

АВТОРСКОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2514700

Стрекалова
Юлия Борисовна

Опубликовал(а) на образовательном портале
«Знанио» авторскую разработку

Методические рекомендации по обучению техническим приемам в волейболе для учащихся 3-6 классов.



Директор
и главный редактор

Григорьев В.И.

05.02.2020



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2514700>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:
<https://znanio.ru/media/metodicheskie-rekomendatsii-po-obucheniyu-tehnicheskim-priemam-v-voleybole-dlya-uchaschihsya-3-6-klassov-2514700>





Международный образовательный портал «Солнечный Свет»
лицензия на осуществление образовательной деятельности №9757-л
свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391

ДИПЛОМ

Награждается

Стрекалова Юлия Борисовна

МБОУ СОШ 32
ХМАО город Сургут

ПОБЕДИТЕЛЬ (3 МЕСТО)

Международного конкурса
"Профессиональное мастерство"

Работа: "Методические рекомендации по обучению техническим приемам в волейболе."

Номер документа: ТК1669339



10 февраля 2020 г.
Председатель оргкомитета
Ирина Космынина

Методические рекомендации по обучению техническим приемам в волейболе для учащихся 3-6 классов.

Разработала: учитель физической культуры МБОУ СОШ № 32 Стрекалова Юлия Борисовна.

Данные методические рекомендации соответствуют содержанию практического раздела Примерной учебной программы по физической культуре и программы внеурочной деятельности «Волейбол», можно использовать как учебное пособие в школах для обучения технических приемов в волейболе для учащихся 3-7 классов на уроке (основное образование), так и на учебно-тренировочных занятиях (внеурочная деятельность).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НИЖНЕЙ ПЕРЕДАЧИ.

Нижняя передача применяется только при приеме низких мячей, когда принять мяч сверху невозможно. В качестве исходного положения перед приемом используется средняя стойка- для приема подачи; низкая стойка- для приема нападающего удара, страховки. К изучению приема снизу следует переходить после овладения техникой передачи мяча сверху.

Верхняя стойка не применяется, так как возможна верхняя передача. Нижняя передача выполняется из исходного положения, когда руки согнуты в локтях, предплечья расположены на уровне пояса и параллельны, кисти свободны и опущены вниз, взгляд вперед, отсутствует чрезмерное напряжение мышц всего тела. С приближением мяча предплечья поднимают и одновременно разворачивают, сближая локти. В результате движения в плечевом суставе и разгибания в локтевом предплечья относительно друг друга остаются в постоянном положении. Постепенно, с подниманием рук все ближе сводятся локти, чему не препятствует свободное движение кистей. Чем ниже стойка, тем больше наклонено туловище вперед. Прием мяча осуществляют на нижнюю часть предплечий. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения вперед- вверх (не надо отбивать мяч). Руки несколько приближаются к мячу, как бы прицеливаются за счет некоторого разгибания ног и подставляются под мяч, тем самым регулируя траекторию первой передачи. Важно уметь определить направление и траекторию полета мяча. Большое значение имеет и умение своевременно занять удобное исходное положение (мяч приземляется справа или слева)

В технике нижней передачи движения ног и туловища имеют такое же первостепенное значение, как и в верхней передаче. Для прямолинейного движения предплечий (которыми осуществляется передача) руки в локтевых суставах сгибают по мере их движения вверх навстречу мячу и разгибают с таким расчетом, чтобы каждое последующее положение предплечий было параллельно предыдущему. Если мяч к моменту выполнения передачи окажется слишком высоко, игроку надо уклониться от него в сторону и выполнить все движения снизу-сбоку. Длительность прямолинейного положения предплечья обеспечивают не только движением в плечевом и локтевом суставах рук, но энергичным разгибанием ног, причем это разгибание должно быть согласовано с работой рук. Согласованная работа ног и рук является вторым по значимости (после точности положения рук) обстоятельством, обеспечивающим успех передачи.

При сильных нападающих ударах и подачах целесообразнее принимать мяч способом нижней передачи. Это безопасней и уменьшает риск совершить техническую ошибку. Прием мячей, летящих с большой скоростью, имеет свою особенность. Дело в том, что встречное движение предплечий дает такой отскок, после которого мяч может вылететь за пределы площадки. Поэтому вместо встречного движения игрок или оставляет руки на месте (подставляя их под мяч), или при очень сильно пробитых мячах смягчает удар, отведя предплечья назад. Как это не покажется странным, но ноги работают как обычно, т. е. разгибаются и в этом случае. Такая, на первый взгляд, странность взаимодействия рук и ног объясняется следующим. Для правильного подставления предплечий под мяч, и особенно отведения их назад, требуется большая подвижность туловища, а эта подвижность наиболее эффективна только при работе ног. Здесь сочетается движение вверх с движением назад. Не разгибают ноги только при приеме мячей, летящих близко к поверхности площадки. Во всех же других положениях, в том числе и при вынесении рук в стороны, подвижность ног должна быть активной.

При вынесении рук в сторону для приема мяча игрок поворачивает руки так. Чтобы воображаемая плоскость, созданная двумя предплечьями, была перпендикулярна направлению полета мяча, с некоторым отклонением для отскока его вверх-вперед. Для этого сам игрок поворачивается вполборота в сторону рук. Во всех приемах мяча активно действует плечевой сустав, поднимая и опуская плечи для возможно более точного положения предплечий под мячом.

При изучении техники нижней передачи и ее совершенствования надо в одинаковой мере серьезно относиться как к точности нижней передачи (вплоть до отличного паса для нападающего удара), так и к безошибочному приему этим способом мячей, летящих с большой скоростью.

Как и в любом другом игровом приеме, в нижней передаче нужно стремиться к автоматизации движений. Напряжение и положение рук при взаимодействии с мячом должно строго соответствовать скорости полета мяча. С увеличением этой скорости уменьшается требование к точности передачи, чем упрощается задача принимающего мяч. Здесь игрок может не поворачивать предплечья внутренней стороной навстречу мячу и не сводить с этой целью локти, а оставлять руки так, чтобы удар мяча пришелся на переднюю часть предплечий. Это положение рук обуславливается анатомическими особенностями строения локтевой и лучевой кости предплечья, которые неустойчивы к ударам по внутренней и особенно наружной их стороне. Резкий удар по внешней стороне предплечья может вызвать даже перелом обеих костей. Очень прочно и надежно положение рук, повернутых боковой поверхностью предплечья вперед (большой палец вперед).

Если, принимая мяч, не ставить перед собой задачу точной его передачи, а ограничиваться только приемом его, то здесь нет необходимости поворачивать предплечья для увеличения площади соприкосновения с мячом. Достаточно сохранить положение сведенных ладоней и подставлять под мяч предплечья: мяч как бы подбивают вверх.

Нижняя передача. Как и верхняя, требует длительных упражнений и постоянного состояния тренированности. Особое значение при этом нужно придавать умению как можно дольше наблюдать за полетом мяча, видеть его до момента касания предплечьями, выхода к мячу лицом к приему.

При изучении нижних передач соблюдают ту же последовательность, что и при обучении верхней передачи. Вначале внимание обучающихся сосредотачивают на постоянном положении рук и их работе во время передачи. Для этого избирают наиболее удобное положение, которое в дальнейшем желательно закрепить и не изменять, так как при смене положений малейшее превышение одного предплечья над другим изменяет направление полета мяча.

Вначале дают различные имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук (накладывание одной ладони на другую), одновременное их

движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Когда учащийся научился координировать движение (рук, ног, туловища), можно переходить к упражнениям с мячом. При обучении можно использовать нестандартный инвентарь: камеры от баскетбольных мячей, воздушные шары.

Основа техники передачи снизу: быстро привести руки к действию; руки прямые как струнки; передача мяча за счет выпрямления ног; мяч принимать на манжеты; руки как одно целое; чувство, что локти сжаты вместе; выход к мячу всегда лицом к приему.

Примерные упражнения для обучения.

1. Ознакомление с приемом снизу, значение приема снизу в игровых условиях.

2. Подготовительные упражнения: подбрасывание мяча прямыми руками над собой.

3. Подготовительные упражнения: броски баскетбольных и набивных мячей (1 кг) двумя руками снизу вперед-вверх точно и в выпаде вперед, вправо, влево. Ловить в средней стойке вытянутыми руками впереди. То же, но после перемещения шагом, бегом, после остановок двойным шагом, скачком. В этих упражнениях необходимо обращать внимание на согласованные движения ног, туловища и рук.

4. Имитация приема снизу без мяча из средней и низкой стойки на месте, потом после перемещения. Можно с отяжелением.

5. Ходьба выпадами в стороны (с имитацией приема снизу). Правой вправо, левой влево.

6. Подбросить мяч вперед-вверх-ускорение, ловля мяча в положении передачи снизу-поворот-катнуть мяч вперед по полу-ускорение-остановка.

7. Перемещение в основной стойке с мячами на запястьях по 1-2 шага вперед, назад, в стороны.

8. Подбросить мяч невысоко над собой и принять его на запястья выпрямленных рук в основной стойке. Стараться, чтобы мяч не отскакивал от рук. Можно использовать вместо подброса бросок мяча в пол. (ноги амортизируют).

9. Партнер, сидя на низком стуле, руки вытянуты вперед. Водящий набрасывает мяч точно на предплечья, партнер отбивает мяч, вставая со стула, руки ничего не делают. Руки между ног не опускать.

10. Бросок в стену в средней стойке. Подставить руки под мяч, с амортизировать, не отбивая мяч руками.

11. Ударить мяч в пол, отскочившим мячом сделать нижнюю передачу над собой и поймать мяч.

12. Наброс мяча- прием с касанием пола.

13. Бросить мяч вперед- вверх, делать и выполнить прием снизу над собой после отскока. Обратить внимание на остановку. То же, но выполнить передачу снизу в ориентиры. То же, но сначала прием снизу над собой, потом в ориентиры.

14. Нижняя передача в стену не выше одного метра. Более сложный вариант этого упражнения- прием мяча снизу после удара о стену.

Меняя расстояние до стены и силу удара мяча о стену, можно облегчить или усложнить упражнение.

15. Нижняя передача над собой, дать мячу удариться о пол и повторить упражнение непрерывно возможно большее количество раз.

16. Прием снизу над собой на 1-2 м. Принимать на нижнюю часть предплечий, нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема, не должно быть большого встречного движения вперед- вверх. Руки расположены параллельно полу, ноги работают как пружины, движения рук и ног согласованные, синхронные.

17. Комбинированный прием снизу над собой на 2 м, на 1 м. Такое упражнение дает возможность более тонко дифференцировать усилия при движениях рук, ног и туловища при выполнении приема и последующей передачи мяча снизу.

18. Бросок мяча руками из-за спины с последующим приемом снизу.

19. Наброс мяча перед собой и передача снизу двумя руками партнеру. Партнер, поймав мяч, выполняет то же самое.

20. Верхняя передача мяча над собой и нижняя передача партнеру. Партнер ловит мяч и выполняет то же самое.

21. Верхняя передача над собой и после отскока мяча от пола нижняя передача партнеру. Партнер ловит мяч и выполняет то же самое.

22. Занимающиеся выстраиваются парами лицом друг к другу. Один из учащихся набрасывает двумя руками мяч в удобное для приема положение. Партнер возвращает его нижней передачей. Мяч принимать на уровне пояса. Правильным будет отскок мяча под прямым углом при его незначительном вращении.

23. И. п. то же. Водящий набрасывает мяч вправо, влево. Внимание на своевременный выход к мячу лицом, ноги параллельно и на отбивание мяча прямыми руками.

24. Учащийся ударяет мячом в пол от груди, из-за головы. Партнер выполняет перемещение и нижнюю передачу двумя руками.

25. Серия нижних передач мяча перед собой и нижняя передача партнеру. Партнер, поймав мяч, делает то же самое.

26. Выполняя нижнюю передачу над собой, передвигаться к партнеру и отдав ему мяч, вернуться.

27. Учащийся легким ударом выполняет нижнюю передачу на расстояние 3-4 м. Партнер перемещается скачком и производит передачу двумя руками.

28. Учащийся посылает мяч верхней передачей. Партнер возвращает его, выполняя нижнюю передачу.

29. Учащиеся в парах передают мяч друг другу нижней передачей.

30. То же, но после передачи касание пола руками впереди ног.

31. Упражнение «Настольный теннис». Игрок выполняет любую передачу. Партнер принимает после отскока, игрок не ловя мяч опять выполняет любую передачу. Продержать мяч в игре возможно дольше.

32. Нижние передачи подряд перемещаясь вдоль зала.

После того как учащиеся научатся выполнять нижнюю передачу включают упражнения в сочетании верхних и нижних передач в парах или у стенки.

1. Учащийся посылает мяч верхней передачей, партнер выполняет нижнюю передачу над собой, а затем верхней передачей возвращает мяч.

2. Упражнение у стены. Верхней передачей учащийся посылает мяч в стену, а после отскока выполняет нижнюю передачу двумя руками над собой.

3. Учащийся верхней передачей посылает мяч влево, вправо от партнера. А тот нижней передачей двумя руками возвращает его.

4. Поочередные передачи сверху и снизу над собой.

При начальном обучении приему снизу наиболее типичны следующие **ошибки**:

при перемещении- несвоевременный выход, при котором игрок не успевает переместиться ближе к далеко летящему мячу, не успевает принять нужное исходное положение;

в исходном положении- неправильное положение туловища (излишний наклон вперед) и рук (согнуты в локтях);

при ударе- мяч попадает на кисти, а не предплечья.

Такие ошибки в технике устраняют индивидуально, используя дополнительный показ и объяснения, подводящие и подготовительные упражнения, а также выполнение приема в упрощенных условиях.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ И БОКОВОЙ ПОДАЧИ.

Подачи являются первым звеном в цепи игровых действий. Чем эффективнее подачи, тем положительней это сказывается в ходе игры для команды. С подачи начинаются наступательные действия. При встрече двух равноценных команд от подачи может зависеть победа или поражение. Благодаря простоте выполнения нижние подачи являются основным типом для начинающих. Их быстро осваивают и выполняют с большой уверенностью и точностью. Поскольку скорость полета мяча невелика и легко поддается расчету, нижние подачи не представляют серьезной опасности для защиты противника. Успешное овладение нижними подачами позволяет перейти к двусторонним учебным играм значительно раньше.

Подачей называется начальный удар, который вводит мяч в игру. В современной игре подача используется не только для введения мяча в игру, но и как средство нападения. Поэтому игрок должен уметь подавать сильные и точные подачи. Подача производится в соответствии с требованиями, указанными в правилах, а именно: подающий игрок становится за площадкой за лицевой линией в пределах боковых линий, подбрасывает мяч и ударом одной руки по мячу переправляет его на сторону противника. Выполняя

любую подачу, игроку следует: 1) принять устойчивое положение; 2) аккуратно подбросить мяч; 3) следить за тем, чтобы работа рук, ног и туловища была согласованна; 4) внимательно наблюдать за мячом и стараться точно ударить мяч в нужную часть. Ударять надо по той части мяча, которая находится с противоположной стороны желаемого направления полета мяча.

При подаче любым способом удар совершают ладонью руки, кисть при этом напряжена в лучезапястном суставе. Рука в момент удара по мячу выпрямлена. После удара рука свободно продолжает движение вперед в направлении несколько выше верхнего края сетки, мяча. Подбрасывание мяча вверх производится одной рукой (разноименной с ударяющей).

НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА. Перед подачей игрок встает лицом к сетке, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, выставляет вперед левую ногу, если подача производится правой рукой. Ударяющая рука, слегка согнутая в локте, отводится вниз-назад для замаха и почти полностью выпрямляется. Другой рукой, согнутой в локтевом суставе, игрок держит мяч перед собой на уровне пояса или несколько ниже. Мяч подбрасывается вверх примерно до уровня головы и несколько впереди игрока.

Одновременно с подбрасыванием мяча (или ранее) тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, которая слегка сгибается в колене, а туловище при этом несколько наклоняется вперед.

При движении вперед к мячу разгибается сзади стоящая нога и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, а выпрямленная рука резко выносится вперед для удара. Мяч ударяется маховым движением руки вниз-сбоку напряженной ладонью на уровне пояса в направлении вперед-вверх. Удар производится не крепко сжатым кулаком, когда большой палец вместе с указательным образуют своеобразную «площадку». Вот этой площадкой и надо ударять по мячу. Причем удар здесь можно наносить и без замаха, коротким и резким движением. Это удобнее и проще.

После совершения удара по мячу все тело и ударяющая рука как бы «вытягиваются» в сторону желаемого направления полета мяча; чтобы не потерять равновесия, сзади стоящая нога переступает вперед.

НИЖНЯЯ БОКОВАЯ ПОДАЧА. Перед подачей игрок встает боком к сетке, ноги согнуты в коленях на ширине плеч на одной линии, параллельной лицевой. Левая рука с мячом слегка согнута в локте и находится на уровне пояса, туловище несколько наклонено вперед.

Мяч подбрасывается несколько впереди игрока вверх, примерно до уровня головы.

В момент подбрасывания мяча на 50-70 см (или несколько раньше) туловище поворачивается вправо и незначительно наклоняется в сторону ударяющей руки. Ноги сгибаются в коленях, тяжесть тела переносится на дальнюю от сетки ногу, ударяющая рука отводится вниз-в сторону для замаха.

Для выполнения удара игрок переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу, выпрямляет туловище и одновременно с этим посылает ударяющую руку вперед-вверх. При ударе по мячу рука выпрямлена и напряжена; мяч соприкасается со всей поверхностью несколько вогнутой ладони. Удар производится ладонью по мячу снизу-сзади, примерно на уровне пояса.

После выполнения удара тело игрока поворачивается к сетке, и далее движение всего тела и руки производится, как при нижней прямой подаче.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НИЖНИМ ПОДАЧАМ. Обучение начинается с показа, объяснения и опробования приема с целью создания правильного представления о характере движения. Показав прием в целом, рассказать о применении данного технического приема в игровых условиях. После этого следует вновь повторить показ, но уже сопровождая его объяснениями особенностей техники исполнения. Вначале научить принимать начальное положение, затем внимание занимающихся обращается на правильное подбрасывание мяча. Мяч должен быть подброшен невысоко перед игроком, с таким расчетом, чтобы игрок не тянулся к мячу, а производил удар с места выпрямленной рукой. Далее изучается движение удара по мячу. При этом необходимо отметить следующие моменты: правильный замах ударяющей руки и расположение ладони на мяче в момент удара, перенос тяжести туловища на впереди стоящую ногу и напряжение мышц ударяющей руки и туловища при ударе. Для правильного выполнения движений при подаче в начале обучения рекомендуется производить удар по мячу несильно, что достигается уменьшением замаха ударяющей руки и менее активной работой туловища. Далее прием разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре, когда занимающиеся усвоили правильные движения при подаче. И наконец, изучаемый способ закрепляется в игре. Целесообразно обучение подачам сочетать с совершенствованием

передач: после первых успехов в овладении нижними подачами их совершенствуют, сочетая с верхними и нижними передачами. Для приближения к игровым условиям рекомендуется выполнять подачу после других приемов игры. Совершенствовать подачу следует сериями по 20-30 попыток и в состоянии утомления после какой-либо нагрузки.

Примерные упражнения для обучения.

1. Подготовительные упражнения: броски теннисных и набивных мячей в и. п. нижней подачи. Внимание на тяжесть тела сзади стоящей ноги на впереди стоящую ногу.

2. Имитация изучаемого способа подач. Занимающихся строят в две шеренги лицом друг к другу на боковых линиях площадки. Упражнение выполняют посменно. Желательно имитировать подачу на три счета: «раз»-замах, «два»-подбрасывание, «три»-удар по мячу.

3. И. п. то же. Один из них подбрасывает мяч 5-10 раз, другой контролирует выполнение.

4. Сочетание имитации подачи без подбрасывания, потом с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Суть его в выполнении всех элементов подачи с остановкой мяча подбрасывающей рукой. Повторять многократно. Игрок должен сохранять равновесие. Упражнение для согласованности подброса, замаха и ударного движения с точностью удара по мячу.

5. Имитация ударного движения по неподвижному мячу.

6. Подача мяча в направлении своего партнера. Следует обращать внимание на согласованность работы звеньев тела, а также на высоту траектории полета мяча.

7. Подача мяча в направлении своего партнера с высокой и низкой траекторией полета мяча.

8. Подача мяча точно в своего партнера на дистанции 9 м.

После уверенного выполнения упражнения 8 приступают к подачам через сетку.

9. Подача мяча на сторону противника через сетку с 6-7 м, у кого получается с 9 м, у кого не получается вставать ближе, с тем чтобы желание

во что бы то ни стало перебить мяч через сетку не приводило к неверному навыку.

10. подача мяча через сетку на сторону противника.

11. подача мяча через сетку в зоны защиты противоположной площадки.

12. подача мяча в левую и правую часть зоны защиты площадки противника.

13. подача мяча на своего партнера, находящегося в зоне защиты противоположной площадки.

14. выполнение упражнений 11-13 с места подачи.

15. Соревнования между занимающимися на количество правильно и точно выполненных подач в определенную зону. Поддачи выполняются сериями по 5-10 попыток.

Ошибки при выполнении нижней подачи.

Игрок неточно подбрасывает мяч (нарушается правильность движений-игрок производит удар согнутой рукой или тянется к мячу, ладонь неправильно расположена на мяче в момент удара);в результате поворота туловища и движения руки при ударе влево мяч уходит за пределы площадки в этом же направлении; неправильное начальное положение (ноги не согнуты, туловище излишне наклонено вперед, впереди ставится нога, одноименная бьющей руке); удар по мячу расслабленной кистью, неточное попадание кистью по мячу (отсутствует зрительный контроль).

Подводящие упражнения для устранения ошибок:

Ошибка 1. Мяч подброшен далеко вперед, в сторону или за голову. Упражнение: игрок многократно подбрасывает мяч на 50-70 см вверх так, чтобы он приземлился в месте соединения двух проведенных линий от носков ног.

Ошибка 2. Бьющая рука не отводится назад-в сторону для замаха. Упражнение: подача теннисным мячом в парах или в стену. Внимание на отведение бьющей руки в сторону для замаха.

Ошибка 3. Удар не основанием ладони или некрепко сжатым кулаком, а нижней третью предплечья. Упражнение: мяч закреплен в держателе или

держит партнер, удар по мячу основанием ладони или некрепко сжатым кулаком.

Ошибка 4. Тяжесть тела не переносится сзади стоящей напереди стоящую ногу. Упражнение в парах: бросок набивного мяча в парах, расстояние 7 м. Набивной мяч в руке, находящейся в положении окончания замаха.

Ошибка 5. Удар по мячу, согнутой рукой в локтевом суставе. Причина: расслаблена рука. Упражнение: в парах. Водящий держит мяч на уровне пояса, партнер ударяет прямой рукой по мячу.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ СТОЕК И ПЕРЕМЕЩЕНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТА.

Стойкой в волейболе называют положение игрока, которое удобно для осуществления перемещений по площадке, выхода в исходное положение, позволяющее успешно выполнить технический прием. В зависимости от игровой ситуации волейболист выбирает стойку, рациональную для последующего действия.

Существует три вида стоек: высокая для атакующего удара, блокирования (угол сгибания ног в коленных суставах более 145*); средняя для приема подачи (угол сгибания от 115 до 145*) и низкая для приема мяча после атакующего удара (угол сгибания менее 115*). Принятие стойки волейболиста сигнализирует о готовности игрока к выполнению необходимого технического действия. При этом соответствующим образом настраиваются функции зрительно-моторной системы, повышается сосредоточенность, концентрируется внимание на игровой ситуации, перераспределяется тонус мышц. В стойке ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах (угол сгибания зависит от вида стойки), одна стопа впереди другой на 10-15 см. Верхняя часть туловища наклонена вперед в соответствии с углом сгибания ног: чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище. Руки согнуты в локтевых суставах так, что предплечья расположены на уровне пояса и параллельны. Кисти свободны перед грудью, обращены ладонями друг к другу, пальцы свободно согнуты, а большие обращены кверху. Это создает одинаковые удобства для переноса их в положение как для нижней, так и для верхней передачи. Взгляд направлен вперед, отсутствует чрезмерное напряжение мышц всего тела. Находясь в стойке, игрок должен незначительно перемещаться из стороны в

сторону (динамическая стойка), перенося центр массы тела с одной ноги на другую. Такие незначительные перемещения способствуют более быстрому включению мышечного аппарата в работу.

Обучение технике волейбола начинается с ознакомления с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Важно научить детей сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойки), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми движениями, а также умели выбирать способ перемещения в зависимости от игровой обстановки (расстояние до мяча, скорость полета мяча, траектория и т.д.). Для этого в начальной стадии обучения волейболу применяют простейшие упражнения и подвижные игры. Изолированное изучение стоек малоинтересно для детей, поэтому их следует изучать в упражнениях, которые вынуждают занимающихся принять положение готовности для перемещения в любом направлении. Наилучшие упражнения для этого- подвижные игры, в которых ожидания чередуются с перемещениями.

Обучение технике перемещений проходит успешно при условии, если занимающиеся обладают высоким уровнем развития специальных физических способностей- быстроты реакции и быстроты передвижения различными способами. Необходимо стремиться к развитию качества быстроты в условиях, специфических для игры в волейбол. Вот почему так важно подготовительные упражнения для развития быстроты умело сочетать с упражнениями по технике перемещений теми способами, которые применяются в волейболе.

Навыки быстрого перемещения в сочетании с быстрой реакцией и ориентировки и другими качествами обуславливают своевременный выход игрока к месту действия, что во многом обеспечивает успех этого действия (точная передача, выполнение нападающего удара, блокирования, страховки, защитных действий на лицевой линии и т.п.).

Упражнения по технике перемещения должны отражать условия, в которых приходится перемещаться волейболисту в игре. Перемещение надо обязательно заканчивать имитацией того или иного технического приема, ловлей и бросками набивных мячей, а также выполнением технических приемов с волейбольными мячами.

На начальном этапе обучения наиболее доступны различные виды шагов, выпады, бег. В каждом из этих действий условно можно выделить три части:

подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части необходимо научиться сосредотачивать свое внимание на действиях партнера, угадывать по скрытым или едва заметным сигналам его намерения. В основной части выполняется отдельное перемещение или комбинация перемещений, например: скрестный шаг- выпад, бег- выпад и т.п. Заключительная часть перемещения предназначена для выбора устойчивого положения перед выполнением технического приема с мячом. При этом основная и заключительная части могут быть настолько слитны между собой, что их порой бывает трудно различить.

Простой и приставные шаги- самые доступные способы перемещения. Выполнение простого шага- как при обычной ходьбе, но в положении стойки волейболиста. Движение в приставном шаге начинается с ноги, ближе стоящей к направлению движения. При необходимости увеличить расстояние перемещения делают двойной шаг. В этом случае движение начинается с ноги, стоящей сзади по отношению к направлению перемещения (вперед- с правой ноги, назад- с левой). Двойной шаг позволяет быстро и четко преодолевать довольно большие расстояния, но для его выполнения нужно предварительно сделать полуоборот в сторону движения.

Бег выполняется свободно на расстояние более 3 м и в стойке волейболиста на отрезках до 3 м. При беге игрок заботится лишь о конечной фазе движения, где он занимает исходное положение для выполнения игрового приема. Для этого волейболист должен быть готовым стартовать еще до того, как мяч начал свой полет, и уже в начале бега определить направление перемещения.

Выпад- более быстрое перемещение, чем шаг. Используется, когда расстояние до условного места приема мяча больше чем один шаг или при очень быстром приближении мяча к месту приема. Выполняется выпад из стойки маховым движением впереди стоящей ноги с одновременным разгибанием опорной ноги в коленном суставе. Центр массы тела при этом переносится на выставленную ногу.

Скачок- это двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения. Он дает возможность быстро перемещаться и в то же время создает устойчивое положение для выполнения последующего игрового приема.

Методика обучения разучивания стойки волейболиста и перемещений. Вначале осваиваются виды стоек в статических положениях, затем- динамические стойки. После этого переходят к обучению отдельным видам

перемещений. Заканчивается прохождение темы изучением комбинацией перемещений из различных стоек. Осуществляется обучение путем последовательного решения ряда задач.

Задача 1. Научить правильному статическому положению при высокой, средней и низкой стойках.

Учитель объясняет и показывает различные стойки волейболиста, обучающиеся их выполняют. Затем учитель исправляет ошибки, прибегая в случае необходимости к повторному показу.

1. Ученики располагаются лицом к учителю на волейбольной площадке в положении средней стойки. По заранее обусловленным действиям учителя занимающиеся принимают высокую, среднюю, низкую стойки. Действия учителя: руки согнуты в локтевых суставах- средняя стойка; руки вверху- высокая стойка; руки внизу- низкая стойка.

2. То же, что в упр. 1, но с измененными действиями учителя: руки вверху- средняя стойка; руки внизу- высокая стойка; руки согнуты в локтевых суставах- низкая стойка.

3. «Следи за командой». Каждую стойку учащиеся выполняют по определенной команде. Например, «Делай вниз!» - принять низкую стойку. И т.п. Однако движение не выполняется, если в команде пропущено слово «делай».

4. Занимающиеся располагаются в колоннах по 4-6 человек под углом 45*. Перед каждой колонной- водящий с мячом. Когда водящий подбрасывает мяч вверх, надо принять верхнюю стойку. Затем по мере опускания мяча- менять положение стойки вплоть до низкой. Если водящий выносит мяч вперед, нужно принять среднюю стойку. И т.д. Упражнение повторяется в различных сочетаниях движений водящего.

5. «Запомни последовательность выполнения стоек» (упражнение на внимание). Учитель показывает и называет комбинацию из пяти стоек, например: высокая- низкая. Высокая- средняя- высокая. Один из учащихся повторяет заданную последовательность с показом. Для выполнения упражнения вызывается несколько учеников, между которыми проводятся соревнования на внимание и правильность выполнения задания.

6. Из стойки волейболиста сделать шаг вперед и назад в стойку.

7. Два шага вперед, назад, прыжком принять стойку волейболиста. То же в сторону.

Задача 2. Научить занимающихся динамической стойке волейболиста.

Учитель вначале показывает и объясняет динамическую стойку в целом, затем объясняет механизм переступания, после чего во время выполнения стойки занимающимися исправляет характерные ошибки. В процессе обучения применяются такие упражнения:

1. Чередование статической и динамической стойки по сигналам, которые подает учитель правой

рука вверх- статическая стойка; вниз- динамическая.

2. Непрерывная смена ног в динамической стойке с остановками на 3-4 сек. По команде учителя.

3. Переступание ногами в стойке, принятой по команде «Вольно!» (ноги на ширине плеч). По сигналам учителя школьники принимают одну из стоек: левая рука вверх- высокая стойка; вниз- низкая; рука согнута в локтевом суставе- средняя стойка.

4. Сочетание упр. 1 и 3, но с чередованием высоты и разновидностей стоек. Выполняется в игровой форме с выбыванием учащихся, допустивших ошибки.

5. «Танцы» с стойке волейболиста. По сигналу принять статическую стойку.

Задача 3. Научить занимающихся различным видам шагов, выпадам и бегу в стойках, а также комбинациям перемещений.

Учитель объясняет и демонстрирует технику перемещений, прибегает к расчлененному методу показа отдельных действий. Применяются следующие упражнения:

1. Передвижение приставными шагами вправо, влево (без вертикального качания туловища). Выполнение отталкивания и постановка ноги на переднюю часть стопы (подушка большого пальца). По сигналу остановка и принятие стойки. Высокая стойка- рука вверх; средняя стойка- локти согнуты; низкая стойка- рука вниз.

2. То же, но лицом, спиной вперед. Выполнять- положение ног не менять, впереди стоящая нога ставится с пятки- перекатом на носок,

-два шага вправо-назад, два шага влево-назад.

-два шага вправо-вперед, два шага влево-вперед.

Когда положение ног быстро меняется , одна ставится с пятки, одна с носка. Руки во всех движениях у пояса, согнуты в локтевых суставах.

3. Перемещение (остановка) двойным шагом вперед, назад.

Первый шаг- сзади стоящей ногой (опуская ОЦТ) , нога ставится с пятки.

Второй шаг- впереди стоящей ногой (поворот в сторону предполагаемой передачи).

Выполнять: чертятся линии, определяющие первый и второй шаги. Ритм двух шагов воспроизводится звуковым сигналом.

4. Скачок вперед, назад- перемещение и остановка.

Скачок- первой начинает движение впереди стоящая нога толчком вперед с опусканием ОЦТ в низкую стойку. Сзади стоящая нога приставляется на такое же расстояние как было и.п. и сильно сгибается или отводится назад.

Выполнение- изучается так, чтобы правая и левая нога была впереди.

Лучше проводить подводящие упражнения с баскетбольным, набивным мячом, когда их нужно ловить во время перемещения, после него.

5. По сигналу рука вправо- перемещение правым боком, рука влево- левым боком, вперед- перемещение вперед, поднята- перемещение спиной вперед.

6. Класс разбивается на команды с нечетным числом участников (5, 7,9). Каждая команда образует пары занимающихся, которые выстраиваются лицом друг к другу и вытягивают вперед руки. Оставшийся свободным ученик занимает место внутри образовавшегося между парами коридора. По сигналу учителя пары фиксируют руки над коридором на такой высоте, чтобы водящий прошел по нему в средней стойке. По второму сигналу пары опускают руки, и водящий проходит по коридору в низкой стойке, а по третьему сигналу- в высокой стойке. Упражнение повторяется с таким расчетом, чтобы все учащиеся по очереди побывали в роли водящего.

7. То же, что упр. 6, но по сигналу учителя высота коридора плавно меняется, так чтобы водящему все время приходилось менять стойку, начиная прохождение в высокой, а заканчивая его в низкой стойке.

8. Бег с внезапными остановками по сигналу учителя. Принимают стойку, которую показывает учитель (среднюю ил и низкую). Действия учителя заранее обусловлены: руки вверху- средняя статическая стойка; руки согнуты в локтевых суставах- низкая динамическая стойка).

9. Бег с изменением направления движения по сигналу учителя.

10. «Пятнашки». Игра проводится в пределах волейбольной площадки. В команде выбирается один водящий игрок. Все участники игры принимают стойку, которую называет учитель. По сигналу учителя все перемещаются по площадке в низкой, средней или высокой стойке. За пределы площадки выходить нельзя. Водящий должен осалить игрока своей команды, коснувшись его плеча. Любой игрок может уйти от водящего скачком, но нельзя выходить из заданной стойки. Если участник игры вышел за пределы площадки или из стойки, он становится водящим. Игру проводят на время (40-60 сек, с 3-4 сменами заданий). Среди водящих побеждает тот, кто осалит за данное время большее число игроков.

11. «Пятнашки», но у занимающихся связаны одноименные руки и ноги.

12. Хоккей на волейбольной площадке с поролоновым мячом и пластмассовыми клюшками.

13. Класс делится на команды по 6 человек. Каждая команда поочередно занимает место на одной половине площадки. На другой ее половине, за волейбольной сеткой, закрытой непрозрачной тканью, находится игрок, который подбрасывает то волейбольный, то баскетбольный мяч. При подбрасывании волейбольного мяча все участники команды должны переместиться вправо, а при подбрасывании баскетбольного- влево. Смена команд производится после 10 подбрасываний. Оценивается число ошибок, допущенных игроками каждой команды.

14. Игра «Футбол руками». Класс делится на две команды. У каждого в руке волейбольный мяч. Игра проводится набивным мячом весом 1 кг. Мяч можно катить только по полу свободной рукой. Ворота- перевернутая скамейка.

15. Игра « Падающая палка». Учащиеся строят в круг диаметром- 6-7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга- водящий, придерживающий за верхний конец палку (в вертикальном положении). Водящий называет номер

кого-либо из игроков и опускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок и подхватить палку (не дать ей упасть на пол). Если названный игрок успел выполнить задание, то он возвращается на свое место, если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. В конце игры отмечают лучших игроков, которые не были водящими, и игроков, чаще других исполнявших роль водящего. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

16. «Зеркало». Упражнение выполняется в парах. Первый игрок произвольно в среднем темпе выполняет комбинацию их двух-трех перемещений в одну сторону с остановками. Вторым игроком должен повторить все движения, перемещаясь параллельно партнеру.

17. В парах. Игроки стоят лицом друг к другу, взявшись за руки (или не держась). По сигналу они выполняют различные перемещения вперед, назад, в сторону правым (левым) боком, приставными и скрестными шагами, спиной вперед и т. д. Один изменяет направление, другой должен быстро среагировать на это.

18. У стенки, перемещение приставными шагами лицом к стене с броском мяча в стену снизу, сверху.

19. Чертятся горизонтальные линии на одной из боковых стен (чертятся 4-5 тонких параллельных линий с интервалом 8-10 см). Каждый выбирает с учетом роста свою линию, которая находится на уровне его глаз. Перемещаясь вдоль стены, игрок следит за тем, чтобы выбранная им линия зрительно находилась на одном уровне. Это помогает выработать навык перемещения пригибным шагом, не разгибая до конца ноги в коленном суставе.

20. В парах, подброс мяча над собой, ускорение, остановка и ловля мяча партнера. Расстояние между партнерами 5-6 м.

21. В парах, через сетку, в низком приседе, броски мяча друг другу под сеткой с перемещением в правую и в левую стороны.

22. В парах. Броски мяча в пол вправо, влево - ловля мяча сверху или снизу после перемещения и остановки.

23. В парах, броски мяча сверху и снизу перемещаясь вдоль зала приставными шагами.

24. Индивидуально. Перемещение приставными шагами вперед (один шаг) и ловля подброшенного мяча (положение ног не менять до конца выполнения в одну сторону).

25. Индивидуально. Через сетку подбросить мяч, переместиться в средней стойке, поймать сверху, так до конца сетки. Ноги всегда согнуты.

26. Индивидуально. Катнуть мяч- ускорение, «сесть на мяч», коснувшись руками пола.

27. Мячи расположены по площадке. Перемещение спиной, лицом, боком в стойке волейболиста между мячами, не сбивая мячей.

28. От лицевой до средней линии перемещение зигзагом лицом к сетке с ловлей мяча снизу, от сетки до лицевой линии- перемещение спиной вперед с ловлей мяча сверху. Внимание на остановку и впереди стоящую ногу.

29. От лицевой линии до трехметровой- катить мяч по полу в стойке защитника, перемещаясь. Вдоль трехметровой линии- подброс и ловля мяча снизу. Вдоль сетки- подброс и ловля двумя руками сверху.

30. Перемещение зигзагом от боковой линии до боковой в пределах трехметровой и средней линии, катя мяч по полу в низкой стойке лицом и спиной вперед.

Методические указания. На начальном этапе обучения рекомендуется использовать при подаче команд не только звуковые, но и зрительные сигналы к началу действия, которые подает учитель., к примеру, поворотом туловища, наклоном его влево, вправо, взмахом рук в различных направлениях и др. Это позволяет повысить внимание учащихся и ввести элемент угадывания по подготовительным действиям.

Следует учитывать, что эффективность выполнения технических приемов, например прием снизу двумя руками, после предварительных перемещений вправо эффективнее, чем влево. Однако, как показывает игровая деятельность, вероятность перемещений по данным направлениям одинакова. Следовательно, методика обучения должна строиться так, чтобы уровень выполнения отстающих элементов соответствовал требованиям игровой практики. Для этого целесообразно увеличить объем упражнений по отстающим элементам на 20-30%, но сохранив при этом пропорции между объемом выполнения технических действий на месте, после перемещения в левую и правую стороны в соотношении 45:25:30%. Увеличение объема левосторонних перемещений должно произойти за счет сокращения времени

обучения другим техническим элементам, а также при помощи применения упражнений комплексного воздействия.

Для усложнения условий выполнения перемещений можно рекомендовать упражнения с ограниченной подвижностью рук.

Мелкими ошибками можно считать незначительные отклонения от установленных требований в технике движений: неполная амплитуда, недостаточное сгибание ног в коленных суставах, излишнее мышечное напряжение. Существенными ошибками считаются значительные отклонения от установленных требований: чрезмерное напряжение и статичность стойки, слишком сильный наклон вперед, неправильная работа рук и ног, отсутствие пластичности при перемещениях, наличие лишних движений, отсутствие готовности к выполнению перемещений, перемещение на полной стопе, прямая спина, голова опущена.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ.

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

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

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. В выполнении верхней передачи участвуют ноги, туловище и руки. Вся сумма движений должна быть направлена строго прямолинейно с тем, чтобы сопровождение мяча после прикосновения поддерживало принятое направление, но не меняло его. Руки, туловище и ноги действуют последовательно. Начинают движение ноги, продолжает туловище, а затем руки. Каждое последующее

движение происходит с нарастанием скорости. В завершающей части передачи ступни ног отрываются от пола, а руки полностью выпрямляются.

Из положения стойки игрок переходит в специфическое для верхней передачи положение. С этой целью он подтягивает одну ногу к другой. Ноги согнуты в коленях и расставлены на одном уровне примерно на ширине плеч, а тело незначительно наклонено вперед. Делается это для того, чтобы последующее разгибание ног выполнить в одном направлении. При расставленных ногах малейшая несинхронность их движений приведет к смещению туловища в сторону, а это нарушит точность всего движения. Разгибанием ног в коленном и тазобедренном суставах игрок посылает туловищу в нужном направлении навстречу мячу.

Работа ног с нарастанием скорости заканчивается разгибанием голеностопных суставов, а чаще отрывом от пола одной или обеих ног. Важно, чтобы движения ног как бы подчинялись, зависели от работы рук. От движения ног зависит главным образом скорость передачи, а руки обеспечивают точность направления передачи. Как только разгибанием в коленном и тазобедренном суставах ног туловищу придано движение, руки переносят на уровень лица, а кисти располагают для встречи с мячом. Для этого локти выносят вперед и в стороны, большие пальцы направляют к носу. При движении рук к мячу кисти как можно дольше должны сохранять это исходное положение. Руки соприкасаются с мячом над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плавно обхватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема). Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление.

Классификация верхних передач.

1. По длине- короткие (в пределах одной зоны (0,5-2,5 м), средние- из одной зоны в другую (2,5 м-4,5 м), длинные- через зону (4,5- 7 м).
2. По высоте над сеткой- очень высокие (более 4м), высокие (2,5 м-3,5 м), средние (2 м-0,8 м), низкие (0,8 м-0,5 м), короткие (до 0,5 м).
3. По разнообразию траектории и высоты полета мяча- взвешанные (скорость до 16 м/с), полупрострельные и прострельные (скорость полета выше 16 м/с).

4. По направлению: продольные (вдоль сетки), поперечные (от сетки с задней линии), диагональные (по диагонали 1,5 м от сетки).

Особенности техники верхней передачи.

1. Средние передачи. Передачи часто применяются. В технике выполнения характерна мягкость и плавность всех движений. Угол вылета мяча сравнительно большой, около 70°. Траектория полета мяча средняя и восходящая и нисходящая одинакова. Самая высокая точка между партнерами.

2. Длинные передачи- требуют больше затрат мышечных усилий и для этого игроку в и.п. приходится значительно сгибать ноги в коленных суставах, создавая предпосылки для увеличения пути общего центра части в подготовительной и рабочей фазе движения. Пальцы располагаются на мяче плотно его обхватывая, скорость движения рук в обеих фазах будет увеличена. Увеличение усилий прилагаемых передачей идет за счет отрыва подошвенной части стопы от поверхности площадки после вылета мяча из рук в фазе сопровождения. Сопровождающее движение выполняется очень активно и почти до полного выпрямления рук. Восходящая длиннее, а нисходящая- короче.

3. Короткие. И.п. игрока более высокое и руки выше головы. Выполняется передача за счет работы мышц плечевого пояса (особенно предплечий и кисти) на небольшое расстояние и по низкой траектории. Встреча рук с мячом не перед игроком, а над ним. Передача имеет более вертикальную восходящую траекторию полета мяча. Короткая передача эффективна при ее большой точности, а этого можно достичь при очень малой амплитуде движения.

При разучивании средних передач внимание обращается на мягкость и плавность движений. Для увеличения точности передач игроков учат наблюдать за полетом мяча, для чего вводят зрительные ориентиры: передачи в круги, в квадраты, начерченные на стене, выполнение передач в парах у стены, где начерчена линия, выше которой пасовать нельзя, варьировать траектории и высоту полета мяча, передача с собственного подбрасывания в ориентиры, передачи у стены с разными вариантами: игроки стоят на расстоянии от стены 1,5-2 м; передача на высоту 3-3,5 м; игроки стоят на расстоянии 2,5-3 м и высота 1,5-2 м; при совершенствовании техники передач вдоль сетки необходимо их выполнять параллельно.

Подготовительные упражнения для обучения передачи сверху двумя руками.

1. Ловля набивного мяча в средней и низкой стойках. Очень важно, чтобы дети ловили мяч у лица (над головой) по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседали (мяч вниз не опускать). Из этого положения, одновременно разгибая ноги и руки, нужно бросить мяч вперед- вверх партнеру. В этом движении главное- заключительное движение кистями и пальцами рук, а также согласованность движений и рук.

2. Бросок и ловля набивного мяча над собой. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать, при ловле не приседать. Держа мяч у лица и выпрямляя ноги, бросить мяч над собой.

3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Надо следить за тем, чтобы занимающиеся бросали мяч за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног.

4. Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вперед- вверх, над собой, назад.

5. И.п.- лежа на спине. Броски и ловля набивного мяча вверху. Руки согнуты как при передаче.

6. Ходьба в приседе, подбрасывая набивной мяч двумя снизу и ловля его двумя сверху.

7. И.п.- кисти на набивном мяче (пальцы вперед). Перекатывание набивного мяча вперед- назад, вправо, влево.

8.И.п.- стоя у стены, мяч вверху. Броски набивного мяча в стену- присед, ловля мяча над головой.

9. В парах. И.п.- средняя стойка. Имитация верхней передачи набивным мячом весом 1 кг. Внимание на движение рук вперед- вверх с одновременным выпрямлением ног.

Все упражнения в передачах вначале надо выполнять с набивными мячами и лишь затем с волейбольными.

4. Отжимания от пола на пальцах.

Подводящие упражнения. Детям вначале трудно рассчитать свои движения так, чтобы отбить мяч на уровне лица, как это требуется при рациональной технике верхней передачи. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема мяча и передачи и предупреждают появление целого ряда ошибок: отбивание мяча прямыми руками, у самой груди или из-за головы, выполнения передачи ладонями, с задержкой и др. На подводящих упражнениях долго задерживаться не следует: как только занимающиеся освоят основу движения, надо переходить к упражнениям по технике. Однако тем занимающимся, которым трудно дается овладение передачей, не нужно спешить с переходом к упражнениям по технике, а надо продолжить выполнение подводящих упражнений. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся освоили исходное положение (рабочую позу) и правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи.

1. Занимающиеся принимают исходное положение для передачи. Преподавателю следует особое внимание обратить на постановку ног и степень их сгибания, положение туловища, рук и кистей с разведенными пальцами, на оптимальное их напряжение.

2. И.п. тоже. Партнер вкладывает мяч в руки занимающегося, контролируя положение кистей и расположение пальцев на мяче.

3. То же, но в положении удара мяч удерживается на месте, а ученик приседает, отнимая руки от мяча и разгибая ноги, снова располагая руки на мяче.

4. И.п.- глубокий присед, мяч на полу около ног, руки на мяче сверху- сбоку. Охватить мяч пальцами, поднять от пола, задержать, опять положить на пол. То же, но подняв мяч на уровне лица.

5. Занимающийся любым способом подбрасывает мяч вверх и ловит его, принимая и.п. для передачи.

6. Подбросив мяч, учащийся ловит его, сопровождая вперед- вверх и имитируя передачу. При этом надо обратить внимание на правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, положение ног и их работе при выполнении движения.

7. Подбросив мяч вверх и несколько вперед или в сторону, занимающиеся перемещается под летящий мяч и ловит его, приняв и.п. для передачи.

8. То же упражнение с имитацией передачи с перебрасыванием мяча партнеру. Следует напомнить, что во время броска руки в плечевых и локтевых суставах нужно разгибать полностью, пальцы и кисти рук должны как можно дольше сопровождать мяч, что после выполнения броска пальцы надо расслабить.

9. 5-6 водящих держат мячи двумя руками перед собой и стоят на скамейке. Игроки друг за другом перемещаясь приставными шагами и через каждого водящего выполняют остановку и имитируют верхнюю передачу, касаясь мяча.

По мере того как занимающиеся научатся правильно располагать пальцы на поверхности мяча при ловле и выполнять перебрасывание, можно перейти к передачам. Первые упражнения выполняют в парах, но в одну сторону.

После освоения исходного положения и правильного расположения рук и кистей при выполнении передачи можно переходить к непосредственному обучению ударному движению в передачах сверху двумя руками.

1. В и.п.- основная стойка, верхняя передача в пол. Туловище вперед, мяч ударять у носка впереди, ноги менять. Самое лучшее упражнение для постановки пальцев.

2. Сидя, ноги врозь. Верхняя передача в пол двумя и одной рукой.

3. Прием и передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется стоя на месте вперед-вверх, над собой и назад. Основная задача- почувствовать положение рук в момент приема. Движения рук- за счет разгибания ног, в плечевых суставах- незначительное, в локтевых суставах- отсутствует.

4. Прием и передача подвешенного мяча сверху после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

5. Один из учащихся набрасывает мяч партнеру в удобное для передачи положение, а тот выполняет верхнюю передачу. Учащийся ловит мяч, имитируя передачу, затем опять набрасывает мяч партнеру. Если мяч брошен неточно, выполнять передачу не стоит, так как движения при этом могут быть неверными (лучше поймать мяч). После освоения выхода под мяч и выполнения самой передачи упражнение выполняют оба партнера.

6. Один из учащихся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнеру. Тот, поймав мяч, выполняет то же движение.

7. Стоя у стены, учащийся с собственного подбрасывания выполняет верхнюю передачу в стену, после чего ловит мяч и повторяет движение. В этом упражнении хорошо проверяется постановка пальцев и кисти на поверхности мяча, работа туловища и ног во время выполнения передачи.

Во всех упражнениях с собственным подбрасыванием мяча осваивается владение мячом левой рукой, что потребуется в дальнейшем при изучении подач, почему на это и необходимо обращать внимание.

Упражнения по технике.

1. Сидя на полу ноги врозь. Передача сидя, постепенно ложась и вставая. Самое низкое положение рук- лоб. Голова ближе к вертикали. Локоть вперед (пионер). Кисть повторяет контур мяча, сопровождать мяч кистями.

2. Верхняя передача над собой, медленно сесть и встать. То же, до положения лежа на спине.

3. Верхняя передача в пол. Три низких, три высоких. Передача пальцами (почувствовать пальцы).

4. Стойка на одном колене, 2-3 передачи над собой, партнеру.

5. Стоя на коленях. Две передачи над собой, партнеру. Следить за большими пальцами. Сопровождать мяч как можно дальше.

6. Передача сверху в парах, стоя на коленях.

7. Верхние передачи мяча в стену. Задания: изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.

8. Верхняя передача в стену, стоя близко к стене. Потом с перемещением вправо, влево, вверх, вниз.

9. Передача мяча в стену в низкой, средней стойке.

10. Верхняя передача в стену. После каждой передачи выполнять упор присев (хлопок за спиной, касаться носков ног).

11. Верхняя передача в стену с отскоком от пола.

12. Чередование передачи мяча в стену и над собой.

13. Верхние передачи в стену в движении приставными шагами вправо и влево вдоль от стены.

14. Верхняя передача в стену одной рукой.

15. Чередование верхних передач: передача в стену, передача над собой и поворот кругом, передача в стену, стоя спиной к ней, снова поворот кругом и передача в стену и т.д.

16. Бросок мяча в пол, верхняя передача над собой.

17. Верхняя передача над собой, удар в пол, верхняя передача над собой. Поймать мяч.

18. То же самое, но возможно большее число раз.

19. Верхняя передача над собой. То же, но продвижением вперед, назад, в стороны. То же, но уменьшая высоту передачи.

20. Перемещения вдоль сетки и выполнять верхнюю передачу мяча над собой. Игрок после каждой передачи поворачивает голову вправо, влево, назад, отрывая взгляд от мяча.

21. Передачи над собой выполняет каждый, по сигналу ускорение к мячу партнера, стараться, чтобы мячи на пол не падали. Работа непрерывная.

22. Прием и передача сверху в парах на месте, передача партнеру после одной (двух) передачи над собой. Многократные передачи мяча над собой на месте.

23. В парах. Верхняя передача над собой, поворот и кругом и передача, стоя спиной к партнеру, последний выполняет передачу над собой, поворачивается кругом и т.д.

24. Водящий выполняет верхнюю передачу вправо, влево. Партнер перемещается и возвращает мяч передачей сверху. Если партнер не успевает, водящий мяч ловит, или делает передачу над собой.

25. Прием и передача мяча сверху в парах в движении приставными шагами.

26. Верхние передачи в парах, перемещаясь вперед и назад.

27. В парах. Одна передача над собой, вторая партнеру.

28. В парах. Одна передача над собой, вторая партнеру. Партнер после передачи выполняет 2-3 шага в разные стороны, касается пола и возвращается на свое место.

29. В парах. Верхняя передача мяча над собой, хлопок за спиной в ладони и верхняя передача партнеру. Партнер выполняет передачу над собой и ловит мяч.

30. В парах. Короткая, высокая, короткая верхняя передача над собой, ловля мяча и перебрасывание партнеру.

31. Передача мяча в парах, сходясь до 1-2 м и расходясь до 8-10 м. Постепенно количество передач в каждом цикле уменьшается.

32. Игрок двумя руками ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает и.п. и выполняет передачу партнеру.

33. Водящий ударяет мячом об пол, партнер перемещается под мяч после его отскока и выполняет передачу партнеру.

34. Партнеры выполняют верхнюю передачу. Не ловя мяч. В парах.

35. Верхняя передача в парах сидя на полу ноги врозь.

36. Верхняя передача в парах. Один стоит, второй сидит.

37. В парах. Партнер выполняет верхние передачи над собой и следит за водящим, который перемещается по площадке в любом направлении, По его сигналу (поднятая рука), партнер передает ему мяч и они меняются ролями.

38. Водящий выполняет промежуточные передачи над собой на высоту 0,5 м. Партнер перемещается по кругу вокруг водящего и выполняет хлопок. По этому сигналу водящий выполняет передачу партнеру. Водящий поворачивается вслед за перемещающимся.

39. Водящий сидит на полу. Партнер в средней стойке с мячом, он выполняет передачу водящему. Водящий- передачу над собой, встает и пасует партнеру. Партнер выполняет то же, заняв и.п.- сидя на полу.

40. В парах. Верхняя передача двумя сверху после отскока мяча от пола.

41. В парах. Водящий выполняет верхнюю передачу над собой, перемещаясь вперед. Партнер перемещается назад около водящего. Водящий передает мяч партнеру и то же в обратном направлении.

42. В парах. Игроки поочередно перемещаются вперед и назад, делая передачи то близко, то далеко.

43. В парах. Поочередные передачи в стену. Это упражнение более сложно. Оно требует умения определять траекторию полета мяча и в соответствии с этим выполнять перемещения. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы научить принимать удобную позицию для выполнения передачи.

44. Занимающиеся перемещаются по кругу, в середине круга тренер поочередно передает им мяч, занимающиеся стараются возвратит мяч обратно точной верхней передачей.

45. Встречная передача мяча. Перед тем как передать мяч во встречную колонну, занимающийся выполняет передачу над собой. Вначале занимающиеся после передачи уходят в свою колонну, впоследствии в противоположную.

46. «Мяч в воздухе». Занимающиеся делятся на две команды, каждая образуя круг. Верхней передачей каждая команда стремится удержать мяч в воздухе дольше других.

47. «Мяч капитану». Занимающиеся делятся на три-четыре команды, которые стоят рядом в колоннах. Напротив каждой команды на расстоянии 3-4 м располагается водящий, который поочередно передачей посылает мяч игрокам своей команды. После передачи игрок идет в конец своей колонны. Победителем выходит команда, дольше других выполнявшая передачи без ошибок.

48. «Эстафета у стены». Три-четыре команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее. По сигналу игроки, первые в колоннах, выполняют одну (две, три) передачи в стену и уходят в конец колонны. Затем передачу выполняет следующий игрок и т.д. Побеждает команда, не допустившая падения мяча.

Проведение упражнений в непосредственной близости к сетке усложняет выполнение передач, увеличивает ценность этих упражнений.

Ошибки в фазе встречного движения рук с мячом.

1. Слишком рано выпрямленные руки.

2. Отсутствует встречное движение плеч и предплечий (в этом случае игрок компенсирует ошибку излишне широкой (по амплитуде) работой кистей и пальцев после соприкосновения с мячом (захват, соскальзывание с мяча).

3. Отсутствует отведение туловища и плеч назад еще до начала встречного движения (игрок начиная встречное движение к мячу, одновременно прогибаясь и тем самым отводит плечевой пояс назад, т.е. два движения одновременно).

4. Задержка мяча (длительное касание). Причины: большое отведение кистей назад в момент соприкосновения с мячом, преждевременное расслабление пальцев в момент касания мяча.

Исправить: 1. Водящий подбрасывает мяч на 15-20 см вверх. Партнер одновременно с подбрасыванием начинает встречное движение к мячу, чтобы встретить мяч в том же месте, где он находился до подбрасывания.

2. Водящий от стены на 1,5 м. Передача на высоту 2-3, 2,5-4 м.

Ошибки в технике при и.п.

1. Излишняя напряженность и неправильная постановка ног.

2. Излишний наклон туловища вперед, назад, в сторону.

3. Высокое или низкое положение предплечий и кистей.

Встречное движение к мячу изучается в такой последовательности.

1. Имитация передачи из и.п.- рабочая стойка (средняя).

2. Обучение техники подводящих упражнений с «качающимся» набивным мячом (вес 1,5-2 кг).

3. Передача «упругого» мяча (выбивание мяча из рук водящего).

Для разучивания и закрепления стойки и встречного движения к мячу, желательно передачу разделить на ловлю и бросок баскетбольным мячом, но с учетом всех особенностей техники передачи.

-тренер мяч набрасывает, игрок ловя мяч, делает кратковременную задержку мяча вначале встречного движения к мячу и толчком отправить мяч обратно, выпрямляя руки.

-то же, но после перемещения к нему.

Особенности передачи в целом.

Основная нагрузка падает на указательные и большие пальцы. После встречи с мячом руки и туловище сопровождают его для того, чтобы придать

ему нужное направление и начальную скорость (встречная-6 м/с, вылетает-11 м/с), какой бы она не была по своей продолжительности и характеру.

Скорость передачи больше зависит от скорости выпрямления ног (т.к. скорость разгибания рук почти постоянна)

Пальцы на мяче расположены в форме квадрата (между большим и указательным пальцами).

Изменение угла вылета мяча достигается за счет выпрямления рук, особенно кистей в желаемом направлении. Чем больше угол вылета, тем больше наклон туловища назад и тем ниже расположение пальцев на мяче.