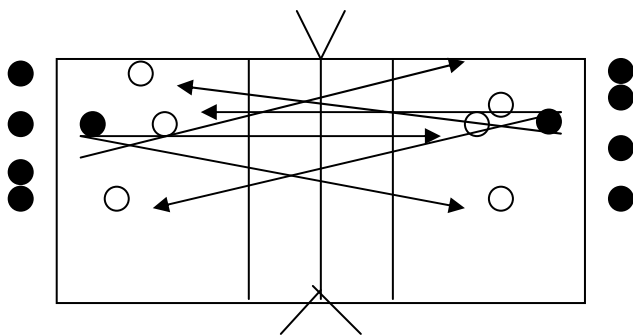


Рис. 3.43.

3.2.3. Упражнения для совершенствования приема подачи

Идеальным считается прием мяча, по траектории направленный точно в то место, где по расстановке стоит (или куда должен переместиться) связующий игрок.

Упражнение 1. На обеих площадках в приеме стоят по три человека в 1,6 и 5 зонах. Остальные игроки с обеих сторон выполняют подачу в любого из игроков. Принимающие игроки доводят мяч до связующего, который стоит в любой зоне у сетки на каждой стороне. По команде тренера игроки меняются между собой, а затем их меняют новые игроки. Можно усложнить это упражнение и поставить в прием двух игроков: Одного в 1-ю зону, другого в 5-ю, а также возможен вариант этого же упражнения (как с тремя, так и с двумя принимающими), но на закрытой сетке.



Для совершенствования приема мяча с подачи может использоваться упражнения 1, 2 и 4 которые направлены на совершенствование подачи.

3.2.4. Методика обучения блокированию

Блок в современном волейболе - это наиболее эффективный контратакующий прием, а не только защита. Для успеха в игре тренер должен совершенствовать технику блокирования, в которой существует много базовых элементов для овладения игроками путем регулярных тренировок.

Последовательность обучения технике блокирования:

- стартовая позиция и положение блокирующих;
- выпрыгивание и положение в воздухе на блоке;
- разбег и прыжок в такой же позиции;
- разбег и прыжок с одним шагом в сторону;
- разбег и прыжок, перемещаясь назад и вперед;
- разбег и прыжок под углом 45 градусов;
- разбег и прыжок вдоль сетки приставным, скрестным шагом и бегом;
- одиночный блок против реального нападения;
- предугадывание направления разбега нападающего и ритма удара;

- техника предотвращения удара от блока в аут;
- страховка и перемещение в позицию для последующей игры;
- двойное блокирование.

Стартовая позиция блокирующих

Центральный игрок стоит у сетки, крайние блокирующие - дальше от нее, левый блокирующий также перемещается на блок быстрой атаки.

Когда все блокирующие стоят у сетки, они не страхуют обманы и быстрое нападение (ошибочная позиция).

Основные элементы стойки блокирующего - рис.3.44.

- кисти на уровне глаз;
- угол 90 градусов между туловищем и бедром;
- угол в коленных суставах 100-110 градусов;
- угол между спиной и голенью 80-90 градусов.

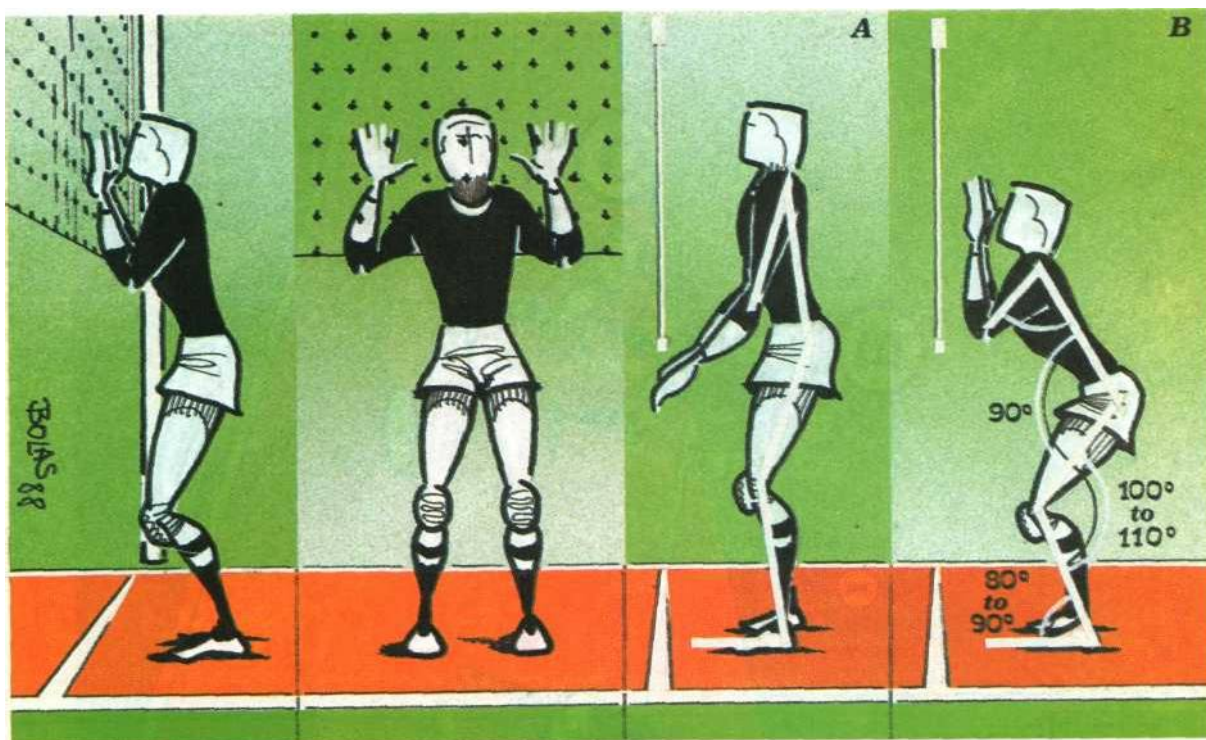


Рис. 3.44.

Необходимые условия для блокирования

Прыгать как можно выше и выносить кисти через сетку на высоту:

- мужчины - локти над сеткой - рис.3.45; женщины - середина предплечий над сеткой.

Для хорошего блока важен правильный ритм и время прыжка. При несвоевременном прыжке или плохой стойке, мяч будет падать между сеткой и туловищем. Защитник на задней линии не сможет угадать направление нападающего удара и правильно принять мяч.

Перемещение и работа ног при блокировании

Правильный путь перемещения центра тяжести тела - OAB - рис.3.46.
Путь OABC - неправильное перемещение.

Приставной шаг около сетки и позиция стопорящей ступни - рис.4.47.

Скрестный шаг около сетки быстрее, чем приставной - рис.3.48.

Ускорение лицом в сторону блока. Шаг №7 - положение стопорящей ступни - рис.3.49. Перемещение под углом 45 градусов к сетке для предотвращения отыгрыша мяча от блока в аут - рис.3.50. Шаги №3 и 4 - стопорящие положение для предотвращения нападения от блока в аут.

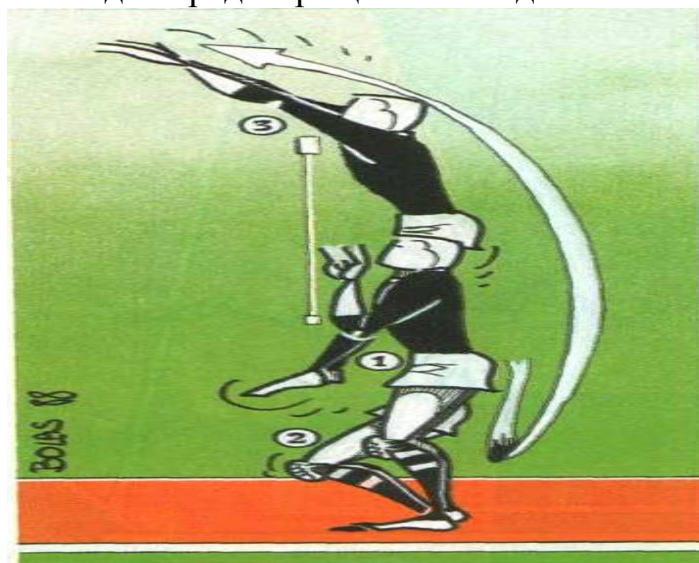


Рис. 3.45.

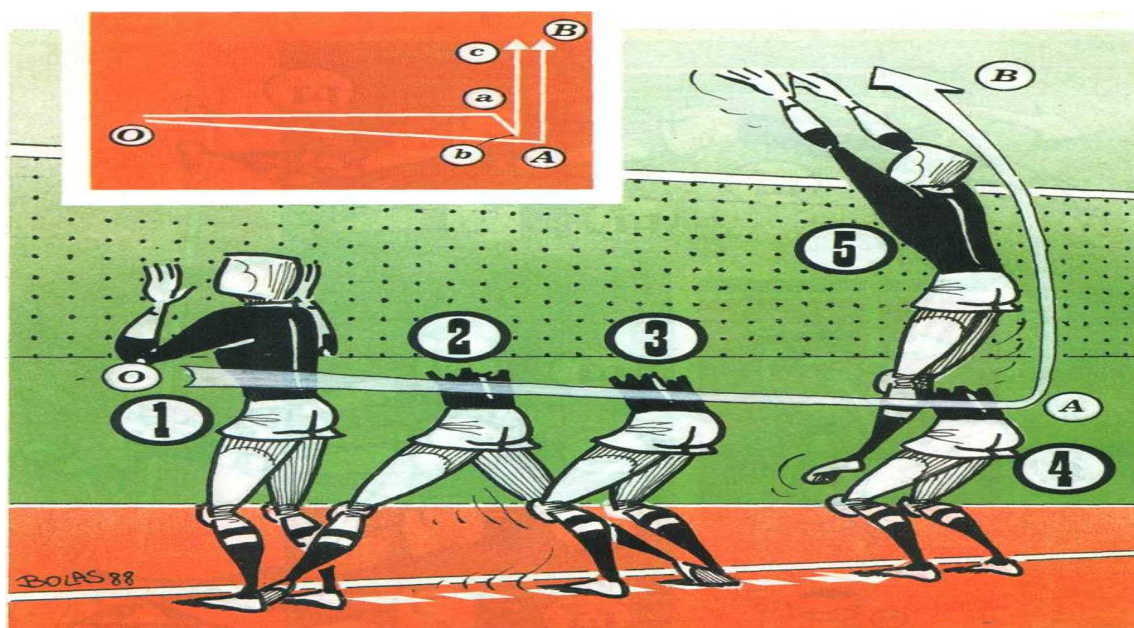


Рис. 3.46.

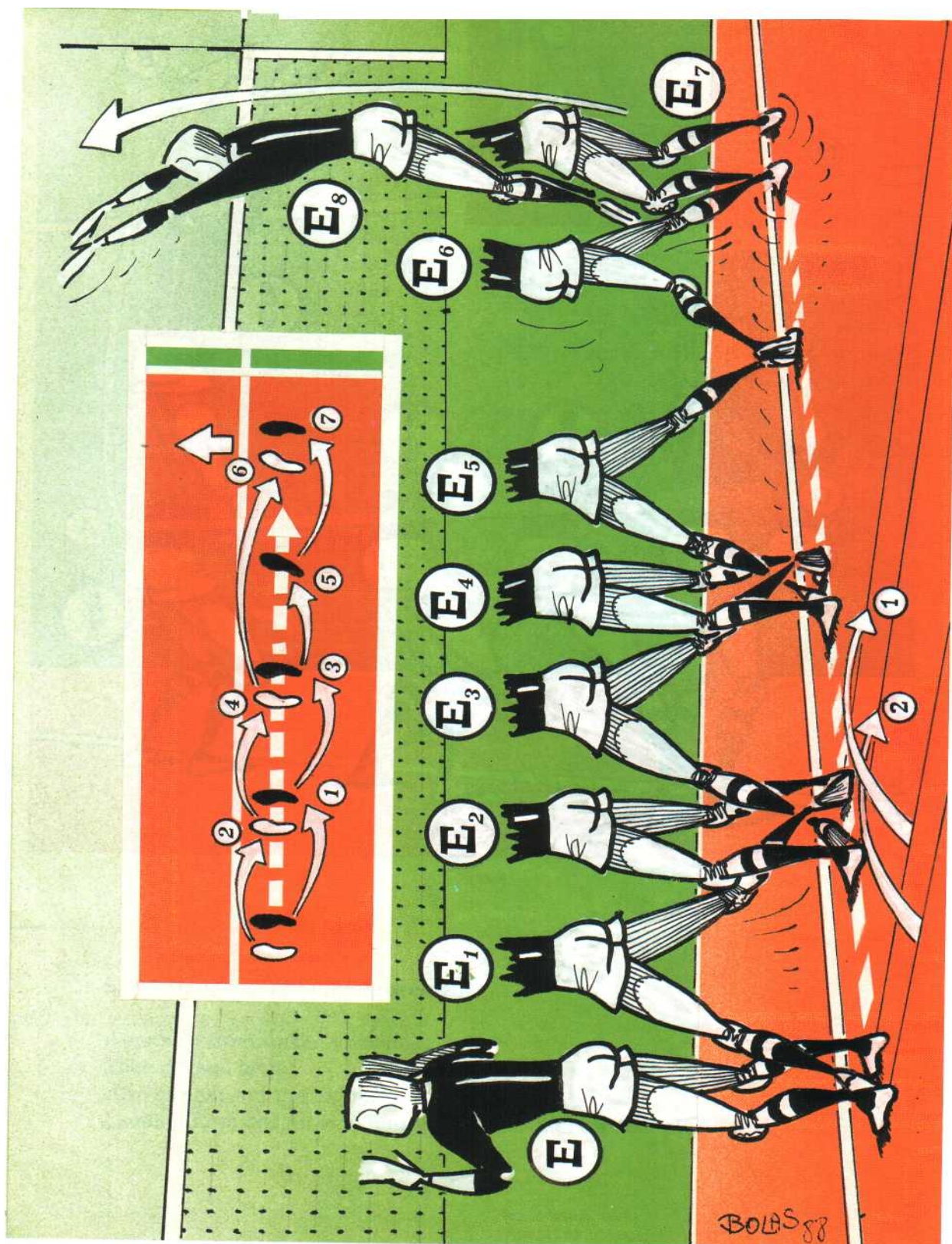
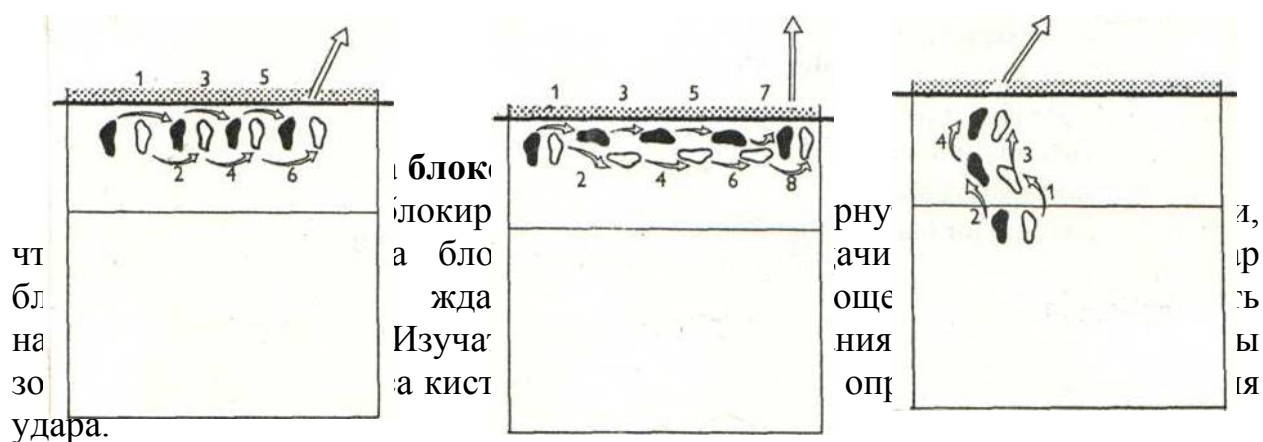


Рис. 3.47.



В конце ударного контакта с мячом надо развести большие и маленькие пальцы, добавляя движение кистей для возврата мяча на площадку соперника.

Перемещение после блока

Если блок был успешным, надо быть готовым к последующим действиям. Когда блок неудачен, надо располагаться лицом к мячу для последующей игры. Когда мяч проходит между блокирующими, они должны повернуться к мячу. По позиции связующего, они должны перемещаться в положение для последующей атаки. Иногда после блокирования они должны переключаться на страховку у сетки или для передачи на удар - рис.3.51, 3.52.

Принцип и метод группового блокирования

- блокирующий, стоящий ближе к нападающему – основной;
- кисть В крайнего блокирующего - центр двойного блока - рис.3.53;
- ошибки в определении направления удара:
 - при ударе по линии - игрока А - рис.3.54;
 - при ударе косо - игрока В - рис.3.55;
 - когда мяч между игроками А и В, за сдвигку отвечает В - рис.3.56.

Ставить блок или нет, это решение зависит от действий соперника:

- расстояние передачи от сетки;
- своевременно ли разбегается нападающий;

— возможностей нападающего, может ли он сильно ударить или нет.

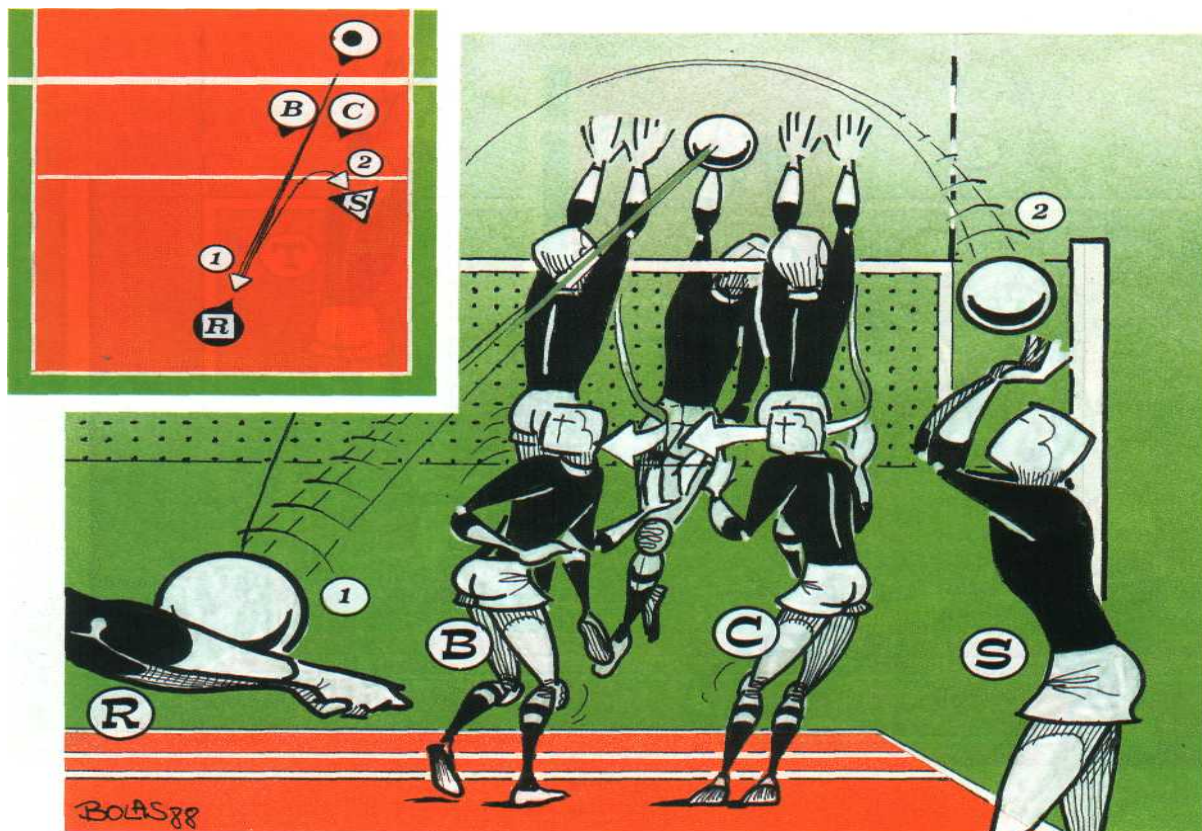


Рис. 3.51.

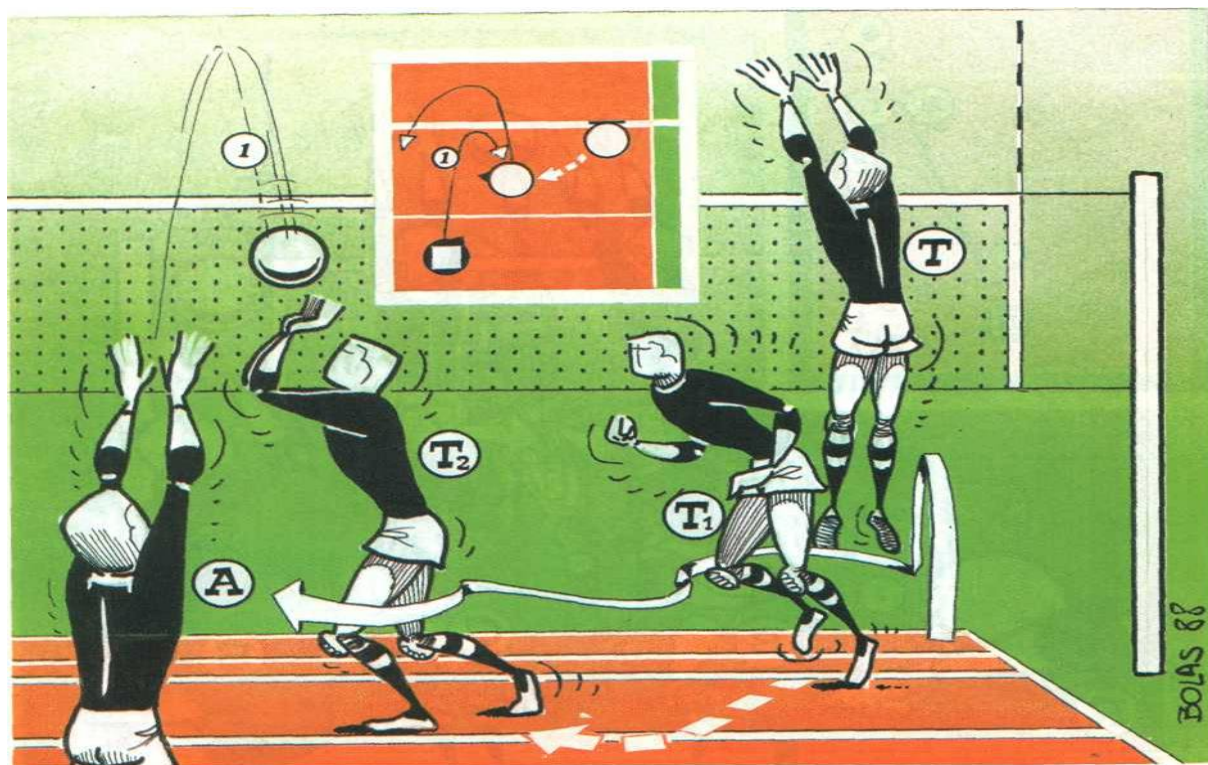


Рис. 3.52.

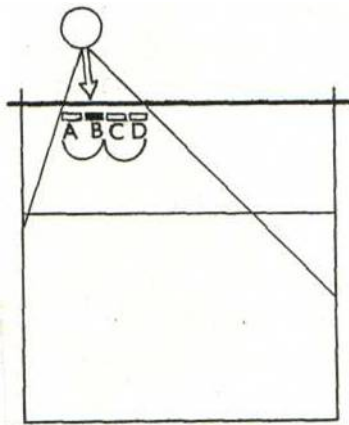


Рис. 3.53.

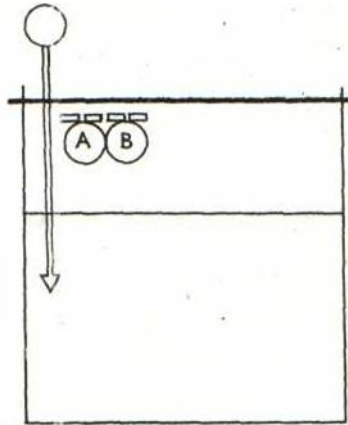


Рис. 3.54.

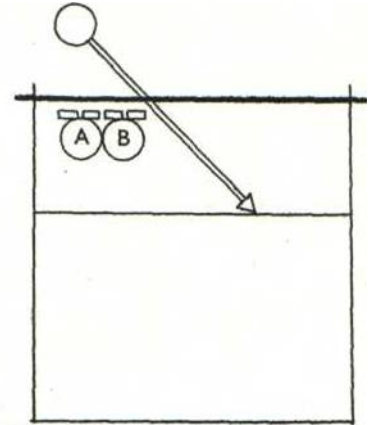


Рис. 3.55.

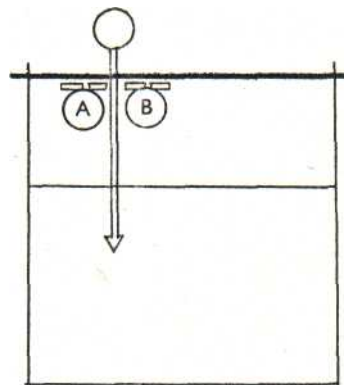


Рис. 3. 56.

Примерные упражнения для обучения:

1. Имитация блока с места у сетки.
2. То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.
3. В парах через сетку — имитация блокирования с ударом кистями над сеткой.
4. Броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей).
5. В паре через сетку — один имитирует нападающий удар, другой определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча.
6. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.
7. То же, но нападающий удар из зоны 4 (2) с передачи мяча игроком зоны 3. Блокирующий стремится закрыть вначале известное направление удара, а затем и неизвестное. Это упражнение можно выполнять при блокировании нападающих ударов и из других зон.
8. То же, но блокирование нападающих ударов с различных по высоте, скорости, траектории передач.

Ошибки при обучении

- большое маховое движение руками перед прыжком опускание рук после блока через стороны;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- пальцы при блоке не разведены;
- статическая стойка перед прыжком;
- неумение анализировать высоту, скорость, траекторию, полета мяча, - удаленность мяча от сетки.

Техника группового блокирования (2-3 игрока) предполагает, прежде всего, согласованность действий игроков. На этой основе и строится методика обучения.

Примерные упражнения для обучения:

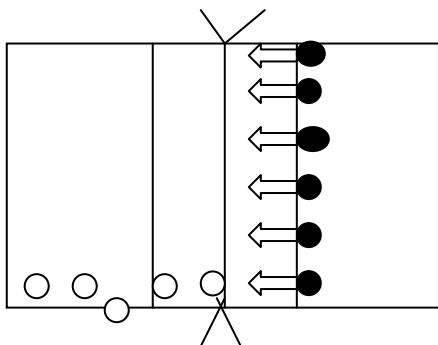
1. В паре имитация блока на месте.
2. То же, после перемещения влево-вправо на один приставной шаг.
3. То же, но после перемещения игрока из зоны 3 в зону 2 (4).
4. То же, но после перемещения игрока из зоны 2 (4) в зону 3.
5. Групповое блокирование на месте в зоне 2 (4) нападающих ударов произведенных игроками с собственного подбрасывания из зоны 4 (2) противоположной стороны площадки.
6. То же, но исходное положение одного блокирующего в зоне 3.
7. Групповое блокирование на месте в зоне 2 (4) нападающих ударов после второй передачи из зоны 3.

3.2.5. Упражнения для совершенствования блокирования

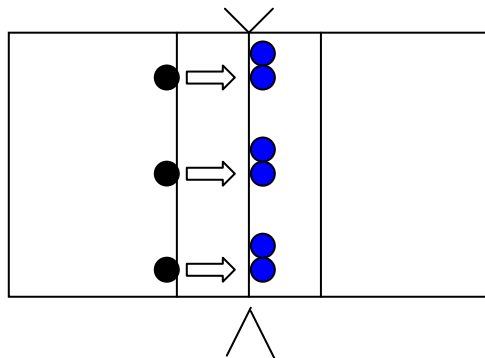
Упражнение 1. Несколько человек с мячами стоят на линии нападения. На противоположной стороне площадки у сетки стоят еще несколько человек без мяча (блокирующие). Спортсмены с мячами по очереди набрасывают мяч на сетку. Задача блокирующих игроков – не пропустить мяч.

Упражнение выполняется вдоль сетки туда и обратно. Упражнение усложняют тем, что следующие серии, блокирующим набрасывают мяч через одного игрока, начиная с крайних игроков, с центрального игрока.

Вместо набрасывания можно также выполнить точный нападающий удар с места. Также можно увеличить количество выполняемых серий. Затем происходит смена игроков.

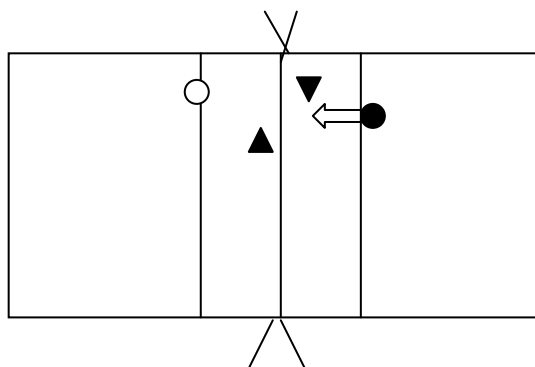


Упражнение 2. Вариант 1. Три человека с мячами стоят на линии нападения в зонах 2,3 и 4. На другой площадке парами у сетки стоят блокирующие игроки в этих же зонах. Спортсмены с мячами с собственного набрасывания выполняют нападающий удар, а пара у сетки ставит блок. Затем пары выполняют то же, но в других зонах, после чего меняют нападающих и блокирующих игроков.



Упражнение 2. Вариант 2. То же, но нападающие игроки после совершения нападающего удара выходят на страховку мяча после блока.

Упражнение 3. Вариант 1. На обеих сторонах площадки на линии нападения стоят по одному игроку, и по одному игроку у сетки. Игрок на линии нападения с собственного набрасывания выполняет сброс, который блокирует игрок у сетки с противоположной стороны. Другой же принимает сброс и делает доводку связующему игроку, который в свое время выполняет передачу на сброс и все повторяется до потери мяча. Упражнение выполняется на половине площадки. По команде тренера игроки меняются местами, и упражнение продолжается.



Упражнение 3. Вариант 2. То же, но на всю площадку.

Упражнение 3. Вариант 3. То же, но вместо сбросов игроки выполняют нападающий удар.

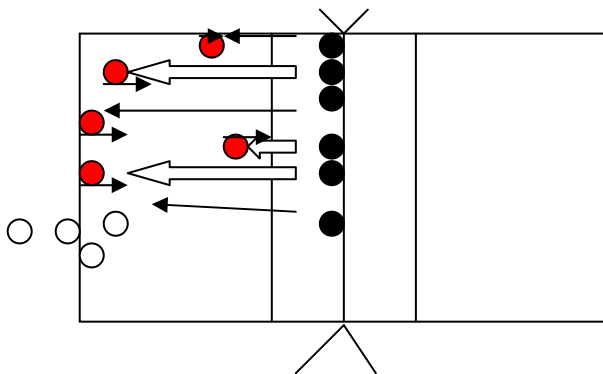
Упражнения для совершенствования действий в защите

Совсем недавно в волейболе появилось игровое амплуа – игрок «Либери», который играет только на задней линии и может менять любого игрока задней линии только после совершения последним подачи, причем неоднократно и не дожидаясь свистка второго судьи. Либери не имеет право делать передачу мяча сверху, находясь на первой линии и играть в прыжке с задней и первой линий.

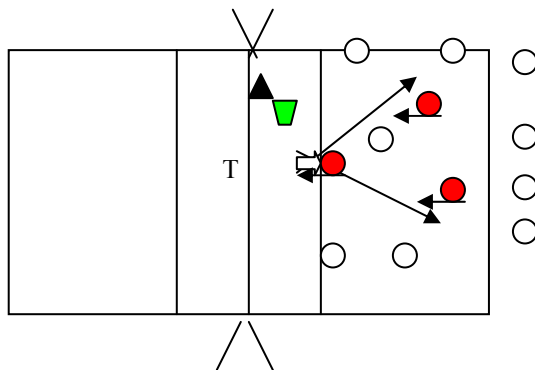
Возникновение нового игрового амплуа привело к изменениям в тактике волейбола в целом. Действия игрока в защите предполагает подготовку, выбор места дальнейших действий и непосредственно действий с мячом (техники перемещений, стоек и техники владения мячом). К таким действиям относят выбор места для приема подач, для блокирования нападающих ударов и приема нападающих ударов, включая страховку.

Упражнение 1. Несколько человек с мячами стоят у сетки в разных зонах и в 1-ой зоне. Игроки с мячами по своему усмотрению выполняют нападающий удар, сброс или передачу в игрока, который выходит под мяч, доводит его первому игроку, потом переходит ко второму и так далее. Задача защитника пойти на любой мяч и выполнить точную доводку до каждого игрока.

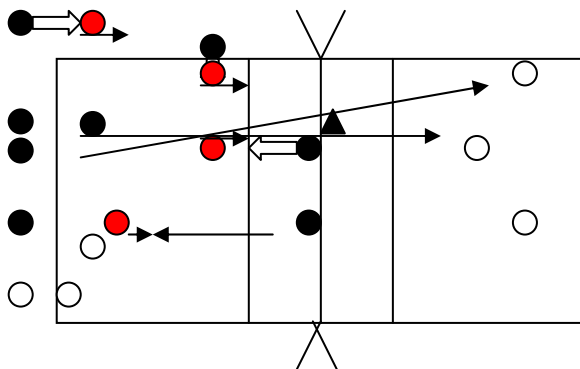
Упражнение усложняется тем, что игроки могут выполнять обманные действия, начиная с крайних игроков или с центрального. Возможен вариант выполнения этого упражнения, когда игроки у сетки выполняют обманные действия через одного. Аналогичное упражнение выполняется и на другой площадке. По команде тренера или по выполнении нескольких серий происходит смена тех и других игроков.



Упражнение 2. И.П. игрока в шестой зоне лицом к сетке. В зоне 3 стоит тренер. Остальные игроки рассредоточены в ауте со всех сторон площадки, для того чтобы собирать мячи и бросать в корзину. Связующий игрок стоит в зоне 2. Тренер набрасывает подряд несколько раз мяч в любую зону, любой метр площадки, с любой силой, а задача защитника – довести мяч до связующего игрока. По команде тренера меняются защитники и связующий.



Упражнение 3. На лицевой линии площадки стоят несколько игроков с мячами. В зоне 1 стоят защитники. В зонах 2 и 3 лицом к игрокам, выполняющим подачу, стоят игроки с мячами, а также по одному игроку с мячом – в ауте рядом с 4 и 5 зонами. На противоположной площадке стоят три игрока в приеме и связующий игрок у сетки. Выполняется подача и розыгрыш на другой площадке, а в это время игрок зоны 2 выполняет нападающий удар по линии. Сразу после приема Н/У защитником игрок зоны 3 выполняет сброс в 6 зону ближе к линии нападения, затем производится сброс игроком зоны 4 в зону 4 рядом с боковой линией площадки и заканчивает упражнение сбросом рядом с собой (т. е в ауте) игрок зоны 5. Затем то же проделывает другой защитник и так далее. Упражнение может усложняться тем, что игроки будут выполнять обманные действия на свой выбор (или упражнение будет выполняться сериями или ограничиваться временем), а задача защитника поднять любой мяч над площадкой, если невозможна доводка мяча до игрока.



ГЛАВА 4. КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контроль предполагает три вида оценки технической подготовки: оценка самой спортивной техники; определение результата, достигнутого благодаря использованию данной техники;

1. Проверка правильности выполнения технических приемов с помощью кинографии, хроноциклографии, видеозаписи и т.п.

2. Определение результата:

а) подача на точность в зоны площадки;

б) верхние передачи с 4-6 м в баскетбольное кольцо или вертикальное кольцо (диаметр 50 см) на высоте 3 м; в мишень (диаметр 50 см) на стене на высоте 3-4 м;

в) прием подач в горизонтальное кольцо (диаметр 1 м) на высоте 150-180 см (расстояние до кольца 3-5 м);

г) прямые н/у и удары с переводом вправо-влево в цели на площадки из различных зон. Каждый технический прием выполняется не менее 6-10 раз подряд;

д) выполнение передачи мяча двумя руками сверху над головой (оценивается техника и количество передач);

е) выполнение передачи мяча двумя руками снизу над головой (оценивается техника и количество передач);

ж) выполнение блокировки в зонах №3,2,4 (оценивается техника, и быстрота по времени);

з) показать схематически тактические действия игроков в нападении «Углом вперед»;

и) показать схематически тактические действия игроков в защите «Углом назад»;

к) практика судейства по волейболу.

ГЛОССАРИЙ

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара противника над сеткой.

"Блокирующий игрок". Согласно правилам игры в блокировании могут участвовать игроки только передней линии зоны 4, 3, 2.

Верхняя прямая подача — средство введения мяча в игру и средство нападения.

Волейбол (VOLLEYBALL) — командная спортивная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке, разделенной пополам сеткой, укрепленной на определенной высоте.

Групповые действия — взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

"Защитник". Защитником может быть каждый игрок, который принял ("поднял") мяч в любой зоне площадки после нападающего удара противника.

Индивидуальные действия — действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Командные действия — взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определений систем игры в нападении и защите.

Либеро – игрок, который играет только на задней линии и может менять любого игрока задней линии только после совершения последним подачи, причем неоднократно и не дожидаясь свистка второго судьи.

"Нападающий первого темпа" — играет в нападении с низких передач, выходя на удар первым.

"Нападающий второго темпа" должен быть универсально подготовленным игроком — подвижным, быстро ориентирующимся. Он владеет разнообразными нападающими ударами во всех зонах в большинстве сложных тактических комбинаций. При блокировании нападающему второго темпа отводятся функции крайнего или центрального блокирующего.

Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой выше верхнего края сетки на сторону соперника.

Общая задача приема — оставить мяч в игре после подачи или нападающих действий противника. После приема направить его партнеру для развития атаки.

Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Перемещения — выбор места для выполнения технического приема.

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, пытаясь затруднить прием мяча противником или выиграть очко.

Приемы мяча в защите – это прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий противника.

"Связующий игрок" должен обладать качествами организатора командных действий главным образом в нападении, четко владеть второй передачей в различных ситуациях. Рассудительный, наблюдательный, быстро ориентирующийся в игровой обстановке, обладающий периферическим зрением и оперативным мышлением.

Система игры — определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке. Система нападения — определяется действиями связующего игрока, согласованными с действиями нападающих. Система защиты определяется взаимодействием игроков трех линий: блокирующих, страхующих, защитников. Тактическая комбинация — взаимодействие игроков, направленное для завершения атаки или контратаки.

Способ ведения игры — выбор наиболее целесообразных индивидуальных и групповых действий при выполнении технических приемов в нападении и защите.

Стойки — приобретение готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

Техника игры - комплекс специальных приемов и способов действия с мячом, дающим возможность игроку в рамках правил решать конкретные тактические задачи.

Технический прием — система рациональных движений игрока, направленных на решение однотипных задач при выполнении подач, нападающих ударов и т.п. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движений.

Форма ведения игры — действия команды, выражающиеся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в игровой дисциплине, в проявлении активной борьбы и т.д. Игровая дисциплина — содействие каждого игрока командным действиям, четкое выполнение поставленных задач на протяжении всей игры и турнира.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. - Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: ВФВ, 1995.
3. Беляев А.В. Планирование процесса спортивного совершенствования в клубных командах. - М.: ВФВ, 1994.
4. Беляев А.В. Тактическая подготовка волейболистов. - М.: ВФВ, 1995.
5. Волейбол / под. общ. ред. М. Фидлер. - М.: ФиС, 1972.
6. Волейбол: Учебник для ИФК/ Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. - М.: ФиС, 1985.
7. Волейбол. Сборник статей/ Под ред. Ю. Н. Клещева. - М.: ФиС, 1985.
8. Ермаков С.С. Структура основных технических приемов игры в волейбол, как система ударных движений: Дисс.. канд. пед. наук. - М., ГЦОЛИФК, 1990.
9. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК - М.: ФиС, 1991.
10. Жуков Ю.И. и др. Акробатическая подготовка волейболистов. - М.: ФиС, 1967.
11. Зедгенидзе В.И. Методика тренировки защитных действий. - Л.: ГДОИФК, 1989.
12. Зедгенидзе В.И. Техничко-тактическая подготовка связующего игрока. - Л.: ГДОИФК, 1989.
13. Зедгенидзе В.И. Методика технико-тактической подготовки квалифицированных блокирующих. - Л.: ГДОИФК, 1989.
14. Иванова Г.П. Биомеханика ударных взаимодействий в спорте. Дисс. .. докт. биол. наук. - Рига, ЛНИИТО, 1991.
15. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. - М.: ФиС, 1981.
16. Ивойлов А.В. Волейбол. - Минск: Высшая школа, 1975.
17. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. - М.: ФиС, 1958.
18. Кармело Б. Силовая тренировка волейболистов. - М.: ВФВ, 1988.
19. Качарава В.С. Основы одиночного блокирования. - М.: ФиС, 1981.
20. Клещев Ю.Н. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки команд высших разрядов по волейболу. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
21. Клещев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.Л. Волейбол. - Ташкент: Медиздат, 1995.

22. Клещев Ю.Н., Марков К.К. Волейбол. Книга тренера. Часть вторая. – Иркутск, ИрИИТ, 2000. – 168 с.
23. Марков К.К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика совершенствования функциональной подготовки спортсменов. Методич. указания - ИрГТУ, Иркутск, 1994.
24. Марков К.К., Маркова Л.Н. Принципы и методика двигательного обучения в волейболе // Материалы н-мет. конференции ИрГТУ, Знание, Иркутск, 1996.
25. Марков К.К. Развитие методики двигательного обучения в волейболе // Материалы н-мет. конференции ИрГТУ, Иркутск, 1996.
26. Марков К.К., Вадутов Р.Г. Оценка педагогического мастерства тренера по волейболу // Материалы н-мет. конф. ИрГТУ, Знание, Иркутск, 1996.
27. Марков К.К. Методика анализа техники в волейболе // Материалы н-мет. конф. ИрГТУ, Иркутск, 1996.
28. Марков К.К. Методика обучения защитным действиям в волейболе. Материалы н-мет. конф. ИрГТУ, Иркутск, 1996.
29. Марков К.К. Организация упражнения и техническая подготовка в волейбольной тренировке // Материалы н.-практ. конф., ИрГТУ, Иркутск, 1997.
30. Марков К.К. Скоростно-силовая тренировка в волейболе // Материалы н.-практ. конф., ИрГТУ, Иркутск, 1997.
31. Марков К.К. Стратегия двигательного обучения в волейболе высшего уровня // Материалы н.-практ. конф., ИрГТУ, Иркутск, 1997.
32. Марков К.К. Психолого-педагогические аспекты методики двигательного обучения в волейболе // Материалы 2-й международной н.-мет. конф., Иркутск, ИрГТУ, 1998.
33. Марков К.К. Техничко-тактические аспекты совершенствования подачи в волейболе // Материалы межвуз. н.-практ. конф., Иркутск, ИрГТУ, 1998.
34. Марков К.К. Методика обучения техническим действиям в волейболе // Материалы межвуз. н.-практ. конф., Иркутск, ИрГТУ, 1998.
35. Марков К.К. Психология моторного обучения сложным двигательным навыкам // Тезисы н.-практ. конф., ИрИИТ, Иркутск, 1999.
36. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск: ИрИИТ, 1999. – 236 с.
37. Марков К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах. – Дисс...докт. пед. наук / РГАФК. – М., 2001. – 372 с.
38. Мацудайра Я. и др. Волейбол: путь к победе. - М.: ФиС, 1985.

39. Медведев В.В. Психологические особенности состояния тренированности. Экспериментальное исследование на материале волейбола. Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1967.

40. Мезенцева Н.В. Обоснование методики подготовки волейболисток 14-15 лет на основе психических состояний и внимания / Н.В. Мезенцева, Л.К. Сидоров // Вестник КрасГАУ, Красноярск: КрасГАУ, 2006. – №15.- С.477–480. – авторский текст 50%

41. Мезенцева Н.В. К вопросу о специфике профессионально важных качеств психолога [Текст] / Н.В. Мезенцева // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии: Сб. Материалов международного симпозиума / Красноярский государственный университет. – Красноярск, 2004.–С.297–300.

42. Мезенцева Н.В. Основы технико-тактических действий в волейболе / Н.В. Мезенцева, С.К. Рябинина, Н.М. Подоляк // Методич. рекоменд. – Красноярск: КГТУ, 2006 – 26 с. – авторский текст 75%

43. Оинума С. Уроки волейбола. - М.: ФиС, 1985.

44. Седунова* Н.В. Значение внимания в спортивной деятельности волейболистов и его взаимосвязь с психическими состояниями [Текст] / Н.В. Седунова, Д.Д. Похабов // Физическая культура в системе образования: Сб. ст. V Научно-практической конференции – Красноярск: Красноярский государственный университет, 2002.–С.116–121.– авторский текст 75%

45. Седунова Н.В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе [Текст] / Н.В. Седунова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.-Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002.– №8. – С.30–35.

46. Седунова Н.В. Восстановление работоспособности квалифицированных волейболисток в соревновательном периоде [Текст] / Н.В. Седунова, О.В. Соломатова // Повышение результативности в спорте, физическом воспитании и оздоровлении населения: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых 23-25 апреля 2002г. – Чайковский: Научно-методический совет ГИФК. 2002.–С.39–42. - авторский текст 50%

47. Седунова Н.В. Основы специальной подготовки связующих игроков в волейболе [Текст] / Н.В. Седунова, Н.М. Подоляк // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Материалы научно-практической конференции молодых ученых и студентов. – Омск: Изд-во СибГАФК, 2002.–С.105–107. – авторский текст 75%

48. Седунова Н.В. Роль психофизиологических и волевых качеств в подготовке волейболисток [Текст] / Н.В. Седунова, Н.М. Подоляк // VII Всероссийская конференция студентов, аспирантов и молодых ученых

* Поменяла фамилию на Мезенцева в 2004 году.

«Наука и образование»: Материалы конференции: В 5 т., Т. 3., Ч. 2: Психология и педагогика. – Томск: Изд-во научной литературы Томского государственного педагогического университета.– 2003.–С.279–282. – авторский текст 75%

49. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. - М.: ФиС, 1984.
50. Тюрин В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе. - М.: ФВФ, 1994.
51. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. - М.: ВФВ, 1994.
52. Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - М.: ВФВ, 1994.
53. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. - Киев: Здоровье, 1990.
54. Хапко В.Е. Исследование техники игры в волейбол с учетом условий избирательных педагогических воздействий: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Киев, 1977.
55. Badin J. Tactical training of team and player. // VolleyTech. - 1993. - N4.
56. Cardinal C.H. Volleyball - physical preparation of athletes // VolleyTech. - 1993, N3, 4.
57. Coaches Manual 1. Lausanne, FIVB, 1989.
58. Coaches Manual. Level 4. CVA, Canada, 1993.
59. Coaches Digest. Lausanne, FIVB, 1997.
60. Ejem M. Theory of volleyball training process // VolleyTech. - 1996, N1.
- Frohner B.: Volleyball. Berlin, 1982.
61. Load in volleyball. FIVB Coaches Symposium, Bremen, 1995.
62. Loscher A. Volleyball. Sportverlag, Berlin, 1982.
63. Maeda H. Volleyball. Tokio, Obunsha, 1969.
64. Neville W. Coaching volleyball successfully. Leisure Press, Champaign, Illinois, 1990.
65. Ran Z. On tactical intelligence // VolleyTech. - 1990, N 2.
66. Ran Z. Volleyball skill training // VolleyTech. - 1992, N3.
67. Ran Z. The training method 1 // VolleyTech. - 1993, N4.
68. Ran Z. The training method 2 // VolleyTech. - 1994, N1.
69. Ritzdorf W. Sport Wyczynowy. 1968, N7, 8.
70. Sawula L. Basic analysis of skills: biomechanics. FIVB Operational Manual, Lausanne, 1992.
71. Selinger A. Power volleyball. USVBA, 1989.

Методика обучения технике игры в волейбол

Составители: Наталья Владимировна Мезенцева;
Екатерина Анатольевна Казанкова

Редактор: О.Ф. Александрова
Корректурa авторов

Подписано в печать 20.10.07. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 6,4.

Издательский центр
Сибирского федерального университета
660041 Красноярск, пр. Свободный, 79