****

**Методические рекомендации по освоению и совершен­ствованию техники игры в волейбол**

Одним из главных условий достижения успеха в каком-либо виде спорта является повышение своей общей физической подготов­ленности. Так, если вы решили заняться волейболом, наряду с ос­воением приемов игры с мячом, стремитесь достичь таких результа­тов:

Бег на 20 м с высокого старта за 4 с и менее.

Подскок вверх с места на 45 см и более.

Прыжок в длину с места на 2м 25 см и более.

Бег на 60 м с высокого старта за 9 с и менее.

Техника игры в волейбол отличается тем, что касание мяча руками должно быть кратковременным и отрывистым, задерживать мяч нельзя. Это требует умения быстро передвигаться по площадке, чтобы своевременно выйти к мячу и занять удобное исходное поло­жение.

**1. Стойки и передвижения**

*Характеристика стойки волейболиста:*

Наиболее удобной стойкой перед подачей мяча через сетку, распасовкой и блокированием мяча, является

**высокая стойка:**

* ноги на ширине плеч;
* параллельно друг другу,
* одна впереди другой;
* вес тела равномерно распределен;
* колени слегка согнуты.

Данную стойку необходимо сохранять и во время перемеще­ния по площадке. В то же время следить за траекторией полета мяча.

После удара по мячу займи исходную стойку.

При подготовке к приему подачи или летящего через сетку высокого мяча прими**среднюю стойку:**

* корпус наклони вперед;
* согни колени до уровня - впереди ступней;
* плечи поставь впереди коленей; руки над коленями;
* держи руки параллельно бедрам. Не соединяй ладони;
* колени и бедра направь в стороны;
* перенеси туловище по направлению к цели паса;
* сохраняй стойку во время перестроения;

Во время подстраховки партнёра, наносящего атакующий удар, эффективно применение**низкой стойки,** которая позволит вам «вытащить» мяч, отскочивший от блока.

* колени согни более чем на 90%;
* вес перемести вперед к мячу.

*Последовательность выполнения методических рекомендаций по освоению стойки волейболиста и способов передвижения в положении стойки:*

* 1. Внимательно изучите иллюстрации, на них четко указано, какую стойку вы должны принять (высокую, среднюю, низкую), быть в положении данной стойки неподвижным, переминаться (пе­реступать с ноги на ногу в ожидании мяча ) или передвигаться ( обычным шагом, приставным шагом, бегом), применить способы передвижения в сочетании( после приставных шагов бег, после бега остановка). Выполнение приема с мячом осуществляется по окон­чании передвижения и принятия соответствующей стойки.
	2. Ознакомьтесь с наиболее характерными ошибками, кото­рые допускают начинающие игроки при выполнении стойки волейболиста и способов передвижения в положении стойки, рекоменда­циями по их исправлению.
	3. Как только вы освоите очередной прием принятия соот­ветствующей стойки, обратитесь к тренеру, преподавателю, который оценит ваши достижения и подскажет дальнейшие эффективные действия в освоении данного приема игры.

*Наиболее часто допускаемые ошибки при принятии исходного положения (стойки волейболиста):*

|  |  |
| --- | --- |
| Ошибки | Рекомендации по их исправлению |
| 1. Вы держите руки слишком близко к корпусу | 1. Руки должны быть отведены от тела так, чтобы они были парал­лельно бедрам |
| 2. Перемещаетесь, соединив ладони | 2. Перемещайтесь по площадке, не соединяя ладони. Сводите их в мо­мент удара по мячу |
| 3. Отразив мяч, за­стыли на месте | 3. Отразив мяч, продолжайте дви­гаться как бы по его траектории |

Часто встречаются ошибки двух типов: либо выбрана стойка, не подходящая для выполнения данного технического приема, либо выбор стойки правилен, но она выполнена не профессионально. Достигнуть автоматизма, при принятии правильной стойки можно только систематически тренируясь.

*Комплекс тренировочных упражнений:*

Упражнения выполняются в быстром темпе. Вы передвигае­тесь, постоянно меняете направление, как требует техника игры. Тренер становится лицом к вам и другим игрокам, принимает соот­ветствующую стойку. Все принимают ту же стойку. Тренер переме­щается быстро вперед- назад, влево - право. Сохраняя стойку, вы по­вторяете его движения.

Выбор нужной волейбольной стойки - важный показатель ва­шего спортивного мастерства. Совершенствуйте свои навыки с по­мощью тренировок. Строго следуйте рекомендациям вашего трене­ра, обращайтесь за советом к более опытному партнеру.

**2. Пас предплечьями**

*Исходное положение:*

* переместитесь к летящему мячу;
* соедините руки;
* руки образовали «площадку»;
* большие пальцы параллельны друг другу;
* локти прижаты друг к другу;
* руки параллельны бедрам;
* поставьте ноги - на ширине плеч, одна впереди другой;
* согните колени и слегка присядьте;
* спина - прямая
* глаза следят за траекторией полета мяча.

*Выполнение приема:*

* мяч принять, когда он окажется напротив вас, на уровне корпу­са, подальше от него;
* слегка выпрямить ноги;
* переносите вес тела вперед;
* руки без движения; -подведите «площадку» под мяч;
* бедра движутся вперед;
* неотрывно следите за мячом во время контактов с ним.*Завер­шения приема:*
* кисти рук, локти остаются сомкнутыми;
* «площадка» как бы следует за траекторией отбитого мяча;
* руки опускаются чуть ниже уровня плеч;
* вес тела переносится по направлению к цели;
* в поле зрения траектория полета мяча.

*Наиболее часто допускаемые ошибки при выполнении паса предплечьями:*

|  |  |
| --- | --- |
| Ошибки | Рекомендации по их исправле­нию |
| l.Bo время прие­ма вы сильно подняли руки: так, что они взле­тели выше плеч. | 1. Примите мяч, когда он окажется на уровне вашего пояса. При контакте с мячом не двигайте руками, помните о жесткой конструкции «кочерги» |
| 2.Вместо того, чтобы согнуть ноги, вы согну­лись в поясе. | 2. Принимая мяч, сгибайте колени, а спину держите прямой. Если нужно присесть как можно ниже для сохранения равновесия, обопри­тесь кончиками пальцев о площадку. |
| 3. Вы не перене­сли вес тела впе­ред по направле­нию к цели. В ре­зультате мяч не полетел в сторону сетки. | 3. Убедитесь, что вес тела перенесен на переднюю ногу, и ваш корпус на­клонен вперед. |
| 4.В решающий момент вы разъе­динили ладони, и хороший пас не получился. | 4. Переплетите пальцы рук или об­хватите одну ладонь другой. Следите, чтобы большие пальцы были парал­лельно друг другу. |
| 5. Мяч ударился о ваши руки вы­ше локтевого сгиба или даже угодил в грудь | 5. Держите руки параллельно бедрам, чтобы мяч во время его приема нахо­дился подальше от вашего корпуса |

Когда вы освоите все элементы данного приема техники игры в волейбол, вам будет легче проанализировать свои ошибки при ис­пользовании данного приема и ошибки своих партнеров.

*Тренировочные упражнения:*

***Упражнения с неподвижным мячом с использованием паса предплечьями***

Цель упражнений - отработка ударов по низкому мячу.

* 1. Мяч отбивается вверх и вперед. Он в данном случае непод­вижен, и вы спокойно отрабатываете технику этого приема (бросать­ся за мячом не надо). В случае, если вы не отведете руки подальше от корпуса, вам не удастся перебросить мяч через голову партнера.
	2. Партнер стоит напротив вас и держит мяч, слегка касаясь его на уровне пояса. Используя технику паса предплечьями, выбейте мяч из рук партнера так, чтобы он перелетел через его голову. Повторите упражнения несколько раз.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 1к- 20 передач2к- 25 передач3к-30 передач4к-35 передач | 1. Держать мяч пониже2. Туловище перенесено вперед3. Руки параллельно бедрам | 1. Убыстряйте темп движения2. Активнее меняйте направления3. Увеличивайте продолжительность движения | 1. Делайте все тщательно, но в медленном темпе2. Реже меняйте направления |

***Пас партнеру***

Во время этого упражнения вы отпасовываете обратно мяч, летящий прямо на вас. Пасы надо отбрасывать терпеливо, без конца повторяя одни и те же движения. Постарайтесь, чтобы ваш пас все­гда был одной и той же длины (желательно и высоты).

Партнер бросает вам мяч, вы пасом предплечья возвращаете его обратно. Если прием выполнен правильно, ловя отправленный вами мяч, партнер может сделать лишь один шаг в сторону.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение на­грузки |
| 20 точных пасов из 25 по­пыток | 1. Перемещай­тесь к мячу
2. Примите правильную стойку
3. Не забывайте о надежной «платформе»
 | 1. Партнер низко бросает мяч и все сильнее не прямо в вас, а в стороны или перед вами | 1. Партнер подбрасывает мяч повыше
2. Расстояние между парт­нерами со­кращается
 |

***Прием жонглирования***

Цель упражнения - проверка на стабильность технических навыков. Мяч постоянно будет лететь на вас сверху. Главное под­держивать определенную высоту паса.

Подбросьте мяч перед собой и с помощью постоянных пасов предплечьями самому себе

удерживайте его в воздухе. Отбивайте мяч ногами на высоту сетки. Оставайтесь при этом в квадрате, стороны которого три метра.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 1. 25 пасовмячом в квад рате указанного размера | 1. Принимайте мяч ногами в низкой стойке2. При ударе по мячу не забывайте распрямить ноги3. Следите за мячом.4. Увеличивайте высоту паса | 1. Проделайте упражнение, но в более тесном квадрате2. В перерывах между ударами поворачивайтесь на 90 %3. Между ударами касайтесь рукой площадки | 1. Бейте по мячу, отскочившему от площадки2. Расширьтеквадрат |

***Нацеленный пас***

Нацеленным пас называется потому, что ваш партнер вначале подает мяч строго в вашу сторону. Ваша задача принять его. От ка­чества приема во многом зависит успех развития собственных напа­дающих действий. Уверенный прием подачи - залог успеха в игре. Подачу принимайте снизу двумя руками. Прежде всего, займите по­ложение напротив мяча. Ноги согните, прямые руки с сомкнутыми кистями обратите вперед - вниз, касание мяча в данном случае при­ходится на нижнюю часть предплечий. В момент касания мяча не надо сгибать руки в локтях или делать большое встречное движение руками. Мяч после приема должен опускаться на своем поле в пре­делах 2 м от сетки, чтобы можно было выполнить хорошую передачу вдоль сетки партнеру, который третьим касанием отправит мяч через сетку. Данный прием эффективно отрабатывать в группе по три че­ловека. Научившись принимать прямую подачу, учитесь принимать броски справа, слева. Успех здесь во многом зависит от скорости пе­редвижения к мячу. В игре мяч иногда попадает в сетку, если это было не третье (последнее) касание, то положение можно спасти, применив прием снизу. Направление полета мяча, отраженного сет­кой, зависит от места попадания в сетку; легче принимать мяч, кос­нувшийся нижней части сетки. Мяч можно принимать и одной рукой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 1.20 точных передач предплечьями из 25 попыток | 1. Не забывайте о правильной стойке2. Не забывайте о «платформе»3. Руки держите параллельно бедрам | 1. Партнер наращивает силу бросков и старается подать мяч низко2. Подача мяча производится в учащенном ритме | 1. Мяч подан высоко, удар по нему не сильный, полет медленный2. Ритм броска уменьшается3. Броски следуют реже. |

***Пас в движении***

Цель упражнения - научиться быстро перемещаться к летя­щему мячу и отправлять пас партнеру. В игре подача мяча редко осуществляется прямо в руки игроку, поэтому необходимо научиться быстро переместиться в нужное место по полету мяча и принять не­обходимую стойку для его приема.

Отрабатывайте прием следующим образом:

* ваши партнеры стоят на линии нападения спиной к сетке;
* ваше положение лицом к ней;
* перемещайтесь параллельно сетке;
* делайте пас предплечьями, посылая мяч не менее чем на полтора метра выше сетки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 20 точных пасов из 25 | 1. Двигайтесь параллельно линии нападения2. Пасуйте повыше | 1. Партнер наращивает силу бросков и старается пустить мяч низом2. Расстояние между двумя партнерами увеличивается | 1. Партнеры подбрасывают мяч высоко, удар по мячу не сильный2. Прежде чем выполнить бросок мяча, партнер ждет, когда вы займете необходимое место на площадке |

*Тренировочные упразднения на точность принятия мяча с различного паса*

Освоив технику паса, тренируйтесь в ситуациях приближен­ных к игровым. Во время этих упражнений учитесь принимать мяч, брошенный в ту точку площадки, где предположительно находится ваш партнер. Помните о возможных ошибках, допускаемых при приеме мяча с подачи. Например, мяч от ваших рук делает свечу - верх, а не вперед. В данном случае вы допускаете две ошибки. Пер­вую - вы не перенесли тело вперед. Вторую - принимая мяч, вы вы­соко подняли руки. Повторите упражнения с наставником.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 20 точ­ных па­сов из 25 | 1. Переме­щайтесь к мячу
2. «Площад­ка» всегда нацелена
 | 1. Уменьшите пло­щадь квадрата.
2. Партнер бросает мяч на расстояние от вас
3. Броски следуют часто
 | 1. Увеличьте площадь квадрата
2. Партнер бро­сает мяч ближе к вам

3. Броски сле­дуют реже |

**3. Подачи**

***Верхняя планирующая подача***



1. *Исходное положение.*
	1. Ноги расслаблены в удобной стойке.
	2. Вес равномерно распределен.
	3. Плечи развернуты параллельно сетке.
	4. Левая нога выдвинута вперед.
	5. Правая ладонь расправлена.
	6. Глаза следят за мячом.
2. *Выполнение*
	1. Подбросьте мяч перед правым плечом, не подкручивая его.
	2. Мяч подбрасывайте одной рукой.
	3. Мяч должен взлететь поближе к корпусу.
	4. Сделайте правой рукой замах, высоко держа локоть.
	5. Рука движется параллельно уху.
	6. Бейте по мячу подушечкой ладони.
	7. При контакте с мячом держите руку абсолютно прямой.
	8. Все внимание - на мяч.
	9. Туловище наклонено вперед.

*1.3. Завершение приема*

* + 1. Продолжайте переносить туловище вперед.
		2. Правая рука после удара по мячу останавливается в воздухе
		3. Занимайте свою позицию на площадке.

***Нижняя прямая подача***

Наиболее доступный способ подачи - нижняя прямая. *Исходное положение*

* + - 1. Туловище наклонено вперед.
			2. Правая рука при замахе отведена вниз - назад.
			3. Левая удерживает мяч на уровне пояса.

*Выполнение*

* + - * 1. Левой рукой подтолкните мяч вверх, быстро уберите ее вниз.
				2. Одновременно правой рукой движением вниз - вперед произведи­те удар по мячу, направляя мяч через сетку.

*Завершение приема*

Рука выпрямлена, ладонь напряжена.

Туловище остается наклоненным вперед.

Занимайте свою позицию на площадке.

***Верхняя резаная подача***

Техника верхней резаной подачи довольно сложна. Ударить по мячу необходимо, подкручивая его. Важно рассчитать момент удара, правильный захват мяча. Добиться совершенства в исполне­нии данного приема можно только постоянными тренировками

*Наиболее распространенные ошибки при выполнении подачи.*

Ошибки при выполнении нижней подачи связаны обычно с неправильным положением руки, на которой лежит мяч. Удачно выполненная верхняя планирующая и боковая подачи зависят от умения правильно, технически верно подбросить мяч. Важно - под­бросить его до нужной точки.

Малейший технический брак, при исполнении верхней реза­ной подачи, и вас постигнет неудача.

|  |  |
| --- | --- |
| Ошибки | Как их исправить |
| *Нижняя подача* |
| 1 .Мяч летит скорее вверх, чем вперед, не перелетает через сетку | 1. Держите мяч на уровне поя­са или даже ниже. Бейте под центр мяча, выносите руку вперед по направлению сетки. Переносите вес туловища на переднюю ногу |
| 2. Удар получился несиль­ным, и мяч угодил в сетку | 2. Не двигайте рукой, на кото­рой лежит мяч. Во время удара он должен быть неподвижен. Бейте запястьем открытой ла­дони |
| 3. Вы не перенесли вес ту­ловища на переднюю ногу, и мяч подлетел слишком высоко | 3. Во время контакта с мячом перенесите вес туловища на переднюю ногу. Голова и пле­чи должны находиться впере­ди колен |
| *Верхняя планирующая подача* |
| 1. Мяч летит в сетку | 1. Подбрасывайте мяч близко к правому плечу |
| 2. Мяч уходит вправо за иг­ровую часть сетки (с подачи как правой, так и левой ру­кой) | 2. Мяч подбрасывайте прямо перед собой, а не вправо |
| 3. Подача недостаточно сильная, и мяч не перелетел через сетку | 3. Вкладывайте в удар как молено больше силы. Бейте по мячу запястьем ладони, а не пальцами |
| 4. Мяч приземлился за ли­цевой линией площадки со­перников | 4. Бейте под центр мяча. При ударе мяч должен находиться прямо над головой |
| 5. Вы подбросили мяч слиш­ком далеко от себя и, чтобы выполнить подачу, вам при­шлось сделать шаг-другой вперед | 5. Подбрасывайте мяч акку­ратно, близко к корпусу и пе­ред правым плечом |
| Ошибки | Как их исправить |
| *Верхняя резаная подача* |
| 1. Мяч летит в сетку | 1. Подбрасывайте мяч чуть назад, за правое плечо |
| 2. Мяч уходит вправо | 2. Мяч нужно подбрасывать перед корпусом, а не правее его |

Игра начинается с подачи. Удачный прием подачи залог ус­пешной атаки. Чтобы успешно принять подачу, нужно уметь заранее предугадать направление полета мяча, его траекторию и мгновенно оценить создавшуюся на площадке обстановку.

*Тренировочные упражнения:*

**Подбрось мяч**

Это упражнение поможет вам научиться стабильно, подбра­сывать мяч при выполнении верхней планирующей подачи. Обо­значьте на площадке рядом с вами, чуть правее выдвинутой вперед ноги, небольшой квадрат (30x30 см). Займите стойку, как при пода­че. Правая рука - вытянута, не сгибайте ее. Подбросьте мяч повыше руки так, чтобы он приземлился в квадрате.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 9 точных под- бросов из 10 | 1. Сконцентрируйте внимание на мяче
2. Высоко выбрасы­вайте руку, которая держит мяч
3. Добивайтесь ста­бильности резуль­татов
 | 1. Сделайте меньше квад­рат | 1. Увеличь­те квадрат |

**Подача на партнера через сетку**

Отрабатывайте подачу на укороченной дистанции, пока не вкладывая в удары столько силы, сколько придется в игре. Встаньте с партнером на противоположные площадки, отойдя от сетки при­мерно метров на шесть. Подавайте мяч на партнера. Мяч не должен задеть сетку, партнер, принимающий ваши мечи, должен сделать не больше одного шага в сторону.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 7 точных подач из 10 | *1. Нижняя подача: Первым делом - точность движений, аккуратность.**2. Верхняя планирующая: Высоко подбрось мяч, направляя его приземление в одну и ту же точку. Доведи движения до автоматизма. Исключи лишние телодвижения.**3. Верхняя и боковая круче­ная*: Аккуратно подбрасывайте мяч. Рука при ударе по мячу - прямая. В момент каса­ния мяча плечи должны быть развернуты параллельно сетке. | 1. Увеличить расстояние между партнерами2. Партнер, принимающий мячи, не двигается места | 1. Сократить расстояние между партнерами2. Пониже натянуть сетку |

**Подача и пас предплечьями**

Данные упражнения помогут вам научиться рассчитывать скорость мяча, летящего на вашу площадку. Разбейтесь на группы по трое и возьмите по два мяча на группу. Игрок, который будет бро­сать вам мячи, становиться по одну сторону сетки, на линии нападе­ния, вы и второй игрок - по другую сторону сетки. Вы как бы при­нимаете подачу, стоя между лицевой линией и линией нападения, а второй игрок располагается правее вас, у сетки. Ему вы отдаете пас.

Первый игрок бросает вам мяч через сетку. Вы принимаете его предплечьями и отдаете высокий пас (выше сетки, но чтобы мяч не перелетел через нее) партнеру. Цельтесь точнее, партнер должен поймать мяч, сделав не более одного шага в сторону. Пока вы отби­ваете переданный вам мяч, второй игрок бросает другой мяч перво­му, а тот адресует его снова вам. Таким образом, вы постоянно заня­ты в игре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 20 точных пасов из 25 | 1. Предугады­вайте полет мяча
2. Сообщайте о готовности при­нять мяч словом: «Беру!»
3. Успевайте вовремя перемес­титься к мячу и принять стойку
 | 1. Сильней бросайте мяч
2. Чаще бро­сайте
3. Бросайте мячи с пло­щади подачи
 | 1. Бросайте мяч с меньшей силой
2. Цельтесь при этом прямо в партнера
3. Бросайте поре­же
4. Партнер, кото­рому вы пасуете, может переме­щаться к мячу на любое расстояние
 |

**Подача с лицевой линии**

Подавая мяч с лицевой линии, вы учитесь рассчитывать силу удара по мячу и угол его траектории. Вы с партнером становитесь по разные стороны сетки, на лицевых линиях и подаете мяч по очереди, стараясь, чтобы он проходил чисто, не задевая сетку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| а) 9 удачных нижних подачиз 10; 9 удачных верхних планирующих подач из 10 ; 9 удачных крученых подач из 10; 9 удачных боковых подач из 10,б) 25 беспрерывных нижних подач; 25 беспрерывных верхних планирующих подач; 25 беспрерывных крученых подач; 25 беспрерывных боковых подач | *Нижняя подача:*1. Следите за точностью выполнения движений, старайтесьвыполнить их аккуратно Верхняя планирующая:1. Делайте высокий бросок мяча вверх в одну и ту же точку2. Отрабатывайте движения, доведя их до автоматизма3. Не делайте никаких лишних телодвижений Верхняя крученая и боковая планирующая:1. При ударе по мячу корпус разверните в сторону цели1. Очень валено точ­но подбросить мяч
2. Бейте по мячу запястьем ладони
3. После касания мяча, продолжайте движение в его сторону
 | 1. Станьте по диагонали к партнеру и подавайте из-за лицевой линии2. Подающий перемещается вдоль лице вой линии, меняя угол траектории полета мяча3. Подавайте в определенную часть площадки, мысленно разделив ее на две по­ловины | 1. Подающий может переместиться поближе к сетке2. Бейте по мячу с меньшей силой |

**Прием подачи в правой, левой, задних зонах**

Принимая подачу, команда отражает атаку соперника. От ка­чества приема во многом уже зависит успех развития собственных нападающих действий. Принимайте подачи, находясь ближе к лице­вой линии то в левом, то в правом углу площадки, то есть на игровых позициях правого и левого защитника. Заняв соответствующую по­зицию, просите мяч и, приняв его, делайте высокий (выше сетки) пас - с тем расчетом, чтобы мяч приземлился в квадрате 3x3м. Этот квадрат ограничен с двух противоположных сторон средней линией и линией нападения и сдвинут на полтора метра влево от правой бо­ковой линии. Ваш партнер выполняет подачу. Вы, приняв ее, пасуе­те мяч второму игроку, стоящему в квадрате, который, в свою оче­редь, принимает мяч после отскока и возвращает его подающему.

Далее подача повторяется, причем в тот же угол (левый или правый) площадки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 1. На позиции правого защитника 6 хороших пасов предплечьями из 10, 10 удач­иных подач из 122. На позиции левого защитника 6 хороших пасов предплечьями из 10, 10 удач­иных подач из 12 | 1. Старайтесь предугадать направление траектории полета мяча2. Сообщайте о готовностипринять мяч словом: «Беру!»3. Как молено быстрее перемещайтесь по площадке, принимайте нулевую стойку и делайте пас | 1. Партнер, стоящий на подаче, посылает мяч по низкой траектории2. Мяч летит не прямо на игрока, который принимает подачу, а в сторону от него3. Подачи следуют одна за другой в быстром темпе | 1. Подающий партнер посылает мяч по высокой траектории.2. Мяч летит прямо на партнера, принимающего подачу.3. Увеличьте интервалы между подачами |

**Нацеленная подача**

Прикройте какую-либо одну из шести переходных зон пло­щадки квадратом (3x3 м) куском материи, листом фанеры или просто очертите квадрат. Займите позицию на площадке подачи по другую сторону сетки и выполняйте подачи, стараясь попасть в эту цель. То же самое проделайте, целясь в остальные 5 зон.

Во время игры старайтесь обнаружить уязвимые места в обо­роне соперника. Направляйте мяч в эти точки площадки, и вы полу­чите стратегическое преимущество.

Задача второго упражнения - отработать нацеленную подачу, которая в игре используется довольно часто? Выполнять подачу не­обходимо с учетом специфики обороны соперника - ее сильные и слабые стороны. Обе площадки разделены на шесть равных прямо­угольников. Три расположены вдоль лицевых линий, и три - вдоль сетки. Прямоугольники пронумерованы против часовой стрелки. № 1 - позиция правого защитника, №2, №3, №4 - зоны игроков передней линии, № 5, № 6- соответственно зоны левого и центрального защитников. Отработка упражнения проводится в форме соревнования. Очки присуждаются следующим образом:

3 очка за попадание в обозначенную цель,

2 очка если, промахнувшись, вы все же попали в соседний прямоугольник, находящийся на той же линии,

1 очко, если вы не смогли рассчитать дистанцию (недолет или перелет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 20 очков, заработанных на 10-ти подачах | 1. Меняя направления ударов, поворачивайте лишь туловище, разворачивая вместе с ним руку, бьющую по мячу2. При подачах как на переднюю, так и на заднюю линии площадки соперников старайтесь, чтобы мяч пролетал над верхним краем сетки, не задевая ее | 1 .Уменьшите площадь «мишеней»2. Подавайте только в зоны защиты (№5, №6 и № 1)3. Установите лимит времени, отведенный на каждую подачу | 1. Увеличьте площадь «мишеней»2. Подавайте только в зоны нападающих (№2, №3 и №4) |

**Принимаем игру на себя**

Это упражнение поможет начинающему волейболисту овла­деть навыками командной игры Вы научитесь мгновенно прини­мать единственно правильное решение во время приема подачи мя­ча, понимать партнера с полуслова. В данном упражнении четыре участника. Один находится на подаче, два защитника - левый и пра­вый - принимают подачи. Четвертый становится у сетки, ближе к правой боковой линии. Игрок, стоящий на подаче, отправляет мячи к лицевой линии, меняя направления ударов - то по центру, то ближе к боковым линиям. Выбор, кому принять подачу, за защитниками. Ориентируясь по обстановке, один из них с предупреждением: «Бе­ру!» бросается наперехват мячу и пасует его партнеру, стоящему у сетки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 9 удачных пасов из 10; 10 точных подач в каждую из трех задних зон из 12 | 1. Не забывайте предупреждать партнера о своем решении2. Быстро перемещайтесь по площадке, моментально принимайте стойку и выполняйте прием3. Сохраняйте стойку | 1. Подающий направляет мяч по низкой траектории и вкладывает в удар всю силу2. Подающий старается направить мяч так, чтобы он приземлился подальше от обоих защитников3. Подачи следуют одна за другой в быстром темпе | 1. Подающий направляет мяч по высокой траектории2. Удар по мячу нацелен на защитников3. Подачи следуют реже |

**На подачах - вся команда**

Практикуясь в выполнении подач, сымитируем участие коман­ды в ответственных соревнованиях. Упражнение выполняется в форме игры. Разбейтесь на две команды по 6 человек. Каждая раз­мещается на своей площади подачи. Возьмите большое количество мячей, разделив их поровну между соперниками. В качестве целей наметьте на обеих площадках квадраты 3x3, причем в одних и тех же зонах.

Двое или трое игроков каждой команды одновременно начи­нают подавать мячи, целясь в квадраты. Выполнив подачу, игрок бежит за мячом и возвращается на свое место, чтобы повторить уп­ражнение. Во время его отсутствия, подачу выполняет партнер. Та­ким образом, игроки команды меняют друг друга. Повторите упраж­нение, целясь поочередно в остальные 5 зон.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| В каждую зону все игроки команды должны сделать по 20 подач, стараясь опередить соперников, а затем сравнить результаты | 1. Аккуратно подбрасывайте мяч2. Замах руки - точно в сторону цели3. Бейте по мячу подушечкой открытой ладони | 1. Уменьшить площадь «мишени»2. Подачи выполняются в быстром темпе | 1. Увеличить площадь «мишени»2. Подавать можно с любой точки за лицевой линией |

**Минус два**

Это упражнение - также отрабатывается в форме соревнова­ния. Игроки подают мяч на площадку соперников и, в случае неуда­чи, теряют очки. Упражнение напоминает предыдущее, только пло­щадка не разделена на квадраты. Задача игрока - попасть в игровое поле. Игроки обеих команд подают по одному разу, один за другим. Подняв мяч, волейболист возвращается и становится в конец очере­ди. За каждую точную подачу команда зарабатывает одно очко. За промах лишается двух. Выигрывает команда, первой набравшая два­дцать очков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагруз­ки |
| Набрать 20 очков | 1. Не торопитесь
2. Цельтесь точнее
3. Аккуратно подбрасывайте мяч
 | 1. Постарайтесь на­брать 20 очков на скорость
2. Подавайте только на одну половину площадки соперни­ков
 |

Подача и ее прием - главные элементы в игре « Волейбол». Мастерски выполненные подачи могут внести разлад в ряды сопер­ника и заставить его ошибаться, а безукоризненный прием подачи - залог успешной контратаки.

Освойте первым делом нижнюю подачу, а затем - верхнюю планирующую. Лишь после того, как добьетесь оптимальных ре­зультатов, переходите к подачам более сложным. На соревнованиях пользуйтесь теми приемами, которыми вы овладели в совершенст­ве. На тренировках активнее отрабатывайте новые. Чем больше раз­ных подач в вашем техническом арсенале, тем ценнее вы как игрок.

Выполните все четыре вида подач под наблюдением опытного партнера. Анализируя вместе с ним ваши умения, обратите внимание, вовремя ли вы при нижней подаче наклонили туловище вперед. При верхней планирующей подаче правильно ли вы подбросили мяч. При верхней крученной подаче главное внимание обратите на располо­жение ударной руки и туловища в момент контакта с мячом. При бо­ковой планирующей - контакту ладони с мячом. Важно сделать пря­мой удар, чтобы мяч не закручивался. Прием подачи должен одно­временно быть и хорошим пасом. Добиться этого можно постоян­ными тренировками. Тренируйтесь принимать любые виды подач во всех концах площадки. Прислушивайтесь к советам опытных иг­роков. Если вы научитесь заранее разгадывать маневр соперника, стоящего на подаче, и вычислять направление полета мяча, успех вам обеспечен.

**4. Передача сверху**

***Техника верхней передачи***

*Исходное положение:*

1. Правая нога чуть выдвинута вперед.
2. Ступни ног - на ширине плеч.
3. Ноги согнуты в коленях.
4. Кисти рук - на уровне лба, примерно на двадцать санти­метров выше него.
5. Большие пальцы рук направлены к глазам.
6. Пальцы обеих рук расположите «окошком», причем рас­стояние между указательными пальцами должно вдвое превышать расстояние между большими пальцами. Через это «окошко» следите за мячом.
7. Плечи разверните вперед по отношению к цели.

До встречи с мячом необходимо успеть занять устойчивое ис­ходное положение.

*Выполнение*

* 1. Разгибая руки и ноги, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придайте нужное направление.
	2. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впе­реди.
	3. Нельзя мяч отбивать ладонями.

*Тренировочные упражнения*

Связующий игрок занимает позицию у правой боковой линии, около сетки, и стоит лицом к левой боковой линии. Вторая передача выполняется как обычный верхний пас. Адресуя мяч нападающему, нужно посылать его не вплотную к сетке, а чуть в сторону (на 0,3 - 1м), чтобы игрок, выполняя сильный удар, не задел ее рукой. Непра­вильно посылать мяч слишком близко к сетке, потому что у напа­дающего образуется маленький «угол обстрела», и он не может об­вести блок. В крайнем случае, лучше отправлять второй пас подаль­ше от сетки: издалека обвести блок легче, чем с близкого расстояния.

*Наиболее характерные ошибки при выполнении верхнего паса*

При выполнении верхнего паса часто допускаются игроками две технические ошибки. Первая - игроки занимают неправильную позицию, забывая, что во время контакта мяч должен находиться на­против волейболиста. Вторая - игроки принимают мяч на прямых ногах и бьют по нему прямыми руками.

Чтобы избежать данных ошибок, необходимо:

* принять среднюю стойку;
* занять правильное положение по отношению к сетке;
* не выдвигать вперед правую ногу.

Выполнив навесную передачу в стойке правильно, вы откры­ваете себе обзор на ситуацию в игре: видите сетку и атакующего игрока.

**Передача сверху**



* 1. Займите позицию и примите нужную стойку.
	2. Разверните плечи вперед к цели.
	3. Ноги не напряжены, одна впереди другой.
	4. Слегка согните руки и ноги.
	5. Кисти рук надо лбом, выше его на 15-20 см.
	6. Держите руки перед собой.
	7. Смотрите на мяч через «окошко», сформированное кистями рук.
	8. Подводите руки к мячу.

|  |  |
| --- | --- |
| *Ошибки* | *Как их исправить* |
| 1. Мяч коснулся ваших ладоней, и про­изошла его «задержка» | 1. Вытяните пальцы и обхватите мяч, касаясь его лишь двумя верх­ними фалангами. |
| 2. Мяч пошел верти­кально в-верх, а не по навесной траектории к нужной цели. | 2. Вы забыли вовремя распрямить руки и ноги в сторону цели и на­клонить в том же направлении ту­ловище. Бейте в нижнюю полови­ну мяча. |
| 3. Наметив цель, вы все же промахнулись | 3. Плечи обязательно должны быть развернуты вперед к цели. Кроме того, усилия двух рук должны быть равными. |
| 4. Мяч пошел закрученным | 4. Нужно передать мячу «момен­тальный импульс», чтобы мяч не прокатился по пальцам. |
| 5. Мяч улетел через сетку на половину противника | 5. Находясь на правой половине площадки, нужно встать лицом к левой боковой линии, выдвинув вперед правую ногу. |
| 6. Мяч угодил в сет­ку | 6. Во время приема мяча плечи должны быть развернуты вперед по отношению к намеченной цели. |
| 7. Мяч не долетел до боковой линии | 7. Распрямляя руки и ноги, вы вложили в их движение недоста­точно усилий. |
| 8. Вы дали чересчур низкий пас | 8. Высшая точка паса вперед - 2- 2,5м над сеткой. Паса назад - 1,5- 2м. Следуйте этим стандартам и сделайте траекторию полета мяча повыше. Направление движения рук - скорее по вертикали. |

*Выполнение*

* + 1. Коснитесь мяча ниже его центра.
		2. Касание выполняйте двумя верхними фалангами пальцев.
		3. Выпрямите руки и ноги в направлении цели.
		4. Наклоните туловище в сторону цели.
		5. Отправляйте мяч на нужную высоту.
		6. Отправляйте его навесом к лицевой линии, или под « удар­ную» руку атакующего партнера.

*Завершение приема*

* + - 1. Полностью выпрямите руки.
			2. Кисти оставляйте направленными к цели.
			3. Не меняйте направление туловища.

5. В том же направлении двигайтесь и сами.

*Тренировочные упражнения :*

**Пас - отскок мяча - пас**

Это упражнение особенно полезно для новичков, боящихся повредить пальцы рук. Бить по мячу, отскочившему от пола с не­большой скоростью, гораздо легче, чем по мячу, летящему с высоты.

Делайте верхние пасы так, чтобы высота траектории мяча была не менее полутора метров. Когда он будет отскакивать от пола, по­вторяйте передачи. Выполняя упражнение, оставайтесь в пределах половины своей площадки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 25 последовательных верхних пасов | 1. Ждите, когда мяч подпрыгнет2.Касайтесь его лишь двумя фалангами пальцев3. При контакте с мячом выпрямляйте руки и ноги. | 1. Уменьшить площадь, в пределах которой вы проделываете упражнение | 1. Увеличьте это пространство |

**Передача безадресного мяча**

При выполнении этого упражнения вы получаете роль игрока передней линии, принимающего безадресный мяч. Готовясь участво­вать в блоке, вы находитесь у сетки но, услышав команду, быстро перемещаетесь назад.

Разбейтесь на группы по три человека. Игрок, который броса­ет вам мячи, стоит на противоположной стороне сетки, рядом с ли­нией нападения. Вы у самой сетки. Кисти - на уровне плеч, пальцы - вытянуты. Вы подготовились к блокировке. Третий игрок, разводя­щий, находится на вашей площадке, на линии нападения.

«Соперник» выкрикивает: «Даю!»- и перебрасывает мяч вы­соко над сеткой. Он летит к вашей линии нападения. Услышав ко­манду, вы быстро перемещаетесь в сторону от сетки, принимаете мяч и делаете верхний пас своему связующему игроку, который броса­ется вперед, к средней линии.

Траектория вашей передачи должна быть выше сетки санти­метров на шестьдесят-девяносто. Связующий, занявший позицию у сетки, ловит мяч, отбитый вами. При этом он может сделать лишь один шаг в сторону. Поймав мяч, он возвращает его «Сопернику», и упражнение повторяется.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 8 точных верхних пасов из 10 | 1. Плечи развернуты вперед по отношению к цели2. Передача должна быть высокой3. Наклоните туловище в направлении цели | 1. Меняйте направление и мощь бросков | 1. «Соперник» делает легкие броски2. Перед тем как совершить бросок, он ждет, пока вы переместитесь к линии нападения3. Связующий, ловящий ваши передачи, может сделать не один шаг, а больше |

**Короткий пас, пас назад, длинный пас**

Данным упражнением отрабатывается техника верхнего паса назад, за голову, и в передачах сверху вперед на различные дистан­ции.

Выполняйте это упражнение втроем. Все становятся в одну линию, на расстоянии примерно в 3 метра друг от друга. Игрок, ко­торый занял позицию справа, смотрит в затылок игроку, находяще­муся в центре, тот в свою очередь стоит лицом к лицу с игроком, на­ходящимся слева. Последний начинает упражнение, делая передачу сверху центральному игроку. Из центра игрок посылает верхний пас назад, за голову, третьему партнеру, длинным верхним пасом он возвращает мяч первому пасующему.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 15 непрерывных трехходовых комбинаций | 1. Техника выполнения передачи назад в принципене отличается от техники верхнего паса вперед, но в этом случае при касании мяча нужно прогнуться в спине.2. При передаче назад мяч летит скорее вертикально, чем горизонтально (траектория его полета довольно крутая).3. Делая длинный пас, быстрее разгибайте руки и ноги. | 1. Встаньте подальше друг от Друга | 1. Встаньте поближе друг к другу2. Делайте навесы повыше |

**Передача - перемещение - передача**

Это упражнение научит вас следить за работой ног и контро­лю за мячом при выполнении паса назад. Кроме того, оно полезно для поддержания спортивной формы.

Встаньте лицом к лицу с партнером. Первый игрок посылает передачу сверху второму игроку и перемещается, чтобы занять по­зицию за его спиной. Приняв мяч, второй игрок сначала делает верхний пас самому себе, затем пас назад игроку первому и повора­чивается к нему лицом. Первый игрок, приняв мяч, возвращает его верхним пасом второму игроку и снова перемещается к нему за спи­ну. Упражнение можно выполнять многократно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличи­ваем нагруз­ку | Снижаем нагрузку |
| 10 непрерывных серий пасов вперед и назад | 1. Пасуйте и перемещайтесь как можно быстрее2. Делайте навесы повыше - у вас появится больше времени, чтобы переместиться на новую позицию | 1. Делайте более низкие передачи2. Когда второй игрок пропускает пас сам себе, а сразу же выполняет передачу назад | 1. Делайте более высокие передачи2. Второй игрок перед тем как выполнить передачу назад, несколько раз пасует сам себе |

**Короткий пас**

Цель упражнения - отработка быстрого взаимодействия свя­зующего игрока и нападающего. Атака готовится заранее: с первого паса связующему игроку. Чем выше первый пас, тем больше воз­можности у нападающих игроков занять атакующие позиции.

Выполнение данного упражнения возможно только в паре с партнером. Он выполняет роль нападающего и занимает место на линии нападения. Вы - связующий - находитесь у сетки. Нападаю­щий направляет вам передачу сверху и перемещается к сетке. Вы отправляете короткий верхний пас. Мяч должен взлететь сантимет­рах в тридцати впереди вас и на 30-60 см выше сетки. В тот момент, когда вы касаетесь мяча или за мгновение до этого, нападающий вы­прыгивает вверх и делает замах «ударной» рукой, имитируя завер­шение атаки, но вместо этого просто ловит мяч. Затем он возвраща­ется на линию нападения, и упражнение повторяется. С целью дос­тижения результативности при исполнении упражнения, меняйтесь ролями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличиваем нагрузку | Снижаем нагрузку |
| 5 четких комбинаций из 10 | 1. Пас связующему передается на уровень его поднятой вверх руки2. Связующий сообщает, когда ему нужно отдать пас3. Атакуйте быстро, замах рукой должен быть резким и коротким.4. Нападающий передачей в прыжке направляет мяч через сетку. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одно – го – двух шагов | 1. Пасуйте связующему пониже | 1. Пасуйте связующему повыше |

Принимая высокий легкий мяч, вы должны хорошо знать технику передачи сверху. Помните, что удар по мячу вы должны сделать сильный. Особых усилий требует выполнение длинной передачи. Кроме того, необходимо успеть вовремя выпрямить руки и ноги и направить туловище вперед.

Существует мнение: если в команде имеется отличный диспетчер, то даже средние нападающие хорошо атакуют. И, наоборот: при отличных нападающих команда успешно играет со средним диспетчером. Это не так. Как нападающие, так и связующие должны идеально владеть техникой игры. Если вы диспетчер, ваш пас нападающему всегда должен быть точен - независимо от того, какой пас получили вы. Привыкайте выполнять передачи из любого положения, причем именно передачи сверху. Пас предплечьями можно делать лишь, в крайнем случае, когда другого выхода из игровой ситуации нет.

Принимая мячи, летящие с площадки соперника, будь то пода­ча, атака или просто отбитый безадресный мяч, думайте, как целесо­образнее организовать ответную атаку.

Разбег перед атакой. Методика выполнения разбега при всех трех видах атаки одинакова. При высоком пасе вы, нападающий, ждете на линии нападения, когда передача пройдет половину дистанции от связующего к вам, а затем передвигаетесь в направлении передачи. По мере приближения к сетке, делайте как можно меньше шагов. Последние два шага до сетки наиболее важны. Оттолкнитесь двумя ногами, поставьте вначале пятку правой ноги с примыкающей левой (доводя левую ногу до уровня правой) либо прыгните сразу двумя ногами. Установите пятки обеих ног перед тем как поменять движение вперед на движение вверх и замахнитесь руками, готовясь к прыжку. Взмахните обеими руками вперед и вытяните их вверх по направлению к передаче, одновременно подпрыгнув вверх. Отведите бьющую руку назад, держа локоть высоко. В момент удара по мячу резко опустите не бьющую руку к талии.

**5. Атака**

**Прием скидки**

В момент касания мягко направьте мяч, пользуясь двумя верхними суставами пальцев бьющей руки, при полностью вытяну­той кисти. Коснитесь мяча чуть ниже центра. Направьте мяч вверх, чтобы он перелетел блок и тут же упал на площадку. Приземляйтесь на обе ноги.

**Прием замедленного атакующего удара**

В момент касания при замедленном ударе пробейте мяч от­крытой ладонью, резко подрезая его в сторону центрального защит­ника. Тотчас же сожмите запястье и, пробивая пальцами по верхуш­ке мяча, вызовите его вращение, что заставит мяч падать. Завершите прием так же, как и прием скидки

**Прием сильного атакующего удара**

При выполнении сильного атакующего удара, коснитесь мяча открытой ладонью, подрезая его в сторону центрального защитника. В момент касания быстро сожмите запястье и опустите кисть к та­лии. Сжатие запястья вызовет вращение мяча, ускоряя его падение. Завершите прием так же, как и прием скидки.

**Прием удара ближней и дальней рукой**Все атаки могут быть выполнены ближней либо дальней ру­кой. Единственное различие заключается в положении мяча по от­ношению к руке и туловищу волейболиста. Действуя ближней рукой, начинайте атаку в тот момент, когда мяч находится прямо перед ва­шим плечом, направляйте его по длинной диагонали в угол площадки. Касание с мячом осуществляйте, когда он достигнет се­редины туловища.

В случае удара дальней рукой, атака по диагонали начинается, когда мяч находится напротив середины туловища. Атаку по линии выполняйте, как только мяч оказался перед бьющим плечом. Важно ощущать разницу между ударами ближней и дальней рукой. Необ­ходимо научиться понимать, где должен находиться мяч, чтобы ус­пешно направить его через площадку или вниз по линии. Например, передний левый игрок - правша, пробивая ближней рукой ,намеревается выполнить удар по линии. Если он коснется мяча на­против своего бьющего плеча вместо того, чтобы пропустить мяч до середины туловища, удар будет направлен в середину задней линии площадки.

*Тренировочные упражнения:*

***Скидка***



*Подготовка*

1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас.
2. Сделайте последние два шага: шаг правой ногой с при­ставлением левой или шаг для прыжка.
3. Махните обеими руками к талии.
4. Поставьте пятки.
5. Наклоните туловище вперед.
6. Взмахните руками вперед и вверх.

*Выполнение*

* 1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой.
	2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча.
	3. Коснитесь мяча двумя верхними суставами пальцев.
	4. Коснитесь нижней половины мяча.
	5. Направьте мяч над блоком или мимо него.
	6. Направьте мяч так, чтобы он падал.

*Завершение*

* + 1. Проследите за мячом в момент касания
		2. Вернитесь в исходное положение.
		3. Согните колени, чтобы смягчить приземление.

**Замедленный атакующий удар**



*Подготовка*

* + - 1. Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до

вас.

* + - 1. Сделайте последние два шага: шаг правой ногой с пристав­лением левой или шаг для прыжка.
			2. Взмахните обеими руками от талии.
			3. Поставьте пятки.
			4. Измените положение туловища.
			5. Взмахните руками вперед и вверх.

*Выполнение*

* + - * 1. Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой.
				2. Коснитесь мяча напротив бьющего плеча.
				3. Коснитесь мяча ладонью.
				4. Коснитесь нижней части мяча.
				5. Передвигайте пальцы по верхушке мяча.
				6. Передвигая пальцы, согните запястье.

*Завершение приема*

Проследите за мячом в момент касания.

Примите исходное положение.

Согните колени, чтобы смягчить приземление.

* + 1. Опустите руку к бедру.

**Сильный атакующий удар**

*Подготовка*

Начните разбег, когда пас пройдет половину дистанции до вас.

Сделайте последние два шага: шаг правой ногой с при­ставлением левой или шаг для прыжка.

Взмахните обеими руками от талии.

Поставьте пятки.

Измените положение туловища.

Взмахните руками вперед и вверх. *Выполнение*

Коснитесь мяча полностью вытянутой рукой.

Коснитесь мяча напротив бьющего плеча.

Коснитесь мяча ладонью.

Коснитесь нижней половины мяча.

Быстро сожмите запястье.

Направьте руку поверх мяча. *Завершение приема*

Проследите за мячом в момент касания

Вернитесь в исходное положение

Согните колени, чтобы поглотить усилие

С силой опустите руку к бедру.

*Ошибки при выполнении технических приемов игры в волейбол*

|  |  |
| --- | --- |
| Ошибки | Как их исправить |
| 1. Мяч попадает в сетку при скидке, замедленном или силь­ном ударе. | 1. Прикасайтесь к мячу лишь в тот момент, когда он нахо­дится перед вашим бьющим плечом; чем дальше мяч, тем ниже он опустится до момен­та касания и тем больше ве­роятности послать его в сет­ку. |
| 2. При скидке или замедленном ударе мяч не преодолевает блок. | 2. Касайтесь нижней полови­ны мяча полностью вытяну­той рукой. |
| 3. При скидке или замедлен­ном ударе вы прекращаете разбег и ждете мяч. | З.Не начинайте разбег пока мяч не окажется на середи­не дистанции от связующе­го к вам. |
| 4. Вы касаетесь сетки во время скидки или замедленного уда­ра. | 4. Передача мяча должна идти не менее 30см от сет­ки; вы должны правильно поставить пятки, чтобы поменять горизонтальное движение на вертикальное. |
| 5 При скидке или замедлен­ном ударе вы бьете по сильно высокому мячу и он слишком долго летит до пола. | 5. Касайтесь мяча, когда он находится перед бьющим плечом. |
| 6. При скидке, замедленном или сильном ударе мяч не приземляется на расстоянии 60см от боковой линии, а по­падает в середину площадки. | 6. Когда вы бьете ближней рукой, мяч должен мино­вать ваше бьющее плечо и подвергнуться атаке, нахо­дясь ближе к середине тела. При ударе дальней рукой мяч пересекает уровень се­редины вашего тела и ата­куется, находясь перед быощим плечом. |
| 7. После сильного атакующего удара мяч летит за пределы лицевой линии. | 7. Вы должны коснуться мяча, когда он находится перед бьющим плечом. Ваша ладонь должна об­хватывать верхушку мяча. |
| Ошибки | Как их исправить |
| 8. Вам не хватает роста в прыжке во время сильного удара. | 8. Вы должны правильно поставить пятки, чтобы поменять горизонтальное движение на вертикальное; обеими руками следует сильно взмахнуть вверх. |

**Тренировка скидки по «мишени»**

Эти упражнения позволят вам освоить скидки по мишени в две зоны площадки соперника, которые обычно являются самыми уязвимыми во время игры. При выборе зоны лучше исходить от за­щитной стойки соперника. Скидки через блок и перед линией атаки эффективны против защитной схемы №2- №4; скидки вдоль сетки успешно применяются против защитной схемы №2- №3-№1. Упраж­нение выполняется в группе из 3 человек: нападающего стартующего от линии атаки, связующего у сетки и третьего, стоящего на стуле - блокирующего. «Мишень» шириной 1,5 метра устанавливается на площадке от центральной линии до линии атаки и начинается в 3 метрах от боковой линии. Связующий высоко бросает мяч в направ­лении края площадки. Вы, в роли нападающего, разбегаетесь и ски­дываете мяч по верх.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 5 попаданий в зону 1,5 метров «мишени». 5 попаданий в зону 3 метра «мишени». | 1. Маскируйте разбег.2. Полностью вытягивайте руку.3. Направляйте мяч в «мишень».4. Приземляйтесь на согнутые руки. | 1. Уменьшите размер «мишени».2. Применяйте двойной блок. | 1. Увеличьте «мишени».2. Откажитесь от блокирующего.3. Поставьте блокирующего ближе к нападающему. |

**Направленный удар**

Углы площадки обычно являются наиболее уязвимыми зона­ми обороны соперника. Данное упражнение позволяет вам трениро­вать правильное положение туловища и плеча, необходимое для на­правления мяча в один из углов площадки. Вместе с партнером свя­зующим у сетки вы начинаете атаки рядом с любой боковой лини­ей. Отметьте две 3-х метровых квадратных « мишени» в углах пло­щадки соперника. Высоко пошлите мяч партнеру. Не прыгая, про­бейте ответный пас атакующим ударом над сеткой в любую из двух «мишеней».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оптимальный результат | Самоконтроль | Увеличение нагрузки | Снижение нагрузки |
| 1. 5 атакующих ударов из 10 попаданий в левую «мишень»2. 5 атакующих ударов в правую «мишень» | 1. Поверните плечи в сторону«мишени».2. Приблизьтесь к мячу.3. Пробейте мяч полностью вытянутой рукой.4. Подрежьте мяч рукой сверху, чтобы вызвать вращение. | 1. Уменьшите размер «мишени». | 1. Увеличьте размер «мишени» |

Атака в волейболе - один из важнейших приемов техники игры. Одним из важных компонентов приема является координация передвижения игрока. Начинающий волейболист часто торопится завершить атаку, и в этой связи разбегается слишком рано. Необходимо постоянно следить за связующим игроком, за передачей мяча вплоть за высшей траектории его полета. Сконцентрируйтесь на трех элементах выполнения атакующих действий:

* координации передвижения при разбеге;
* мяч направьте перед бьющим плечом;
* сожмите запястья, с целью вызвать вращение мяча. Выполняя скидку - помните, что атака должна идти над бло­ком соперника или мимо него. Вы в этот момент располагаетесь по­зади мяча с тем расчетом, чтобы была возможность направить его в самые невыгодные зоны соперника.

Самостоятельная работа

Для более глубокого практического освоения навыков игры необходимо регулярно самостоятельно выполнять специальные уп­ражнения. Это поможет укрепить здоровье, окрепнуть физически, а также лучше научиться играть в волейбол. Самостоятельные занятия нужно начинать разминки. Вначале ходьба обычная, приставными шагами лицом, боком и спиной вперед, круги руками, согнутыми в локтях и прямыми. Бег обычный правым и левым боком вперед. По­сле этого наклоны вперед, вправо, влево, назад, круговые движения. Затем приседания ходьба в приседе. В заключении надо выполнять прыжки на обеих ногах, попеременно на правой и левой. Закончив разминку, можно приступить к специальным упражнениям: для раз­вития скоростно-силовых качеств и ловкости.

**6. Упражнения для развития физических качеств**

*Комплекс упражнений*

* 1. Бег с изменением направлений: обегая предметы; « челноч­ное» передвижение от линии к линии расстояние 10-15 м; бег: передвижение приставными шагами правым, левым вперед.
	2. Ускорение с места из различных положений (стоя, присев, си­дя, лежа), остановки после ускорения.
	3. Продвижения прыжками на правой, левой, попеременно на правой и левой, обеих ногах.
	4. Прыжки вверх толчком двух ног с касанием предметов рука­ми.
	5. Отталкивание ладонями от стены одновременно обеими ру­ками, попеременно правой и левой.
	6. Броски набивного мяча в стену и ловля; то же, но с партне­ром, броски друг другу и ловля. Выполнять на месте и в движении (придумывать различные варианты : стоя лицом и спи­ной к стене или партнеру, бросок в прыжке, ловля в прыжке.

**7.Упражнения для совершенствования техники игры**

*Комплекс упражнений*

Наряду с развитием физических качеств особенно тщательно надо совершенствовать технику игры. От вашего усердия во многом зависит успех в игре. Поэтому стоит регулярно выполнять следую­щие упражнения:

* + 1. Передача в стенку многократно, чередование передачи в стенку и над собой.
		2. Передача над собой многократно.
		3. Передачи в парах: на месте, один на месте, второй пере­двигается вперед, вправо влево.
		4. Передачи вдвоем: один набрасывает мяч, другой выполня­ет передачу в прыжке.
		5. Прием мяча снизу двумя руками у стены многократно.
		6. Чередование передачи сверху и приема мяча снизу: у сте­ны: один передает мяч сверху, другой принимает снизу, затем меня­ются ролями.
		7. Подача в стену с расстояния 4-6 м прием снизу двумя ру­ками.
		8. Подача через сетку в правую левую половину площадки.
		9. Подача через сетку на расстоянии 9м и прием снизу (вдвоем).
		10. Вдвоем: один стоит лицом к стене на расстоянии 3-4м, второй по сигналу бросает набивной мяч по высокой траектории первому. То же самое, но исходное положение меняется.
		11. Игра через сетку вдвоем. Мяч направляется через сетку и принимается снизу, затем выполняется передача над собой и третьим касанием - через сетку.
		12. Игра 2-2 (вчетвером). Каждая пара имеет право на три ка­сания по мячу, один игрок два раза подряд касаться не имеет права.

Самостоятельные занятия и игры, пусть даже не продолжи­тельные, но регулярные, помогут вам лучше освоить игру в волейбол.