

Е.Н. ШПИТАЛЬНАЯ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ
ПОДАЧ
И АТАКУЮЩИХ УДАРОВ В
ВОЛЕЙБОЛЕ**

Саратов 2018

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
(СГУ)
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Е.Н. ШПИТАЛЬНАЯ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДАЧ И АТАКУЮЩИХ УДАРОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Совершенствование техники подач и атакующих ударов в волейболе

Автор: Шпитальная Е.Н. Учебно-методическое пособие(Сборник физических упражнений) – Саратов: Изд-во: Саратовский университет, 2018, стр. 21

В методическом пособии дается описание техники различных видов подач и атакующих ударов в волейболе, а также общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике. Пособие иллюстрировано рисунками по технике выполнения различных подач и атакующих ударов

Автор настоящего пособия ставит своей целью оказать методическую помощь студентам факультетов и ВУЗов физической культуры и спорта в период педагогической практики в школе и на практических занятиях, учителям физической культуры при проведении школьных секций, тренерам ДЮСШ в проведении занятий по волейболу.

ГЛАВА 1

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДАЧИ МЯЧА

Подача в волейболе занимает особое место: этим приемом мяч вводят в игру. Хорошая подача может сразу принести команде очко или серьезно затруднить соперникам прием мяча и осуществление их тактических замыслов. У волейболистов высших разрядов выигрыш очков с подачи составляет до 10% от общего числа, затруднение приема сопернику – до 50% и ошибки при подаче (потеря подачи) – до 5%, у юных волейболистов эти показатели хуже и особенно много ошибок при выполнении подач.

Совершенствованию техники подачи мяча в командах любого уровня, в той или иной мере, тренеры уделяют внимание в каждом тренировочном занятии. В последние годы появился новый способ подачи мяча – в прыжке. Возрождается и силовая боковая подача. Стабильная, надежная подача на протяжении всей встречи – показатель высокого мастерства волейболистов. Какую досаду вызывают ошибки при подаче в конце партии, особенно при счете «24»! Из боязни сделать такую ошибку некоторые игроки переходят на «слабую» подачу, чем существенно облегчают действия соперникам.

Вряд ли кто будет возражать против утверждения о главенствующей роли подачи в игре школьных команд. Если много потерь подачи мяча, то игра становится скучной, неинтересной и для самих игроков, да и для зрителей. И совсем другая картина, когда игроки выполняют подачи уверенно и без ошибок. При этом на каждом уровне мастерства своя подача: у сильнейших волейболистов мира это подача в прыжке и планирующая, у волейболистов-разрядников это верхняя прямая подача, а у начинающих волейболистов – нижняя прямая.

Во время соревнований не следует стремиться подражать волейболистам более высокого уровня без достаточных на то оснований – этим можно только испортить игру. В процессе тренировочных занятий стремиться к такому уровню можно и нужно. Для этого имеются интересные упражнения соревновательного характера: кто выполнит больше подач в пределы площадки, не сделав ошибки; кто выполнит больше подач в заданную зону; в парах: один подает, другой принимает – кто кого переиграет. Лучше всего такие упражнения проводить в парах, двое надвое и т.п.

У каждого волейболиста обычно есть основной способ подачи, который он применяет в игре. Кроме того, волейболист должен владеть и другими способами. Это имеет, во-первых, тактический смысл: чередование способов затрудняет соперникам прием подачи и выполнение тактических замыслов. Во-вторых, в игре бывают моменты, когда важно не проиграть подачу (после перерыва, взятого соперником, в конце партии).

Обычно тренеры ДЮСШ и школьные учителя в работе с юными волейболистами игнорируют нижнюю прямую подачу, стремясь сразу научить верхней прямой подаче. Объясняют они это тем, что разрядники не применяют в игре нижнюю прямую подачу, что она малоэффективна. Это не совсем так.

Необходимость хорошего владения нижней прямой подачей объясняется, во-первых, тем, что она доступна основной массе учащихся IV-X классов. Во-вторых, на начальном этапе обучения двусторонняя игра в волейбол, мини-волейбол с нижними подачами происходит более интересно, с меньшим числом пауз, с большей нагрузкой. При верхних же подачах ученики допускают много ошибок, игра проходит неинтересно, из-за чего у многих пропадает интерес к волейболу. В-третьих, при нижней подаче можно решать тактические задачи: точно направить мяч на уязвимое место площадки соперника, на слабого игрока, в переднюю линию или в зону защиты, то есть в зависимости от расположения своих игроков и тактического плана игры в нападении и т.д. В-четвертых, при нижней подаче легче выполнить прием мяча, что имеет решающее значение в волейболе вообще, а для начинающих в особенности. Игра идет с хорошей нагрузкой, эмоционально, игроки получают от нее удовлетворение, интерес к волейболу у них укрепляется.

Таким образом, изучение нижней прямой подачи и совершенствование ее техники – необходимый этап в освоении навыков игры в волейбол. В дальнейшем идет освоение верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, планирующих подач (когда мяч летит без вращения), подачи в прыжке.

При выполнении верхней боковой подачи (рис. 1.1) ученик располагается левым боком (или немного спиной) к сетке при подаче правой рукой, мяч на ладони левой руки, правая рука готовится к замаху. Подбрасывая мяч вверх над левым плечом, игрок подседает, делает замах правой рукой, масса тела переносится на правую ногу, туловище наклонено вправо, плечи развернуты вправо и движение на удар начинают с разгибания ног, туловище выпрямляется, рука движется по дуге вверх, при этом предплечье и кисти слегка отстают. Ноги выпрямляются, туловище поворачивается влево, масса тела переносится на левую ногу. Удар по мячу производят в высшей точке раскрытой ладонью выпрямленной руки. Плоскость ладони развернута перпендикулярно направлению полета мяча. В момент удара ладонь не следует поворачивать влево (частая ошибка).

При выполнении планирующей боковой подачи движение на удар правой рукой начинают еще до подбрасывания мяча и подбрасывают его невысоко (чтобы не начал вращаться). Удар наносят основанием ладони, обычно тыльной частью со стороны большого пальца.

Подача в прыжке (рис. 1.2) по структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии (из-за трехметровой линии нападения). Сходны и правила: волейболист должен оттолкнуться за линией нападения при нападающем ударе и за лицевой линией при подаче. При нападающем ударе вблизи сетки мяч направляют круто вниз, при подаче в прыжке - вперед.

Соответственно меняется характер заключительного движения кистью при ударе по мячу. Мяч подбрасывают выше, чем при подаче в опорном положении, и вперед-вверх - на расстояние, необходимое для разбега. Подачу в прыжке изучают после освоения нападающего удара с передачи партнера и после собственного подбрасывания. Такая подача по плечу только ученикам старших классов, тренирующимся в волейбольной секции.

Совершенное владение подачей обусловлено следующими факторами: высокий уровень развития специальных физических качеств, от которых зависит эффективность выполнения подачи; совершенное владение техникой основных способов подач и на этой основе высокая степень надежности подачи в игре, особенно в сложных ситуациях (конец партии и т.п.); высокий уровень освоения индивидуальных тактических действий применительно к подаче.

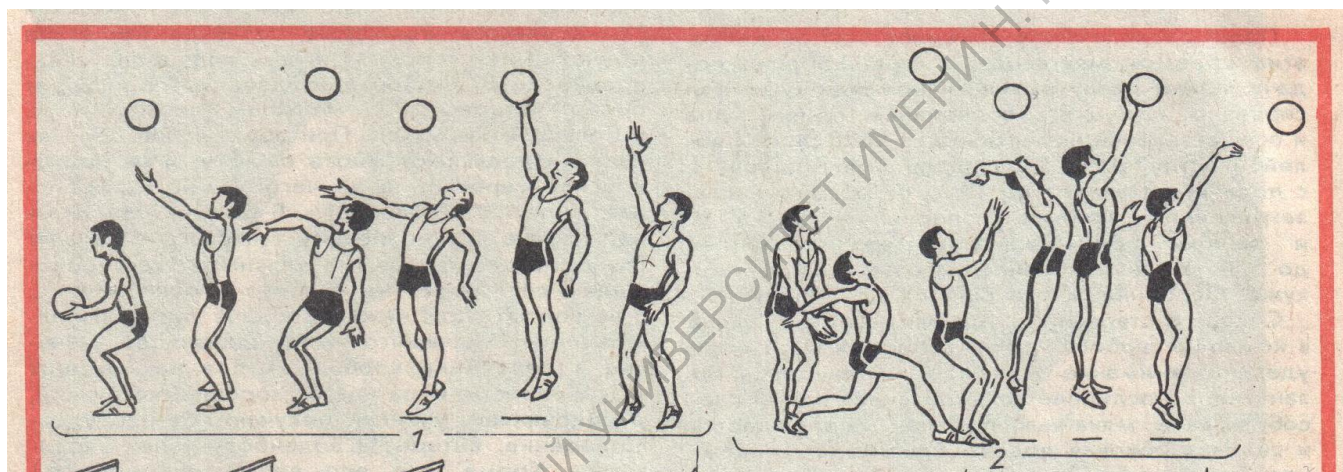


Рисунок 1 – Техника обучения подачам: 1. Верхняя боковая 2. подача в прыжке

Процесс обучения и совершенствования техники подач включает в себя: 1. развитие специальных физических качеств, используя подготовительные упражнения; 2. освоение составных частей того или иного способа подачи при помощи подводящих упражнений и их целостного объединения; 3. выполнение подач в усложненных условиях, способствующих формированию надежного навыка при помощи упражнений на технику и тактику; 4. применение подач в учебной двусторонней игре и на соревнованиях.

Ниже приводятся упражнения, из которых можно подобрать такие, которые будут полезны начинающим волейболистам и такие, которыми смогут воспользоваться опытные волейболисты.

Упражнения на развитие физических качеств

1. Резиновый амортизатор прикреплен к стене на уровне коленей. Стоя спиной к стене в положении наклона вперед, движения вниз-вперед одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

2. Амортизатор прикреплен к стене на уровне головы. Стоя спиной к стене в положении наклона вперед, движения вперед одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

3. То же, но в положении боком к стене движения правой рукой влево и левой вправо.

4. Стоя на амортизаторе, руки вниз, поднимание рук через стороны вверх; назад-вверх-вперед.

5. Упражнения с гантелями для кистей рук, плечевого пояса: вращение, движения, как при нижней прямой, верхней прямой и боковой подачах (замах – удар»).

6. Броски набивного мяча весом 2 кг снизу двумя руками, одна нога впереди: правая, затем левая. То же одной рукой: правой, когда левая нога впереди, левой, когда правая нога впереди.

7. Броски набивного мяча весом 2 кг из-за головы двумя руками (прогнуться, мяч касается спины). В вертикальном положении руки выпрямляются и следует сильное заключительное движение кистями.

8. Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой (правой, левой), стоя лицом (боком) к направлению броска. Обращать внимание на заключительное движение кистью.

Упражнения 6 - 8 выполняют в парах, расстояние - 2 - 4 м.

9. Броски набивного мяча весом 1 кг снизу одной рукой в парах на расстоянии 8 - 10 м через веревку, натянутую на высоте 2,0 - 2,2 м (можно через волейбольную сетку, когда нижний трос не закреплен и наброшен на верхний).

10. То же, но броски сверху одной рукой в положении лицом и боком к сетке.

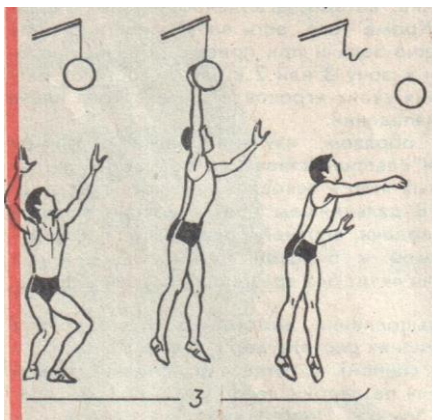


Рисунок 3 - Подача мяча, установленного в держателе

Основную трудность при освоении техники подачи мяча составляет умение произвести удар по мячу в нужной точке: при нижней прямой – на уровне пояса, при верхней прямой и верхней боковой – выпрямленной рукой над головой. Чтобы облегчить ученикам эту задачу, применяют подводящие упражнения, в которых мяч устанавливают в держателе. Это позволяет расположить мяч в нужной точке (для каждого индивидуально), так чтобы после удара мяч летел в заданном направлении (рис. 3). Ниже приводим несколько подводящих упражнений.

Подводящие упражнения

1. Подача мяча, установленного в держателе (рис. 3), из-за лицевой линии через сетку.
2. Подбрасывание мяча и замах, выработка согласованности движения при подаче изучаемым способом.
3. Подача мяча на резиновых амортизаторах (рис. 4). То же, но имитация подбрасывания и удар по мячу.
4. Подача изучаемым способом в стену с расстояния 6 - 9 м, высота отметки на стене - 2,2 - 3,5 м (в зависимости от возраста). Мяч должен коснуться стены выше отметки.
5. Подача мяча из-за лицевой линии через сетку в пределы противоположной стороны площадки.

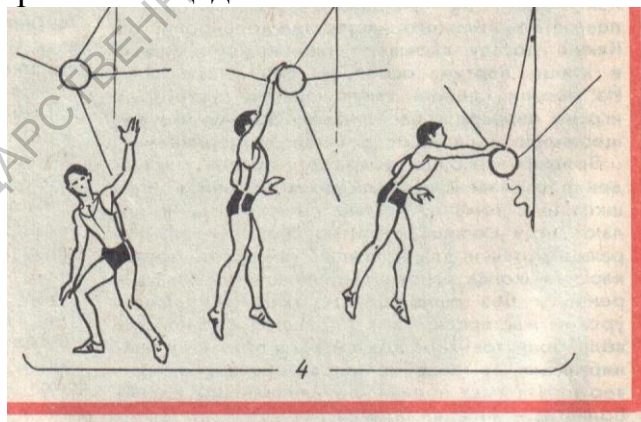


Рисунок 4 - Подача мяча на резиновых амортизаторах

Упражнения по технике

Отличительная черта этих упражнений в том, что подачи выполняют, как в игре. Условия подачи постепенно усложняют, чтобы юные волейболисты научились уверенно и без ошибок выполнять этот прием в игре.

1. Нижняя прямая подача в пределы площадки из-за лицевой линии «без промаха» (несколько раз подряд).
2. Нижняя подача в правую, левую, дальнюю, ближнюю части площадки (рис. 5 а, б).
3. Соревнование на большее количество нижних подач без ошибок в пределы площадки, в дальнюю, ближнюю, правую, левую части площадки (рис. 5 а, б) из числа заданных попыток.
4. Нижняя прямая подача в три продольные части площадки (рис. 5 в), в каждую игровую зону (рис. 5 г).
5. Соревнование на точность подачи в игровые зоны (рис. 5 г).
6. Верхняя прямая подача в пределы площадки (несколько раз подряд).
7. Верхняя прямая подача на точность. Последовательность заданий, как при нижней прямой подаче.
8. Чередование нижней прямой и верхней прямой подач. То же на точность.
9. Подачи 20 - 30 раз подряд.
10. Верхняя боковая подача в пределы площадки, в правую и левую половины площадки.
11. Чередование верхней прямой и верхней боковой подач.
12. Верхние боковые подачи (20 - 40 раз подряд).
13. Подачи на точность после выполнения интенсивных, упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.п.
14. Подачи после выполнения нападающих ударов, блокирования, приема мяча с последующим падением и т.п. Обязательное требование - не потерять подачу.
15. Верхняя прямая подача не далее 2 - 1 м от боковой линии (рис. 5д) несколько раз подряд в зоны 1, 2, затем 4, 5, затем поочередно в ту и другую по заданию.
16. Верхняя боковая подача в зону 5 (несколько раз подряд).
17. Подача нижняя (верхняя) прямая к лицевой линии (рис. 5д) несколько раз подряд.
18. Верхняя прямая (боковая) планирующая подача в пределах площадки и на точность (несколько раз подряд).
19. Чередование способов подач в различной последовательности.
20. Подача на точность на ученика, стоящего в различных точках площадки.
21. Подача на точность между двух учеников, стоящих на площадке на расстоянии 2 - 1 м друг от друга (в зонах 6, 1, 5).
22. Сочетание упражнений на развитие физических качеств с подачей мяча на резиновых амортизаторах.
23. Сочетание подач мяча на амортизаторах и подач через сетку из-за лицевой линии (сериями по 3 - 4 попытки).

Подачам надо уделять внимание на каждом тренировочном занятии. Если они не входят в задачи его основной части, то на них выделяют 5 - 10 мин. в конце ее. Разучивание подачи обязательно включают в самостоятельные занятия: индивидуально, в парах.

Во время учебных двусторонних игр совершенствованию навыков подачи, повышению степени их надежности содействуют специальные задания. Основные из них: подача на игрока, плохо владеющего приемом подачи; подача между игроками (вразрез); подача на связующего игрока, выходящего с задней линии к сетке; подача в уязвимые места (рис. 5 д); подача на игрока, вышедшего на площадку в результате замены, и др.

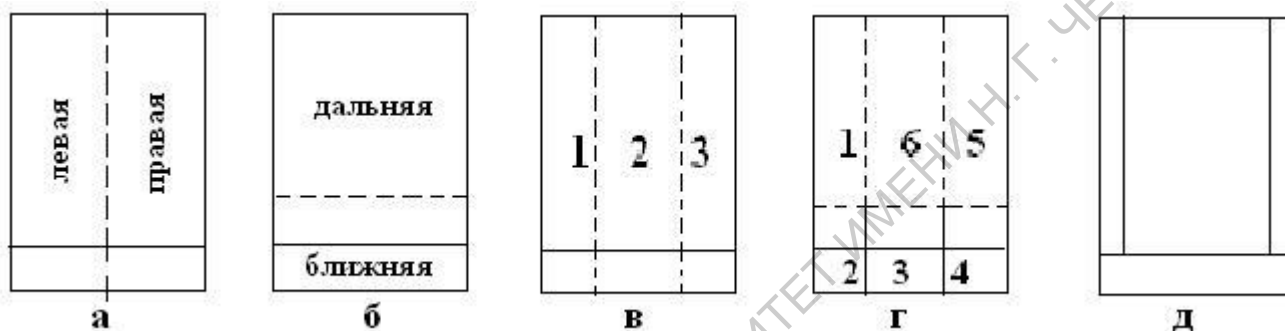


Рисунок 5 – Упражнения по технике

В процессе многолетней тренировки требования постепенно повышают — от нижней подачи до верхних прямой и боковой, планирующих, в прыжке. Нельзя форсировать события: изучать сразу верхнюю прямую подачу, но и не следует сводить всю работу к изучению и совершенствованию одного способа, как правило, той же верхней прямой подачи. Изучение и совершенствование техники подач надо сочетать с приемом подачи.

На соревнованиях учитель, тренер постоянно ведет запись эффективности подач: выиграно очко, затруднен прием подачи соперником, ошибка при подаче (потеря подачи). Кроме того, выявляет ошибки в технике и на основании этого подбирает упражнения для тренировочных занятий с целью исправления ошибок.

Некоторые учителя и тренеры испытывают определенные трудности при организации упражнений по совершенствованию техники подачи мяча. Это выражается в том, что ученики толпятся на месте подачи (в очереди), выполняют мало попыток. Чтобы избежать этого, надо разделить ребят на подгруппы по 2 - 3 человека и дать им отдельные задания: броски набивного мяча у стены, удары по мячу на амортизаторах, подача в стену и прием, подача через сетку.

Через определенное время подгруппы меняются местами.

ГЛАВА II

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ АТАКУЮЩИХ УДАРОВ

Действия команды в нападении завершаются направлением мяча через сетку с целью затруднить его прием командой соперников и добиться выигрыша очка или права на подачу. Самый эффективный способ при этом – атакующий удар, который производят по мячу выше верхнего края сетки. У квалифицированных волейболистов выигрыш очка при атакующих ударах превышает 50%. Удар, выполняемый по мячу ниже верхнего края сетки (в прыжке или в опорном положении), называется нападающим. Вероятность выигрыша очка здесь проблематична.

Атакующие удары подразделяют по направлению (по ходу направления полета мяча, когда оно соответствует направлению разбега, и с переводом, когда такого совпадения нет); по скорости полета (скоростные или силовые удары, ускоренные или кистевые, медленные или обманные); по технике выполнения (прямые - лицом к сетке и боковые - боком к сетке); по месту выполнения (у сетки и с задней линии).

Последовательность обучения атакующим ударам: прямой удар по ходу из зон 4, 2, 3; прямой удар с переводом вправо из зон 4, 2, 3; прямой удар по ходу левой рукой из зон 2, 4, 3; прямой удар с переводом влево из зон 3, 4, 2; боковой удар из зон 4, 3 правой рукой, из зон 2, 3 - левой; прямой удар по ходу с задней линии из зон 5, 1, 6 (при условии, что сильнейшая рука - правая; для левши - положение зеркальное: прямой удар по ходу из зон 2, 4, 3 и т.д.). Медленный или обманный удар в первой стадии (разбег, прыжок) такой же, как и прямой по ходу, в заключительной части он представляет собой передачу обеими или одной рукой.

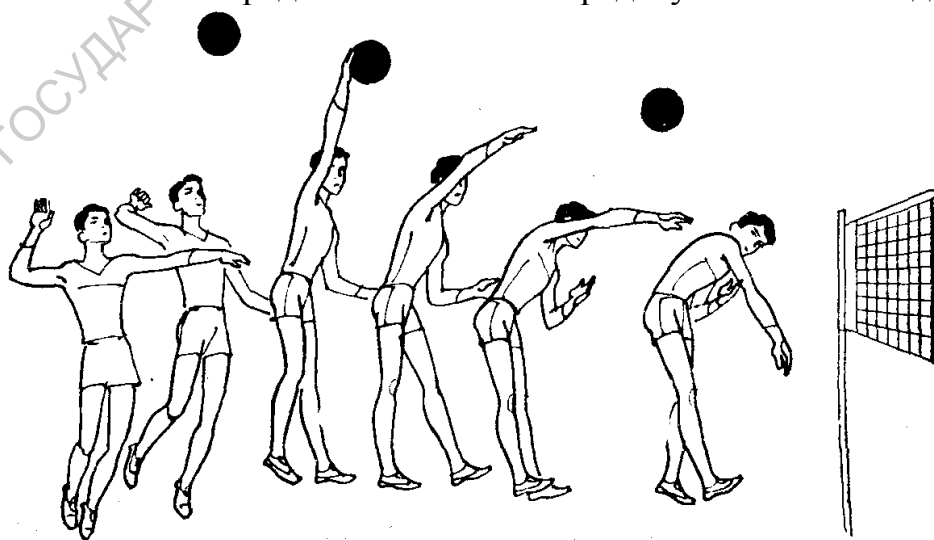


Рисунок 6 – техника прямого атакующего удара

В прямом атакующем ударе по ходу (рис. 6) выделяют разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге игрок выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка игрок быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

Движение на замахах начинают с прогибания туловища, затем игрок поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем игрок активно включает в работу правую (бьющую) руку.

Движение на удар начинают с энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляют, одновременно придается движение руке. Вначале движется плечо, затем предплечье и кисть. Эффективность удара зависит от заключительного движения кисти. Скорость этого движения нарастает постепенно, достигая наибольшей величины в момент касания кистью мяча. При этом игрок напрягает кисть и выполняет ударное движение исключительно активно. После удара он приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет быстро перейти к другим действиям.

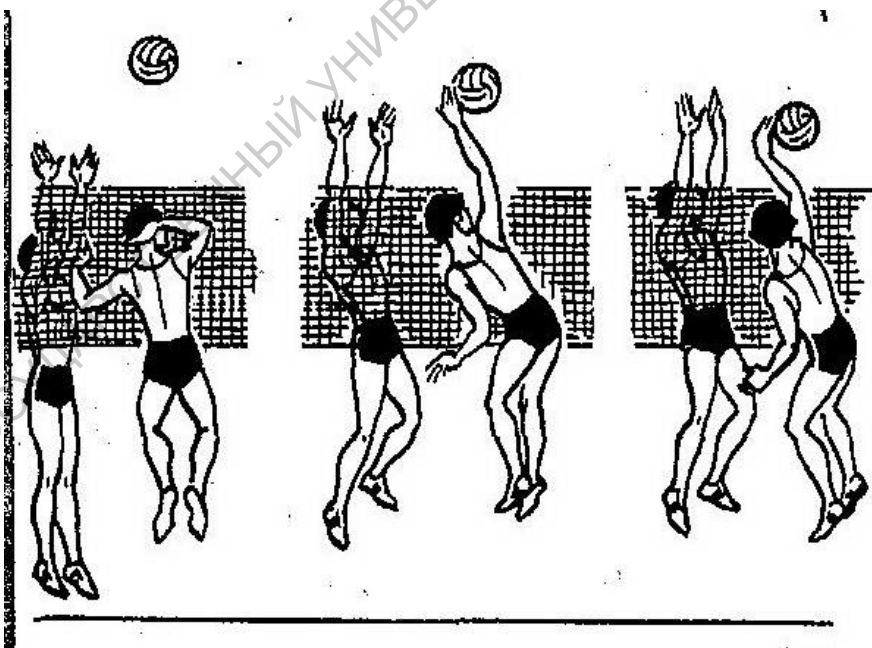


Рисунок 7 – Техника атакующего удара с переводом

Атакующие удары с переводом по структуре схожи с прямым ударом по ходу. При ударе с переводом направление полета мяча не совпадает с направлением разбега атакующего игрока. Разбег выполняют в основном так же, как в ударе по ходу. Это важно в тактическом отношении. Изменение направления удара производят уже в прыжке во время замаха. Перевод осуществляется

поворотом туловища или кисти руки. При переводе вправо (рис. 7) туловище и кисть поворачивают вправо. Удар по мячу производят сверху-слева.

При переводе влево туловище и кисть поворачивают влево, удар по мячу производят сверху-справа.

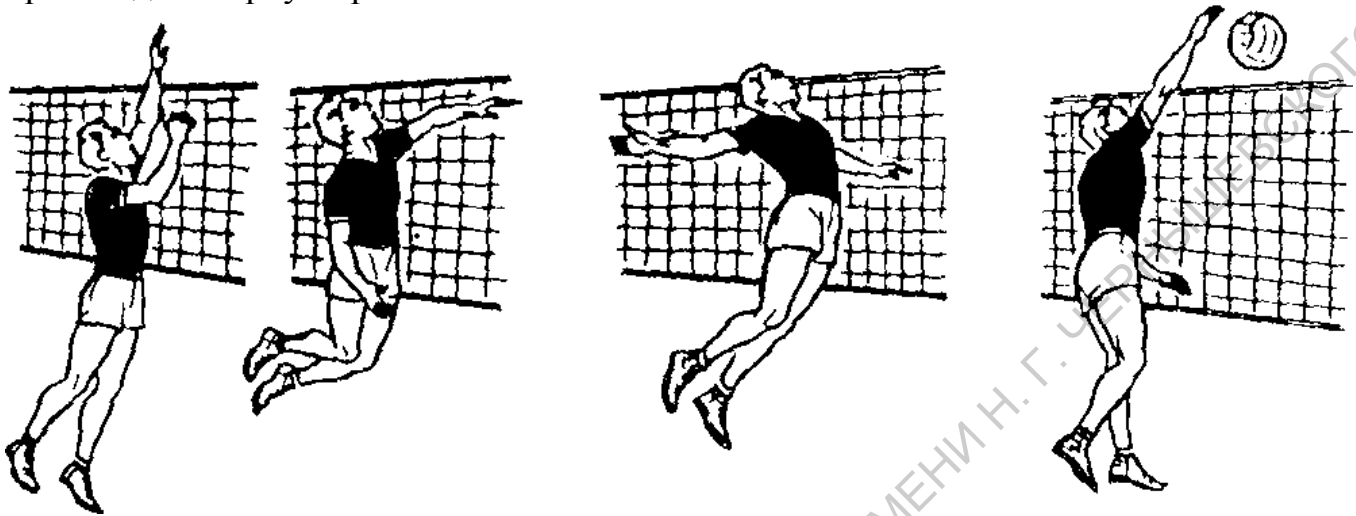


Рисунок 8 – Техника бокового атакующего удара

Боковой атакующий удар (рис. 8) в фазе разбега почти ничем не отличается от предыдущих, только при отталкивании игрок располагается боком к сетке. Движение рук при разбеге и отталкивании такое же, однако, после отрыва ног от поверхности площадки правую руку направляют вниз в сторону на замах. Туловище наклоняют в сторону бьющей руки. В ударном движении туловище выпрямляют, плечи поворачивают влево, левая рука посылается вниз, правую дугообразным движением перемещают к мячу, при этом вперед идет плечо, предплечье и кисть отстают. В момент удара рука выпрямлена и напряжена, туловище наклонено вперед. Для бокового удара характерна активная работа туловища. После удара рука продолжает движение вниз по дуге, затем игрок мягко приземляется.

Атакующий удар с задней линии выполняют в основном так же, как у сетки. Однако для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания, движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед-вниз, мячу придают более пологую траекторию.

Подлинное мастерство в атакующих ударах определяется следующими факторами:

- владение в совершенстве техникой всех способов ударов как правой (сильной), так и левой (слабой) рукой;
- высокий уровень овладения навыками индивидуальных тактических действий при ударах;
- высокий уровень развития специальных физических качеств, от которых зависит эффективность ударов;

- надежность опорно-двигательного аппарата, систем организма, несущих основную нагрузку при ударах.

Общая последовательность освоения атакующих ударов и достижения высокого мастерства состоит в следующем.

1. Укрепление костно-связочного аппарата; развитие силы мышц стопы, кистей, плечевого пояса, туловища, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении атакующих ударов, прыгучести, пространственно-временной дифференцировки (умение сочетать игровые действия с учетом направления и скорости полета мяча, особенно в прыжке, в безопорном положении).

2. Освоение составных частей атакующего удара: вертикального взлета при отталкивании двумя ногами; ритма разбега в три шага; заключительного удара кистью по мячу.

3. Последовательное соединение составных частей в целостном выполнении атакующего удара: разбег и отталкивание обеими ногами (прыжок с разбега); удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) – с места, с разбега; удар по движущемуся мячу по заданной траектории с различной скоростью (медленно - быстро) при помощи тренажера; нападающий удар после передачи мяча; соединение специальных физических качеств с составными частями навыка и удара в целом.

4. Совершенное владение способами атакующих ударов правой и левой рукой (при ведущей роли сильной руки). Умение максимально реализовывать специальные физические качества посредством совершенной техники.

5. Умение целесообразно использовать способы атакующих ударов и нападающих действий с учетом игровой обстановки. Последовательность атакующих ударов осуществляется выполнением комплекса упражнений: общеразвивающих и подготовительных, подводящих, по технике и тактике. Ниже предлагается последовательность разучивания данных упражнений при обучении всем способам атакующих ударов.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения

1. Из положения спиной, боком, лицом к гимнастической стенке упражнения с резиновым амортизатором для плечевого пояса; то же на тренажере.

2. Упражнения с гантелями для плечевого пояса: круговые движения; поднимание рук вверх, отведение назад и сгибание в локтевых суставах; встречным энергичным движением поднимание вверх и движение вперед.

3. Жим штанги (в станке) лежа (учащиеся старших классов, до 30% от собственного веса).

4. Приседание со штангой (мешок с песком) до 50% от собственного веса.

5. Лежа на скамейке (наклонной доске), сгибание и разгибание туловища.

6. Наклоны, вращение туловища, держа на плечах мешок с песком весом 6-15 кг.

7. Приседание, затем быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с 1 - 2 набивными мячами в руках; то же с прыжком вверх.

8. Из глубокого приседа на одной ноге на гимнастической стенке, другая нога опущена вниз, руками держась за стенку, быстрое разгибание опорной ноги.

9. Упражнение для кистей на тренажере - вращательными движениями поднимание и опускание груза.

10. Сжимание кистью теннисного мяча (кистевое эспандера).

11. Отталкивание от стены: обеими руками одновременно, попеременно правой и левой рукой.

12. В упоре лежа передвижение на руках по кругу вправо, влево, ноги на месте.

13. В упоре лежа передвижение вправо и влево, одновременно переставляя руки и ноги (приставные шаги).

14. Вырывание и выкручивание набивного мяча у партнера.

15. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы обеими руками, одной рукой над головой («крюком»).

16. Кистевые броски набивного мяча весом 1 кг - одной (правой, левой) и обеими из положения вверх.

17. Броски литых резиновых (теннисных, наполненных свинцовой дробью) мячей, стоя на месте и в прыжке.

18. Удары кистью (рука горизонтально) по набивному мячу, стоя на коленях на гимнастическом мате.

19. В прыжке бросок набивного (баскетбольного) мяча в стену, затем приземление, прыжок и ловля мяча в прыжке.

20. В прыжке броски набивного мяча весом 1 кг в стену из-за головы обеими руками; то же через сетку (на силу, точность, с места и с разбега).

21. Метание теннисных мячей через сетку в прыжке - на точность, на силу.

22. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом, боком, спиной вперед.

23. То же с отягощением (набивные мячи в руках, мешок с песком на плечах).

24. Спрыгивание с гимнастического коня (стенки) на гимнастический мат (мальчики).

25. Спрыгивание с высоты 40 - 80 см с последующим прыжком вверх.

26. Прыжки с места, с разбега и доставание предметов (набивных, волейбольных, теннисных мячей), подвешенных на различной высоте.

27. Сочетание перечисленных выше упражнений с перемещениями различными способами в ответ на условные сигналы.

Подводящие упражнения

1. Толчком обеими ногами прыжок вверх с 2-3 шагов разбега. Длина разбега определяется разметкой, ритм движений зависит от звукового сигнала (хлопки в ладони, магнитофонная запись и т.п.).
2. Стоя на коленях на гимнастическом мате, удар по волейбольному мячу кистью (замах небольшой, в момент удара рука прямая, движение кистью максимально быстрое).
3. Удар по мячу на резиновых амортизаторах (мяч над правым плечом на высоте вытянутой руки, немного впереди).
4. Многократные удары по мячу кистью у стены (пол - стена).
5. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, воспроизводя движение атакующего удара.
6. Удар по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке с места, с разбега.
7. Удар по мячу в держателе у сетки в прыжке с места, с разбега (рис. 5).
8. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар по мячу над головой стоя и в прыжке.
9. То же, но мяч подбрасывает партнер, стоящий напротив.
10. Удар через сетку, мяч подбрасывает партнер.
11. Удар через сетку после передачи мяча партнером (учителем).

Упражнения по технике

1. Удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч посылают из зон 4, 6, 5.
2. Удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зон 2, 6, 1.
3. Удар по ходу из зоны 3 с высокой передачи из зоны 2. В зону 2 мяч посылают из зон 3, 6, 4, 5.
4. Удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 2. В зону 2 мяч направляют из зон 3, 6, 4, 5, 1.
5. То же, что в упр. 1 - 4, но удар со средних по высоте передач.
6. То же, что в упр. 1 - 4, но удар с высоких и средних, удаленных от сетки на 1 - 2 м передач.
7. Удары из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной к атакующему.
8. То же, что в упр. 1 - 4, но удар с низкой передачи.
9. То же, что в предыдущих упражнениях, но удары на точность (в обозначенные участки площадки, расставленные мишени).

10. Удар с переводом вправо из зоны 4 с высокой передачи из зон 3, 2.
11. Удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.
12. То же, что в упр. 10, но передачу на удар выполняет партнер, стоящий спиной к атакующему.
13. То же, что в упр. 10 - 12, но передачи на удар средние по высоте.
14. Удар по ходу левой рукой из зон 4, 2 с передачи из зоны 3.
15. Удар с переводом влево из зоны 3 с передачи из зоны 2; из зоны 4 с передачи из зоны 3.
16. Последовательное выполнение ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3: по ходу, с переводом вправо, влево, слабейшей рукой. То же, с передачи из глубины площадки.
17. То же, но удары из зон 2, 3.
18. То же, но удары со средних передач.
19. То же, но удары с низких передач.
20. Чередование ударов различными способами с различных по высоте передач.
21. Боковой удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 у сетки и из глубины площадки.
22. Удар из зоны 3 с передачи из зоны 2 у сетки и из глубины площадки.
23. Учащиеся располагаются, как показано на рис. 6. Игрок 5 набрасывает мяч к сетке игроку 4, который осуществляет передачу на удар в зону 4, игрок 1 выполняет удар и переходит в зону 3. Упражнение повторяют, затем после удара из зоны 3 игрок 1 переходит в зону 2, а в это время упражнение выполняют игроки 5, 4 и 2. Пока игрок 2 переходит в зону 3, упражнение выполняют игроки 5, 4 и 1: передача стоя спиной к атакующему, удар из зоны 2 и т.д. После удара игроки переходят из зоны 2 в зону 4. В зоне 3 игроки у сетки и в глубине площадки периодически меняются.
24. По два игрока с мячами располагаются в зонах 4, 3, 2 (атакующие), один в зоне 3 (связующий). Удары из зон 4, 3, 2: игрок в зоне 4 набрасывает мяч связующему и с его передачи выполняет удар, после чего переходит в зону 3. Осуществив передачу, связующий получает мяч от игрока зоны 3. Выполнив ему передачу на удар, он поворачивается лицом к зоне 2, получает мяч, делает передачу на удар и т.д. После удара игрок из зоны 3 идет в зону 2, из зоны 2 - в зону 4 и т.д.
25. Учащиеся располагаются, как показано на рис. 7. Игрок 1 посылает мяч к сетке и идет в зону 2, где выполняет удар с передачи игрока 3 назад, за голову.
26. Учащиеся располагаются, как показано на рис. 8. Игрок 1 посылает мяч к сетке, игрок 2 идет в зону 3, где выполняет удар с передачи игрока 3.
27. Упражнения из числа приведенных выше, но первая передача связующему к сетке осуществляется со стороны соперника. Используют также

подачи (нижнюю, верхнюю). Способы ударов и характер передач чередуют. Этим создают условия, приближенные к игровым.

28. Атакующие удары при противодействии блокирующих игроков. Блок (имитатор блока, блокирующие игроки на подставке) закрывает какое - либо направление. Необходимо ударом послать мяч в открытом направлении. Например, при ударе из зоны 4 блоком закрыты зоны 6 и 5, удар наносят в зону 1 («по линии»), закрыта «линия» - удар в зоны 5 и 4. Так же осуществляют удары из зон 2 и 3.

29. Боковой удар левой рукой из зон 2 и 3 с передачи из зоны 3.

30. Прямой и боковой удары из зоны 4 с передачи из зон 3, 6, 1 и удары из зоны 2 с передачи из зон 3, 6, 5. Вначале передачу выполняют после подбрасывания мяча над собой, затем с передачи через сетку и подачи. Прием мяча от соперника осуществляют сверху двумя руками или снизу двумя руками.

31. Имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку обеими руками и одной. Организация упражнений по типу предыдущих.

32. Имитация удара и передача мяча в прыжке партнеру (откидка), удар с передачи в прыжке (откидка). Вначале откидку выполняют вперед (лицом к атакующему), затем назад (спиной к атакующему).

33. Трое атакующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Мяч из глубины площадки направляют к сетке (между зонами 3 и 2), куда выходит из-за линии нападения связующий игрок. Передачу он выполняет поочередно в зоны 4, 3, 2 (за голову). В зоне 4 удар с высокой передачи, в зоне 3 - с низкой, в зоне 2 - со средней.

34. Расположение игроков, как в упр. 33. Задания: а) игрок в зоне 3 имитирует удар с низкой передачи, игрок из зоны 2 выходит в зону 3 и выполняет удар сзади игрока зоны 3; б) игрок зоны 4 имитирует удар с низкой передачи, игрок зоны 3 выполняет удар в зоне 4 сзади игрока зоны 4.

35. Атакующие располагаются в зоне 4 (2), блокирующие (двое) - на подставке в зоне 2 (4), закрывая «линию». Нападающий удар с переводом влево в зоне 4 и вправо в зоне 2. Задача - послать мяч так, чтобы он от блока ушел в аут.

36. Поочередное выполнение ударов от блока и обманных передач после имитации удара.

37. То же, что в упр. 33 - 36, но первая передача является одновременно приемом мяча, направленного соперником через сетку (передачей, ударом одной рукой с 3 - 6 м, подачей).

38. Удары прямые и с переводом на точность при максимальной силе удара.

39. Атакующий удар с задней линии. Организация, как в предыдущих упражнениях, только передача на 3 - 2 м от сетки. Отталкивание на удар из-за линии нападения (3 м от сетки), приземление может быть в площади нападения, это не является нарушением правил.

40. Атакующие применяют различные способы ударов, блокирующие стремятся преградить путь мячу над сеткой. Можно проводить в виде соревнования.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный в методическом пособии материал рассчитан на многолетний период работы секции волейбола. Вначале при помощи общеразвивающих и подготовительных упражнений у учащихся развивают физические качества, от которых зависит успешное овладение техникой атакующего удара. Затем следуют подводящие упражнения, ускоряющие правильное овладение основой техники удара. После этого идут упражнения по технике, которые посредством усложнений содействуют формированию гибкого навыка атакующего удара. Таким образом, в занятиях имеют место упражнения общеразвивающие, подготовительные, подводящие, по технике.

Общеразвивающие и особенно подготовительные упражнения применяют на протяжении всего периода работы с юными волейболистами. Подводящие упражнения используют для исправления ошибок в технике или совершенствования отдельных звеньев удара (разбег, удар по мячу). Сложность упражнений зависит от подготовленности учащихся.

При игре на победу, при проигрыше, при комбинационной игре – всегда свои действия необходимо мысленно увязывать со своей командой и только при подаче вы можете сами подбросить мяч и так пробить по нему, чтобы это принесло очко. Поэтому можно сказать, что подача – это «театр одного актера».

Таким образом, подача является тем элементом игры, который сочетает в себе решимость, тщательность, дающую возможность всего-навсего одним мячом изменить ход игры. На первый взгляд все кажется очень простым, но надо всегда помнить, что на самом деле подача – это очень сложный элемент игры.

Волейболист испытывает огромное чувство удовлетворения, когда достает высоко-высоко посланную передачу и изо всех сил пробивает по мячу.

Какой бы ни пришел мяч (передача), атакующий игрок должен стремиться, во что бы то ни стало, пробить его. Ударить по мячу – это значит снять напряжение со всей команды.

При обучении надо ориентировать ребят на искусное применение атакующих ударов. Стремление бить сильно, бездумно не должно доминировать у юных волейболистов, особенно на начальном этапе обучения. Максимальные усилия следует применять при уже сложившейся технике, вначале вне игровой обстановки и лишь затем в игре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для ИФК. М.: ФиС, 2011.

Дополнительная литература

1. Беляев А.В. Волейбол на уроках физкультуры. М.: ФиС, 2011

2. Волейбол. Игра и спорт. М., издательство «Вече», 2006, 383 стр.

3. Волейбол. (Volleyball), сокр. перевод с немецкого Л. Микулина. М., издательство «Физкультура и спорт», 2003, 214 стр.

4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя физической культуры. М., «Просвещение», 2001.

5. Железняк Ю.Д., Кунявский В.А. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 2005, 112 стр. (библиотечка тренера).

6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., «Физкультура и спорт», 2005, 224 стр.

7. Козырева Л.В. Волейбол: азбука спорта. М.: ФиС, 2009.

8. Кунянский В.А. Волейбол: практикум для студентов. М.: ТВТ «Дивизион», 2009.

9. Оинума С. Уроки волейбола. Перевод с японского. М., «Физкультура и спорт». 2000, 112 стр.

10. Шишин В.А. Дидактический материал для учителей физической культуры. Саратов: Лицей, 2005, 80 стр.