

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

М.С. КОРОЛЕВА

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом  
государственного образовательного учреждения высшего профессионального  
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2006

УДК 796.325.015(075)

ББК 75.569я73

К 68

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент Э.Н. Алексеева

К 68

**Королева, М.С.**

**Совершенствование техники передачи мяча в волейболе: методические указания / М.С. Королева. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2006. – 46 с.**

Содержание данной работы раскрывает методические приемы для совершенствования техники передач мяча в волейболе.

Методические указания предназначены для студентов курса спортивного совершенства по волейболу при изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 75.569я73

© Королева М.С., 2006

© ГОУ ОГУ, 2006

## Содержание

Введение.....	4
1 Социальное значение спорта.....	5
2 Характеристика современной игры в волейбол.....	8
3 Волейбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.....	10
4 Характеристика передачи мяча в волейболе.....	12
5 Группы упражнений для совершенствования передачи мяча в волейболе.....	15
5.1 Упражнения для совершенствования техники передачи мяча в парах и тройках.....	15
5.2 Упражнения для совершенствования техники передачи мяча у сетки.....	20
5.3 Упражнения для совершенствования техники передачи мяча с использованием перемещений.....	32
6 Тренировка защитных действий.....	37
Список использованных источников.....	48
Обозначения и сокращения.....	49

## Введение

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека. Они служат эффективным средством физического воспитания учащейся молодежи. В структуре высшего профессионального образования спортивные игры являются обязательной частью физического воспитания студентов.

Современный волейбол – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это – силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

В процессе тренировки волейболистам приходится овладевать большим арсеналом технических приемов: передача, подача, нападающий удар, блок. Сложность игровых действий заключается в том, что весь этот арсенал приходится применять в различных сочетаниях и условиях, которые требуют от игрока исключительной точности и дифференцирования движения, быстрого переключения с одних форм движения на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Все эти качества необходимы специалисту современного производства.

Цель предлагаемой работы состоит в том, чтобы помочь игрокам обогатить свой технический арсенал за счет совершенствования приемов передачи мяча.

## 1 Социальное значение спорта

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Спорт - очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Сами спортсмены видят в спорте, ценят в нём то одну, то другую его сторону. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимают и осмысливаются спортсменами по-разному.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: *«Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».*

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения,

разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Как, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других - все те лучшие волевые и физические качества, которыми спорт венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается? И пусть мы знаем, что роль спорта в воспитании «нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» велика и многозначительна, нелишне привести здесь высказывания тех, кто целиком посвятил себя этой деятельности и добился известных результатов, личных и общественных.

*«Для меня спорт- это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия»*,- заявляет признанный в прошлом фигурист и широко известный ныне миру тренер Станислав Жук.

Спорт наряду с живописью, ваянием, музыкой и балетом постепенно убеждает людей, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших ценностей жизни. Так говорят даже философы, и их слова созвучны с суждениями спортивной общественности. Многие говорят, что высший смысл спорта в раскрытии способностей человека. И не только физических. Спорт делает человека естественнее, ближе к тому идеалу, когда сглаживается жестокое противоречие с мудростью природы, наделившей всё живое радостью жизни. Эта мысль близка к философскому обобщению человеческого бытия.

*«Десять лет, проведённых в большом спорте, - рассказывает о себе известный горнолыжник Жан-Клод Килли, - были годами борьбы. Я столкнулся со всем, что формирует характер. Были тяготы и лишения, радости побед и горечь поражений, узнал я и самое прекрасное, что есть на свете, - людскую дружбу»*.

И эти слова прямо дополняют высказывание замечательного гимнаста Юрия Титова. В одном из своих выступлений он заявил: *«Ведь это и есть, пожалуй, самое интересное в спорте — душевные, товарищеские отношения между людьми, тут прямое проявление высших нравственных достоинств человека. А чего стоит, например, борьба атлета за самого себя, за собственные возможности, за преодоление, казалось бы, недостижимых рубежей?..»*.

В высказываниях представителей разных социально-политических систем много общего. Все больше спортсмены, кроме борьбы, столь характерной для спорта, видят в нём искренность отношений, дружбу и доброжелательность между людьми. Это не случайно. Спортивная, особенно соревновательная деятельность - лично значима, трудна. Она требует больших и физических сил. В жестоком соперничестве, безусловно, полнее и ярче, чем в обыденности проявляется и всякая человеческая личность, и каждая черта характера. Тут напряженнее выступают чувства, полнее

проявляется воля. Именно, когда тебе трудно, ты весь раскрываешься в порыве. Следовательно, спорт для человека - могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью. Занятия спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительно сказывается на умственной и физической работоспособности спортсмена (студента).

## 2 Характеристика современной игры в волейбол

Волейбол, как спортивную игру отличает значительная эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Особенности деятельности волейболиста определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

В процессе тренировки волейболистам приходится овладевать большим арсеналом технических приемов: передача, подача, нападающий удар, блок. Сложность игровых действий заключается в том, что весь этот арсенал приходится применять в различных сочетаниях и условиях, которые требуют от игрока исключительной точности и дифференцирования движения, быстрого переключения с одних форм движения на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность действий в волейболе вызывают необходимость развивать у игроков быстроту реакции, быстроту движений, связанных с высокой скоростью полета мяча.

Под влиянием тренировки у игроков вырабатывается динамический стереотип, в результате чего до минимума сводятся такие составные части латентного периода реакции как момент различия, узнавания и особенно выбора действия.

Но в волейболе нельзя доверяться только скорости реакции. Совершенствуя это качество, необходимо вырабатывать умение предвидеть возможные игровые моменты, что связано с необходимостью прогнозирования ситуаций.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, а также умение быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшее качество игрока. Все это предъявляет весьма высокие требования к объему поля зрения, к точности глазомера.

Современный волейбол – это высокая скорость полета мяча, быстрота перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровой ситуации, в результате которой игрок воспринимает большое количество объектов и их элементы. Поэтому большие требования предъявляются к умению распределять и переключать внимание, наблюдательность и быстроту ориентировки.

Быстрый темп игры, и ее длительность, напряженность борьбы, готовность к выполнению ответных действий при дефиците времени, результативный характер каждого приема и большая ответственность любого действия, а также присутствие большого числа бурно реагирующих зрителей, определяют насыщенность игры сильными и разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие отрицательное.

При игре в волейбол используются самые разнообразные движения, перемещения (ходьба, бег, прыжки, скачки, приставные шаги, падения и метания способом удара). Окончательной фазой всех движений в волейболе

является удар по мячу. Так как все эти удары выполняются с различной целью, то и техника их выполнения различна.

Техника любого спортивного упражнения это способ выполнения его, заключающийся в конкретных, целенаправленных движениях спортсмена. Сущность спортивной техники состоит в разумном использовании человеком своих двигательных способностей для лучшего решения спортивной задачи.

Эти задачи в волейболе определяются необходимостью быстрее и своевременнее переместиться к мячу, ударить по мячу так, чтобы придать ему большую начальную скорость, выше прыгнуть при ударе по мячу через сетку, ударом изменить направление, скорость и траекторию полета мяча, быстро летящего со стороны противника и т.д. Показателем качества спортивной техники служит эффективность, экономичность и простота решения этих задач.

Эффективность или спортивный результат при выполнении тех или иных движений в волейболе не всегда определяется, как, например в легкой атлетике, в секундах и сантиметрах. В волейболе, как и в других спортивных играх, часто более эффективными будут удары по мячу с меньшей силой, но и с неожиданным для противника изменением направления полета мяча после удара, с применением отвлекающих действий.

### **3 Волейбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений**

В высших учебных заведениях, наряду с обязательными занятиями по физической культуре предусмотренными учебной программой, проводятся учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта (курс спортивного совершенствования).

На учебно-тренировочных занятиях по волейболу решаются следующие задачи:

- 1) укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- 2) совершенствование двигательных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.;
- 3) развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции и перемещений, скоростной прыжковой игровой выносливости, акробатической и прыжковой ловкости;
- 4) повышение функциональных возможностей организма волейболистов;
- 5) последовательное овладение техникой и ее совершенствование;
- 6) последовательное овладение тактикой и ее совершенствование;
- 7) целенаправленное воспитание психических и волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий волейболиста на тренировках и соревнованиях;
- 8) приобретение теоретических знаний тренировочного соревновательного опыта, позволяющих рационально строить тренировку, стратегически и оперативно управлять тренировкой и соревновательной деятельностью волейболистов;
- 9) создавать условия для предупреждения травм, перенапряжений и проведения восстановительных мероприятий.

Задачи тренировки могут решаться параллельно и последовательно на протяжении тренировки, микроцикла, года и ряда лет.

Пример параллельного решения задач: совершенствование техники игры и одновременное развитие двигательных качеств.

Учебно-тренировочные занятия в секции «волейбол» имеют ряд несомненных преимуществ, они:

- 1) способны реально улучшить состояние здоровья студентов;
- 2) нормализуют физиологическое состояние здоровья организма, снижают факторы агрессивности, тревожности и неудовлетворенности, способствуют формированию положительных эмоций;
- 3) имеют высокую значимость и являются авторитетными для молодежи;
- 4) несут позитивное содержание без политической окраски;
- 5) противостоят распространению вредных привычек;

- 6) организуют активный и здоровый досуг для студентов;
- 7) обеспечивают занятость студентов деятельностью, которая им по душе;
- 8) дают возможность получить спортсмену индивидуальное признание;
- 9) являются средством самопознания, саморегуляции, самосовершенствования.

Доказано, что занятия в секции «волейбол» формируют в человеке такие качества личности, как уравновешенность, силу воли, умение находить способы решения поставленных задач, эмоциональную стабильность, адекватность представлений о своих возможностях и путях их развития, веру в себя, адекватную самооценку, коммуникабельность. Практически – это набор ведущих черт характера, необходимых человеку для того, чтобы быть успешным в жизни, ощущать ее полноценность, быть в конце концов счастливым.

Поэтому занятия волейболом являются мощным фактором гармоничного развития и становления человека, а следовательно общества и государства.

## 4 Характеристика передачи мяча в волейболе

Удары, которые выполняются с одинаковой целью, могут быть объединены в общую группу, называемую техническим приемом (или игровым приемом). К ним относятся нападающий удар, блокирование, подача, передача. Все удары по мячу, цель которых – принять мяч от противника и передать его своему партнеру, объединяются в общую группу, называемую передачей. Классификация передачи мяча в волейболе приведена на рисунке 1.

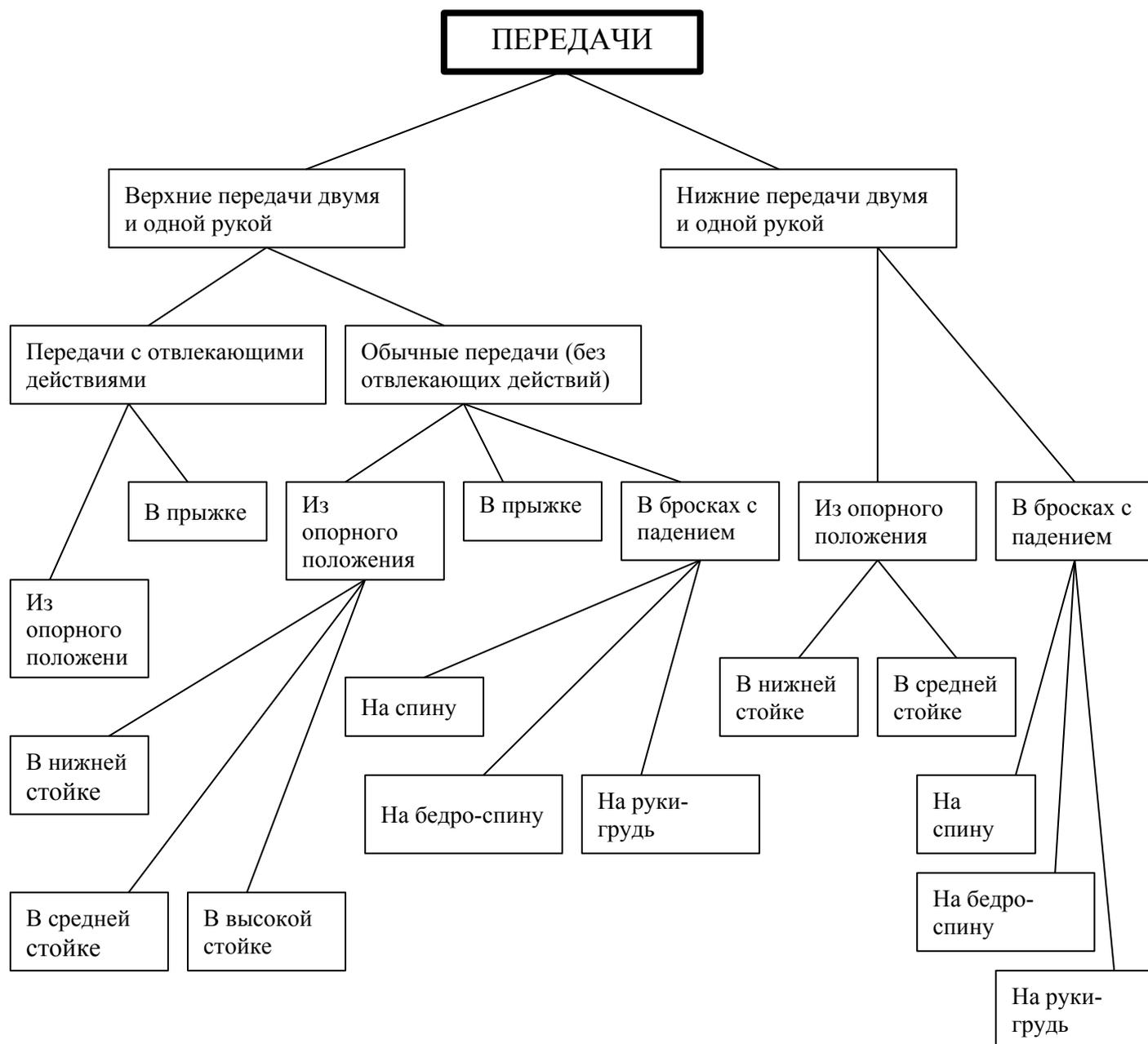


Рисунок 1 – Классификация передачи мяча в волейболе

Передача мяча – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению, относительно передающего игрока, передачи существуют вперед, над собой и назад. По длине они могут быть: длинные – это передачи,

направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4), короткие – направленные в соседнюю зону (например, из зоны 3 в зону 4) и укороченные – направленные в свою зону (например, из зоны 2 в зону 2). По высоте передачи различают высокие, средние и низкие. Низкая передача имеет наименьшую высоту траектории над сеткой – до 1 м, средняя – до 2 м, высокая – выше 2 м.

По скорости полета мяча передачи могут быть медленными (до 10 м/с), ускоренными (до 16 м/с) и скоростными (более 16 м/с). Кроме того, существуют передачи, близкие к сетке (до полуметра) и отдаленные от нее (более полуметра).

Передача мяча является главным игровым приемом в волейболе. Она включает в себя прием мяча после нападающего удара, блока, подачи и последующую передачу партнеру.

Передача мяча в волейболе осуществляется различными способами из разных исходных положений как на месте так и в движении, исходя из исходного положения рук перед передачей, особенности движения отдельных звеньев рук в момент передачи (пальцы направлены вверх или вниз) и характера касания мяча, все передачи подразделяются на две основные группы – верхняя и нижняя.

Передачу характеризуют следующие требования:

а) постоянное наблюдение мяча и обстановки (партнеров и соперников), основная предпосылка постоянного мышления на площадке осознанных действий в процессе игры и тренировки;

б) постоянная быстрая работа ног соответствует целенаправленным движениям

в) высокая подвижность и эластичность суставов рук и пальцев – предпосылка целенаправленной точности паса и траектории полета.

Игроки должны быть в постоянно расслабленном состоянии. Нужно следить за тем, чтобы мяч подавался слегка согнутыми руками на уровне лба. Эластичная подвижность рук (суставов) и пальцев важнее, чем сила. После того, как мяч покинул руки, он не должен вращаться.

Верхняя передача – наиболее эффективный способ передачи мяча, особенно при организации нападающих действий, так как она более точная.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований.

Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов (дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка). При отработке (совершенствовании) навыков и умений паса (передачи) используются упражнения на высокую верхнюю передачу, целью которой является:

а) улучшение и стабилизация техники паса в различных условиях с помощью постановки дополнительных задач, прежде всего движения игроков между пасами;

б) повышение бокового зрения, умение приема, реакции, а также координации.

Требования к целенаправленности упражнений могут быть поставлены в двух направлениях:

- для игрока, мяч, посланный партнером – ориентировочный объект наблюдения (бег к посланному мячу);

- игрок, изменяющий свою позицию, объект за которым надо следить.

Оба аспекта для тренировки передачи имеют принципиальное значение для повышения эффективности игры.

В практике волейбола используются (как основные) упражнения, приближенные к характеру игры с решением индивидуальных тактических задач, комплексные упражнения, игровые формы совершенствования.

Далее приведены примерные комплексы упражнений для совершенствования технического приема (передачи мяча), которые способствуют улучшению паса, повышению разнообразия личного фонда двигательных действий, способности быстро и точно принимать решения в зависимости от игровой ситуации.

## **5 Группы упражнений для совершенствования передачи мяча в волейболе**

Передача мяча двумя руками сверху является основной при организации нападающих действий. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания.

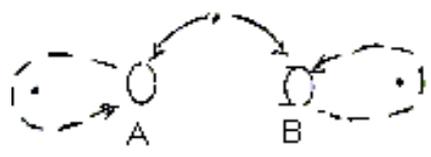
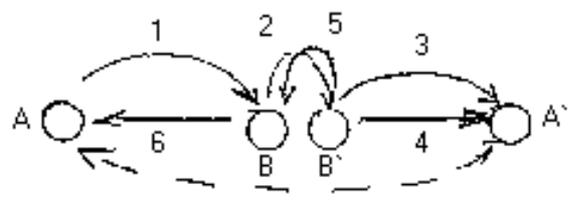
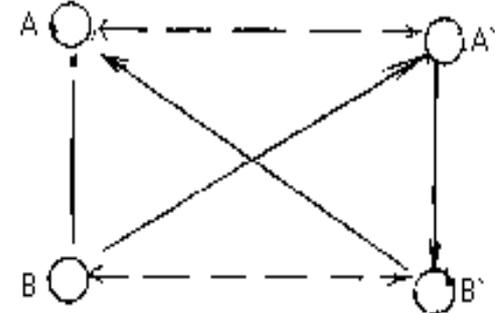
При передаче важны, во-первых, тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во-вторых, правильное воздействие руками на мяч. Это и следует учитывать в процессе обучения данному техническому приему.

### **5.1 Упражнения для совершенствования техники передачи мяча в парах и тройках**

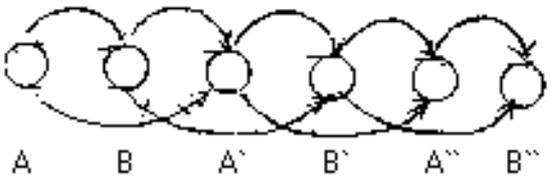
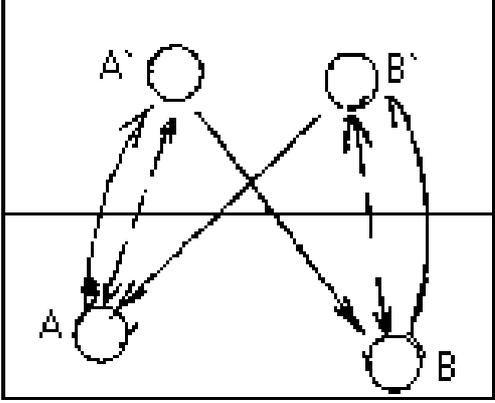
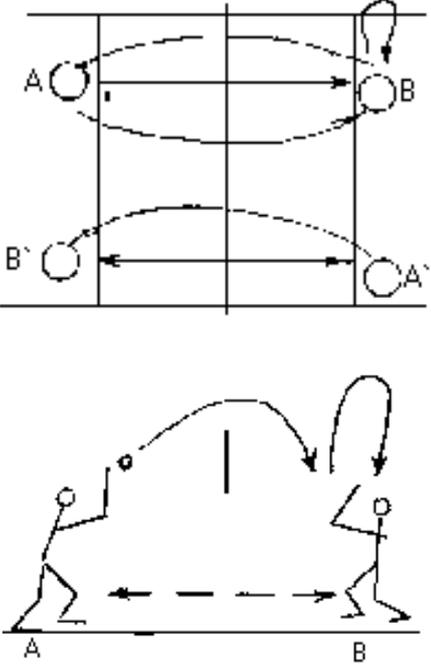
Для связующих игроков совершенствование навыков верхней передачи составляет основу всех тренировочных занятий.

Подбор упражнений для совершенствования техники передачи мяча с двумя и тремя игроками приведен в таблице 1 и 2 соответственно.

Таблица 1 - Примеры упражнений с двумя игроками (попарно)

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
1	<p>Бегом вперед верхняя передача между А и В, после каждого контакта с мячом бег вокруг палки или медицинбола.</p>	
2	<p>Верхняя передача с необходимой промежуточной игрой партнера (здесь В), во время промежуточной игры В другой партнер (здесь А) обегает вокруг партнера В и пытается как можно скорее занять свое место.</p> <p>Вариант 1: многократные повторения одним и тем же игроком, потом смена постановки задачи.</p> <p>Вариант 2: А и В обегают по очереди после отдачи паса вокруг партнера.</p>	
3	<p>Игрок А пасует игроку В (1) и тут же бежит на позицию А', в то время В играет промежуточную игру (2), поворачивается вокруг мяча (180°) и играет фронтально (3) на А, А опять играет с В (4) и бежит на исходную позицию А обратно, в то время, В поворачивается вокруг мяча (5) и играет на А (6).</p>	
4	<p>А играет на В и бежит тут же на позицию А', там В играет диагонально и бежит тут же на В'. А' пасует В', быстро бежит на позицию А и ждет там диагональной передачи от В'. В' бежит после паса к А и снова на В и т.д.</p>	

Продолжение таблицы 1

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
5	<p>По парам, пас над головой бегом вперед. А пасует фронтально В, бежит тут же за В и получает от В пас над головой и т. д.</p> <p>Каждый после паса бежит за пасующего партнера и т. д. (это хорошая форма соревнования друг с другом).</p>	
6	<p>А и В в одной зоне нападения, А с мячом. А играет над сеткой в другую зону нападения (1), он бежит к своему мячу и играет от А' над сеткой на В (2), после этого он бежит на А назад. В играет также над сеткой (3), бежит к мячу и играет на В' на А над сеткой (4), после чего он опять бежит на исходную позицию.</p>	
7	<p>Парный пас над сеткой со следующим бегом (от линии нападения).</p> <p>Принцип:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тот же игрок (здесь А) играет все пасы одинаково на одной стороне над сеткой;</li> <li>- другой (здесь В) играет все время пас вертикально;</li> <li>- после каждого контакта с мячом очередная смена сторон;</li> <li>- постоянное наблюдение мяча;</li> <li>- точный, высокий промежуточный пас.</li> </ul>	

Продолжение таблицы 1

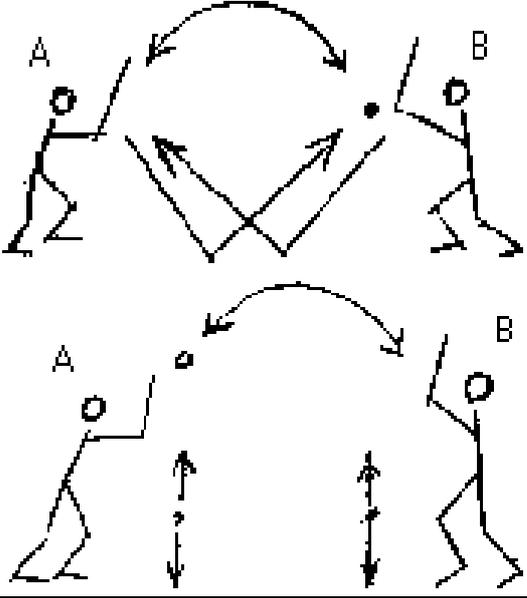
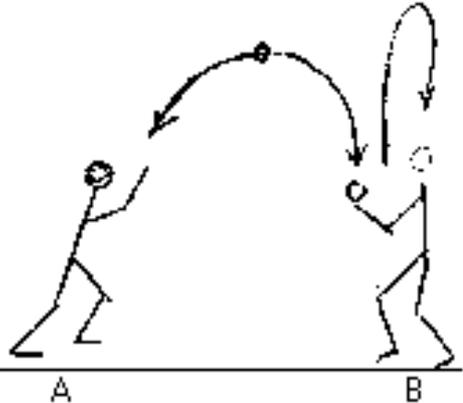
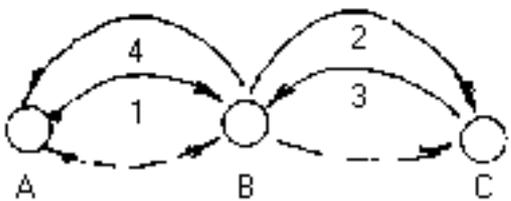
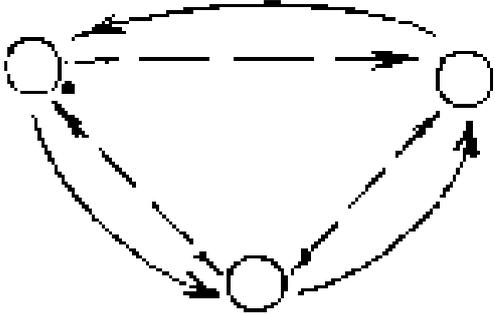
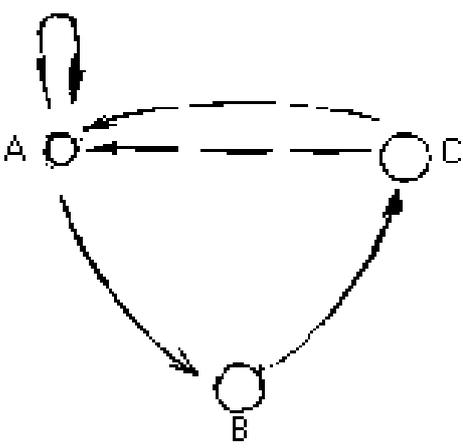
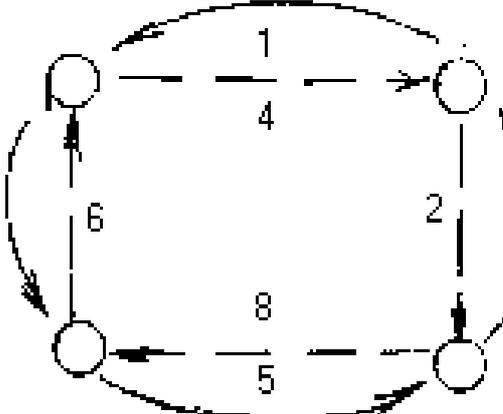
№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
8	<p>Смена действий с верхней передачи попарно:</p> <p>- Вариант I - у А для паса волейбольный мяч, у В -баскетбольный или волейбольный для более тяжелого броска. Оба начинают одновременно (А – верхняя передача. В – бросок с отскоком от пола). По очереди верхняя передача и не прямой бросок с отскоком;</p> <p>- Вариант II - во время верхней передачи оба партнера дриблингом держат в движении на месте волейбольный или баскетбольный мяч. Мяч, которым выполняют дриблинг не должен останавливаться.</p>	
9	<p>Ориентация на два мяча. У А волейбольный мяч, он дает его В. В - в обеих руках вспомогательный, он ждет паса от А. Сразу после того, как А расстался с мячом, В бросает вспомогательный мяч высоко вертикально, отбивает поданный мяч высоко вертикально, отбивает поданный мяч назад к А и ловит высоко подброшенный вспомогательный мяч. Вначале подброшенный вспомогательный мяч может удариться о пол один раз, потом нужно ловить его в воздухе. Парная игра в пас не должна мешать ритму.</p> <p>Более трудный вариант: оба партнера А-В имеют вспомогательные мячи.</p>	

Таблица 2 - Примеры упражнений с тремя игроками

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
1	<p>А пасуют В (1), В через голову С (2), тут же А и В меняются местами (А фронтально с С) (3), над головой к В (4), А и С быстро меняются местами (С фронтально с В центре) и т. д.</p>	
2	<p>Готовит к защите и страховке. (Основная форма – пас в треугольнике).                      Вариант I – пас в треугольнике, после каждого паса подбежать к пасующему игроку, и в глубокой оборонительной стойке коснуться его колена.                      Вариант II – как вариант I, только подбежать к защите, если один из пасующих своим поведением (сигнал) требует внимания (например, короткая промежуточная игра или поднятие руки, обманный удар).</p>	
3	<p>Реализация страховки – защиты. Ход упражнения – пас в треугольнике.                      Вариант I – пасующий высоко поднимает руки (сигнал) и одной рукой делает обманный удар из стойки.                      Вариант II – пасующий прыгает и одной рукой или двумя делает обманное движение:                      - сначала сигналы своевременны, затем все позднее;                      - мячи непосредственно кидать обманываемому игроку, со стороны защитника кистью;                      - защитник отражает мяч в защитной стойке на обманывающего, который продолжает игру в треугольнике;                      - требовать внимания и быстроты реакции в защите с помощью разнообразия.</p>	

Продолжение таблицы 2

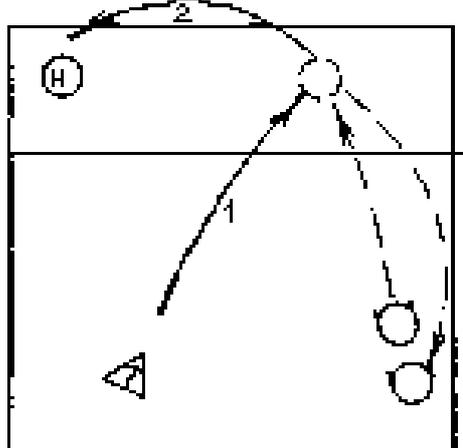
№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
4	Три игрока играют в 4-угольнике (отметка 4 угловых точек). После каждого паса игроки бегут против направления паса на четвертую свободную позицию (смотри нумерацию пасов).	

**5.2 Упражнения для совершенствования техники передачи мяча у сетки**

Упражнения у сетки и особенно в сочетании с атакой служат развитию у пасующих организации атаки. Пасующий должен выбирать качество, высоту, скорость передачи соответственно ситуации.

Подбор упражнений для тренировки передачи у сетки приведен в таблице 3. Специфика действий игроков при пасах у сетки, связанных с нападением тренируется с помощью упражнений из таблицы 4.

**Таблица 3 - Передача (пас) у сетки**

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
1	Тренер (Т) бросает мячи разнообразно к сетке. Игрок бежит к мячу и с помощью нейтрального положения рук и кистей дает короткие пасы помощнику (Н) в зону 4.	

Продолжение таблицы 3

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
2	<p>Как упражнение 1, но с быстрыми короткими пасами помощнику (Н) в зону 2.</p> <p>Защищающийся отражает мяч на обманывающего, который продолжает игру в треугольнике и т. д.</p> <p>Вызов к защите не должен быть правильным, и должен требовать внимательности и быстроты действий.</p>	
3	<p>Тренер бросает к сетке. 1 игрок бежит к мячу и коротко отдает мяч. 2 игрок играет этот короткий пас как «Отто» на (Н). Третий снова играет как первый и т. д.</p>	
4	<p>а) Тренер (Т) бросает мячи к сетке, игроки дают разнообразные (по траектории) пасы в прыжке помощнику в зону 4.</p> <p>б) Также, только пасами в прыжке над головой помощнику в зону 2.</p>	
5	<p>Тренер бросает мяч к сетке. 1 игрок коротко играет в прыжке над головой, 2 игрок принимает мяч от 1-го игрока, отдает в прыжке как «Отто» помощнику (Н) в зону 4. 3 игрок снова как первый и т.д.</p>	

Продолжение таблицы 3

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
6	Тренер бросает к сетке 1. 1 игрок бежит к мячу и дает пас помощнику (Н) в зону 4, бежит к следующему мячу, брошенному тренером 2, поворачивается на 180 градусов и снова дает пас фронтально в зону 4 (два пасующих чередуют в два паса).	
7	Тренер бросает над сеткой (с другой стороны площадки). 1 игрок вводит мяч с помощью подачи в поле (ФZ) в зону нападения. 2 игрок дает пас помощнику (Н) в зону 4 и потом дает передачу в поле следующему, брошенного тренером мяча, с которого 3 игрок дает пас в зону 4.	
8	Тренер бьет нападающему (S), он играет с помощью подачи в поле (ФZ) или защиты в поле (ФА) мяч в направлении позиции бегущего выходящего. От выходящего входит в игру для атаки нападающий, открывшийся после защиты атакует, при этом ему мешает блок. Это можно организовать атаками в зонах 3 и 2 против блока. Различные формы паса надо согласовывать в соответствии с активными действиями нападающих.	
9	Мячами, брошенными тренером, пасующий (z) дает одному и тому же нападающему паса. Взлет от себя – «Отто» - в 4 зону, короткий в 3 зону, плоский за голову – во 2 зону.	

Продолжение таблицы 3

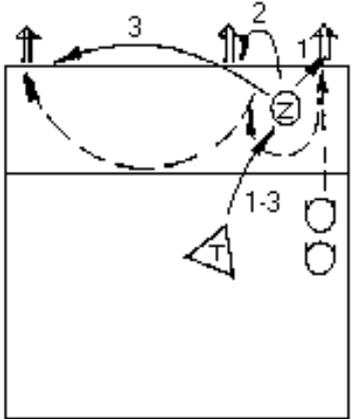
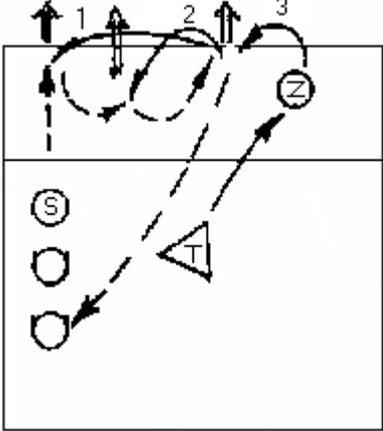
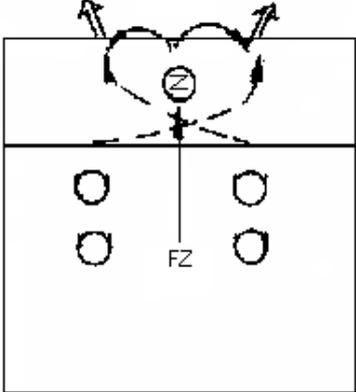
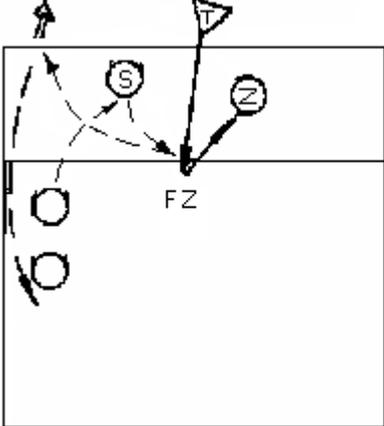
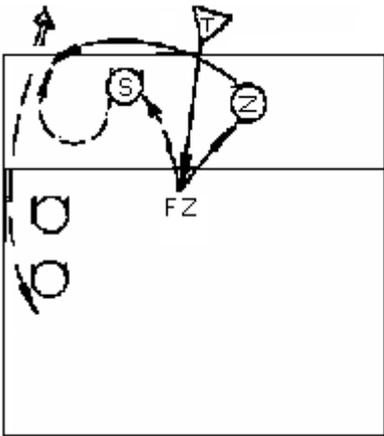
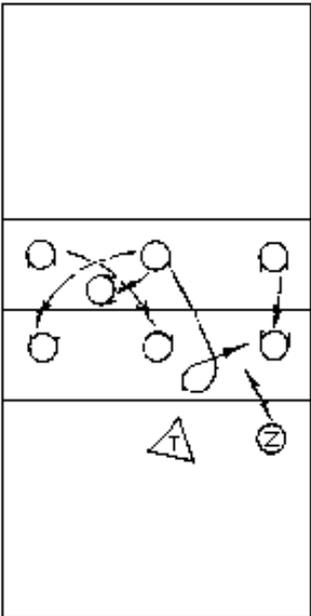
№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
10	<p>Как упр. 9, но в обратной последовательности: плоский за голову (2) – короткий (3) – «Отто» (4).</p>	
11	<p>Пасующий дает пасы мячами, поданными тренером, нападающему (S).</p> <p>1 мяч – взлет от себя – 4 зону – просто с края.</p> <p>2 мяч – высокий пас на расстоянии от сетки (удар с прыжка без разбега).</p> <p>3 мяч – короткий – 3 зона.</p>	
12	<p>Пасующий (Z) дает пасы для атаки в зоны 4 или 3. Нападающие открываются, одновременно мячи бросаются из зоны 6 пасующему или играют как передачи в поле – доводка мяча.</p>	

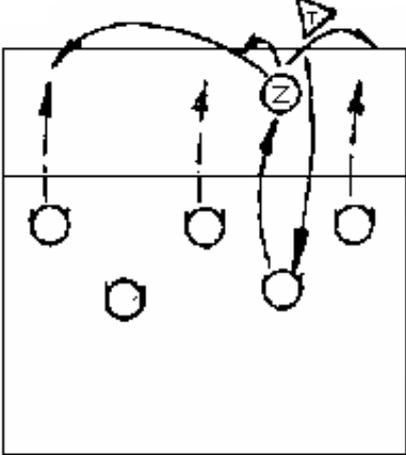
Таблица 4 - Пасы у сетки, связанные с нападением

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
1	<p>Тренер бросает мячи над сеткой (максимум до линии нападения). Нападающий (S) открывается от сетки, отдает брошенный мяч передачей в поле защитным действием пасующему и тут же открывается для нападения. Пасующий вводит его в атаку в соответствии с ситуацией.</p>	
2	<p>Нападающий у сетки, тренер бросает над сеткой, второй нападающий дает передачу в поле пасующему. В то время как тренер бросает, нападающий 1 выполняет прыжок на блок, тут же открывается отходя от сетки в зону 4 для атаки.</p> <p>После этого нападающий 2 возвращается к сетке. Готовность к атаке (после прыжка на блок) может так же быть в зоне 3 или за пасующим. Быстрота готовности к атаке дает возможность для пасов различной быстроты.</p>	
3	<p>Две группы по 3 человека и 2 пасующих тренер бросает по переменно над сеткой или пасующему со своей стороны. Играющая группа выстраивает с помощью различных пасов атаки. Разыгрываемые атаки или комбинационные атаки определяются тренером, а в относительно хороших командах выбираются в соответствии с ситуацией. Другая группа блокирует эти атаки.</p>	

Продолжение таблицы 4

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
4	Тренер бросает мяч над сеткой. Игрок (FZ) в поле в зоне 4 и завершение атаки тем же игроком в зоне 2.	
5	Как упражнение 4, только атака идет игроком (FZ) в зоне 2, потом в зоне 4 или 3.	
6	Брошенными мячами пасующий варьирует короткие пасы спереди и короткие над головой сзади.	
7	Брошенные мячи играютя пасующим, как пасы перекрестных комбинаций в 4 и 3 зонах.	

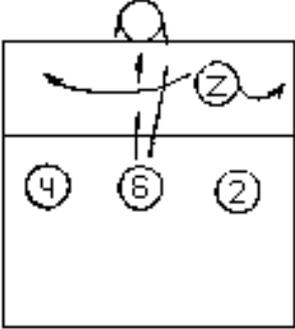
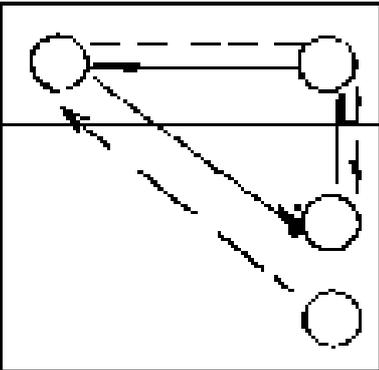
Продолжение таблицы 4

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
8	Для тренировки построения атаки и завершения в К 1 тренер разнообразно бросает мячи. Пасующий должен выбирать качество и высоту паса соответственно ситуации.	

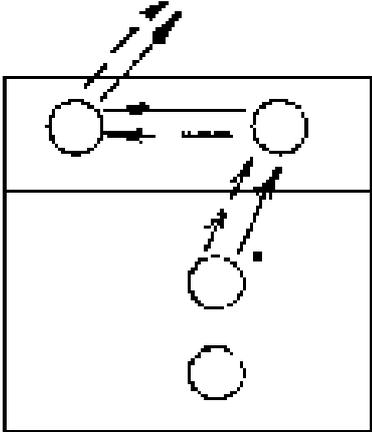
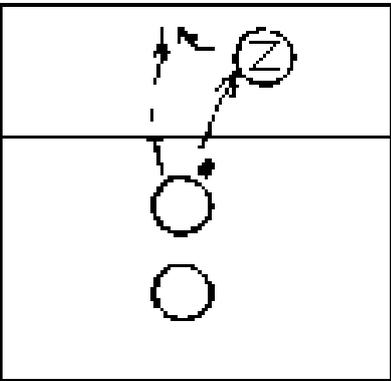
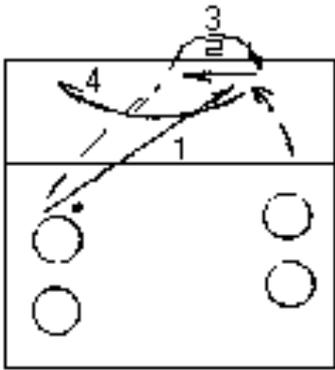
### 1.2.1 Верхняя передача вдоль сетки

При пасах вдоль сетки игрок должен обмануть противника: лучше и более эффективно все же, если соперник не догадывается о замыслах противника. Этому способствует нейтральное положение тела, рук, мяча. Поэтому пасы игроков у сетки должны выполняться короткими, четкими движениями, почти только кистью. Подбор упражнений приведен в таблице 5.

Таблица 5 - Верхняя передача вдоль сетки

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
1	Схема выполнения: 6-4-2 - нападающие Z-связующий. Игрок зоны 6 дает в зону 3 и идет на взлет, если блокирующий прыгнул, то передача выполняется в зоны 4 или 2.	
2	Схема выполнения: игроки зоны 1 выполняют доводку мяча в зону 2, оттуда верхняя передача в зону 4, из зоны 4 в зону 1 мяч отправляется либо верхней передачей, либо легким ударом. Смена игроков выполняется в противоположную сторону от направления полета мяча.	

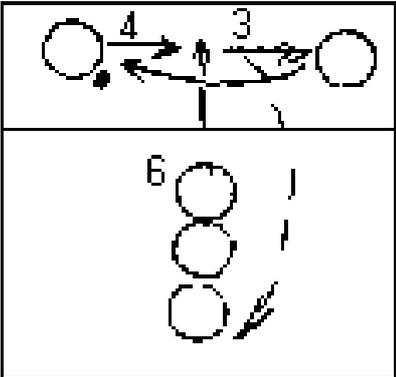
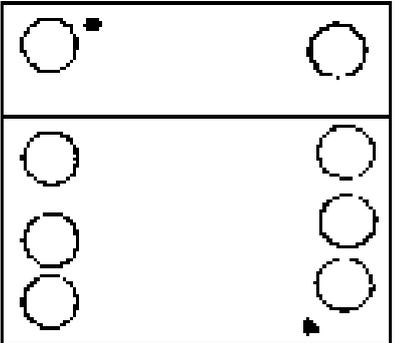
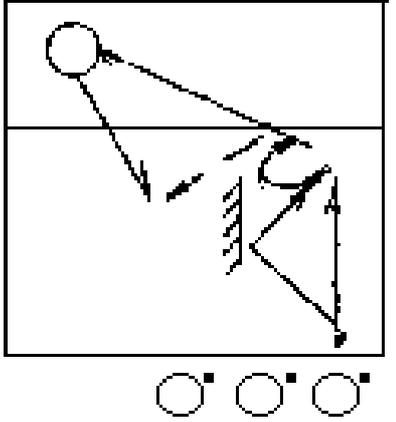
Продолжение таблицы 5

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
3	<p>Схема выполнения: выполняется с двух сторон, доводка мяча снизу в зону 2, вторая передача в зону 4, передача в прыжке («накат») на противоположную сторону в зону 6 и т.д. Направление передачи мяча: 6-4-2, 6-3-2, 6-3-4. Смена игроков на площадке либо по ходу мяча, либо на одной стороне.</p>	
4	<p>Схема выполнения: передача мяча в зону 2, если связующий выполняет передачу сверху в прыжке, то игрок зоны 6 идет в зону 3 и нападает в зону 5. Если игрок зоны 2 пасует стоя, то игрок зоны 6 идет в зону 2, т.е. за голову игроку зоны 2 и тоже нападает в зону 6. Смена игроков: нападающий - пасующий.</p>	
5	<p>Схема выполнения: передача из зоны 4 на удар в зону 2, оттуда передача в зону 3 на удар, на который выходит игрок зоны 4 и в прыжке отправляет передачей сверху мяч в зону 2 тому же игроку, от которого получил пас, а он теперь делает передачу в зону 4 и т.д. Каждый игрок до смены мест касается мяча дважды. Смена мест в противоположные колонны. То же в другую сторону.</p>	

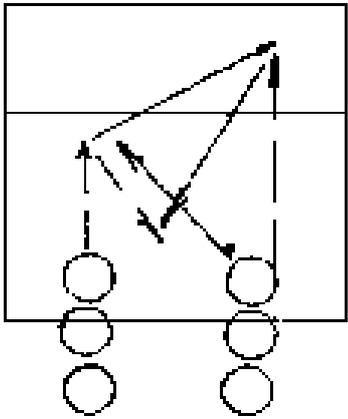
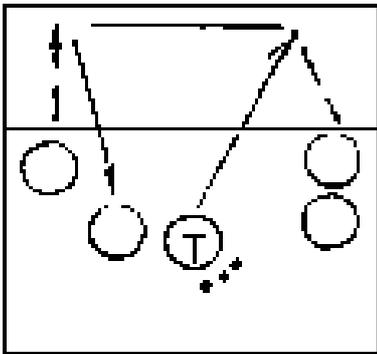
Продолжение таблицы 5

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
6	<p>Схема выполнения: передача из зоны 4 в зону 5, игрок зоны 3 выходит под этот мяч и делает передачу снизу, над собой, на которую снова выходит игрок зоны 4 и делает передачу сверху в зону 2, игрок зоны 2 передает в зону 4 и т.д. Тоже в другую сторону. Смена по ходу передачи. После остановки мяча снизу уходят в конец колонны в зоне 4.</p>	
7	<p>Схема выполнения: тренер набрасывает мячи в зону 2, игроки поочередно выходят и выполняют вторую передачу в зону 4. Вспомогательный игрок возвращает мячи, катая по полу.</p>	
8	<p>Схема выполнения: из зоны 1 передача на удар в зону 3, игрок зоны 3 делает «откидку» мяча в зоны 4 или 2, оттуда способом снизу снова в зону 1. Смена игроков по ходу мяча. После «откидки» мяча обозначить страховку нападающего.</p>	
9	<p>Схема выполнения: игрок зоны 3 набрасывает мяч, игрок зоны 2 делает «откидку» в прыжке в зону 3. То же в зону 4.</p>	

Продолжение таблицы 5

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
10	<p>Схема выполнения: передача из зоны 4 в зону 3, в которую выходит игрок из зоны 6 делает передачу за голову в зону 2. Оттуда длинная передача в зону 4. Смена игроков только в колонне. «Откидку» чередовать в зоне 2-1.</p>	
11	<p>Схема выполнения:                      а) одновременно выполняют двумя мячами верхнюю передачу двумя руками;                      б) играют только снизу двумя руками;                      в) игрок, стоящий у передней, пасует только снизу, игрок, стоящий у сетки, играет только сверху.</p>	
12	<p>Схема выполнения: ударом в пол направить мяч к сетке в зону 2 (4), догнать его, способом снизу подбить над собой и сделать передачу в зону 4 (2), пойти за мячом и поймать его. Усложнение - добавить игрока в зону 4, который легким ударом направляет мяч в зону 6 куда вышел игрок, сделавший передачу из зоны 2 (4). То же самое из зон 6-5, с передачей за голову, с «откидкой».</p>	

Продолжение таблицы 5

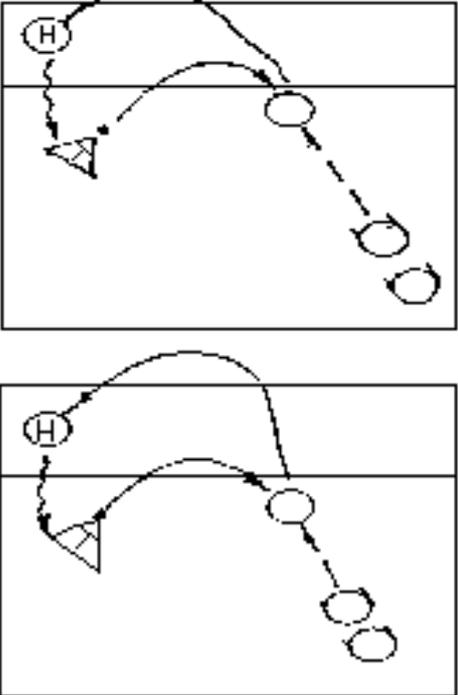
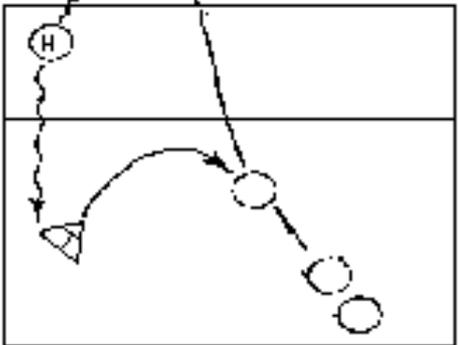
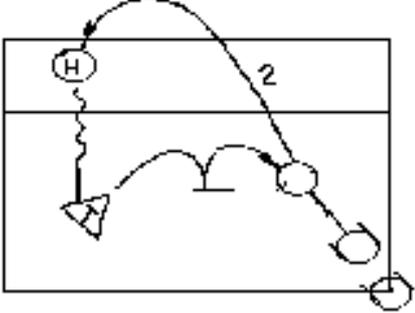
№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
13	<p>Схема выполнения: игрок с мячом подбивает его способом снизу в зону 2-4 за линию нападения, сам быстро перемещается в зону 4 (2). Партнер догоняет мяч в зоне 2 (4) и сделав передачу в зону 4 (2), выходит в зону 6, где должен принять обманный удар, удар от игрока зоны 4 (2). Усложнение – добавить удар в пол в начале упражнения.</p>	
14	<p>Схема выполнения: тренер бросает поочередно игрокам мяч в зону 2, где выполняют передачу на удар 6 в зону 4 стоящий там игрок нападает обманным ударом в игрока зоны 5 на своей площадке или через сетку в игрока зоны 1, или через блок (двойной) работа над обманом и для подстраховывающих игроков. Смена по команде тренера.</p>	

### 1.2.2 Пасы с задней линии поля к сетке

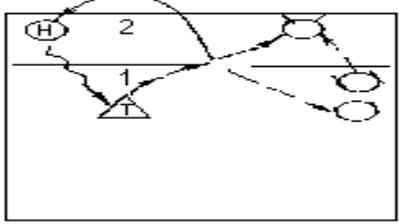
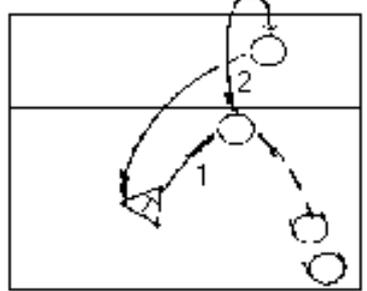
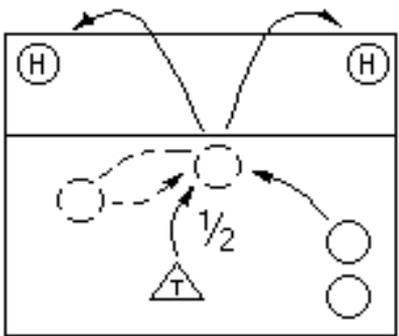
В передаче из-за пределов поля к сетке участвует все тело. К мячу бегут с поднятыми (готовыми к передаче) руками. Во время движения носки ног показывают направление паса, т.к. при высоких пасах «маскировка» бессмысленна.

Упражнения тренирующие данный технический прием приведены в таблице 6.

**Таблица 6 - Пасы с задней линии поля к сетке**

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
1	<p>Тренер (Т) бросает мяч на площадку (1). Игроки бегут к мячу и выбивают его к помощнику, который ловит их, подкатывает к тренеру.</p> <p>Варианты а и б играют с линии нападения диагонально в зоны 4 или 2. Здесь достаточно только действия рук.</p>	
2	<p>Как и в упражнении 1, только пас дается из центра задней линии поля с участием всего тела.</p>	
3	<p>Тренер (Т) бросает мяч непрямо (мяч ударяется об пол, игрок подбегает под мяч и дает пас при участии всего тела в зону 4 (помощнику)).</p>	

Продолжение таблицы 6

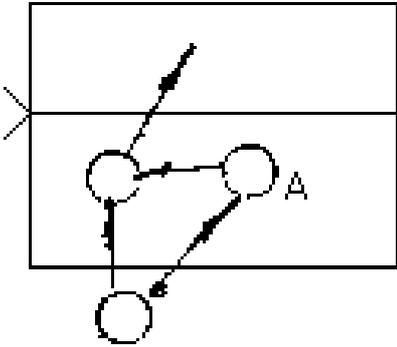
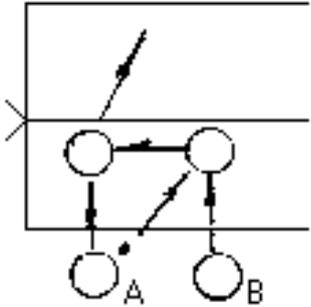
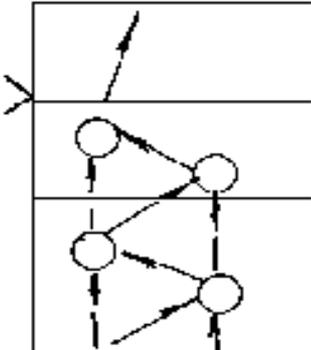
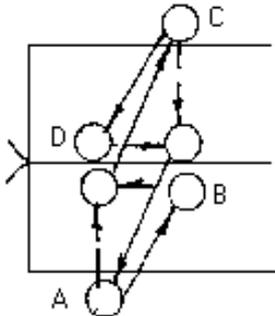
№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
4	Игрок выполняет прыжок на блок. После приземления он бежит к мячу, который бросил тренер и при повороте дает пас помощнику (Н) в зону 4 (игрок должен ногой притормозить движение мяча)	
5	Игрок бежит к мячу, который бросил тренер и дает пас через голову помощнику (Н) в зону 2.	
6	<p>Игроки бегут по очереди к мячу, который бросил тренер (Т) и дают пас через голову помощнику (Н) в зону 2, потом бегут дальше в зону 5, движутся к следующему мячу, брошенному тренером, и дают пас над головой помощнику в зону 4.</p> <p>Варианты:</p> <p>а) мяч над головой в зону 2;</p> <p>б) мяч над головой в зону 4.</p>	

### 5.3 Упражнения для совершенствования техники передачи мяча с использованием перемещений

Перемещения игроков в волейболе необходимо обязательно уделять внимание в подготовительной части тренировочных занятий и в процессе совершенствования навыков технических приемов и тактических действий.

Примеры упражнений для совершенствования технико-тактических действий с использованием перемещений приведены в таблице 7, а для тренировки верхней передачи с перемещениями в таблице 8.

**Таблица 7 - Техничко-тактические действия с использованием перемещений**

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
1	<p>Каждый игрок с мячом играет на А, бежит к сетке, чтобы сыграть ответную передачу через сетку. Можно выполнить стоя или в прыжке.</p>	
2	<p>А и В стоят на задней линии. Когда А сыграет передачу в зону атаки, стартует В и делает ответную передачу, А играет через сетку.</p>	
3	<p>Упражнения в форме соревнования. А и В стоят за лицевой линией. Когда А сыграет, стартует В. Последний игрок в зоне нападения играет через сетку.</p>	
4	<p>Четыре игрока. В и Д стоят в качестве пасующих у сетки. А играет на В, бежит вперед, получает мяч от В, играет через сетку на С и бежит назад. С играет на Д и т.д.</p>	

Продолжение таблицы 7

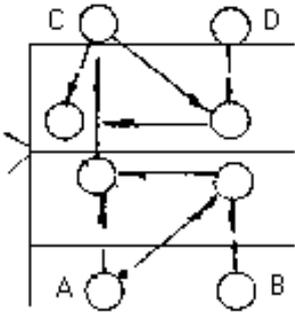
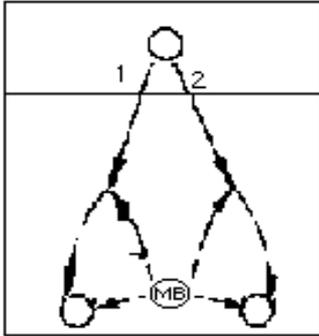
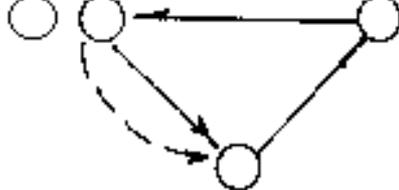
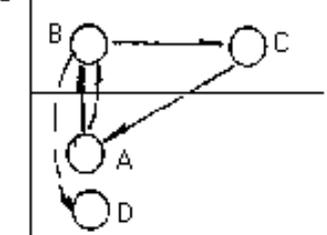
№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
5	<p>Четыре игрока. На каждой стороне два игрока бегают вперед-назад. А играет вперед, В выбегает и пасует вдоль сетки, А играет через сетку на Д. Теперь Д играет к сетке и т.д. От сетки игроки возвращаются на свои позиции.</p>	
6	<p>В двойках. Тренер бьет попеременно то в левую, то в правую половину заднего поля. Игрок защищается, причем каждый раз после защиты, он должен занять исходную позицию и для контроля должен коснуться медицинбола (МВ).</p>	

Таблица 8 - Верхняя передача с перемещениями

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
1	<p>Мяч играет туда и обратно. Кто сыграл уходит в конец противоположной колонны.</p>	
2	<p>Четыре игрока передают мяч в треугольнике. Игрок сыграв бежит за мячом на ближнюю позицию.</p>	
3	<p>Четыре игрока передают мяч в треугольнике. А играет на В и бежит туда, В играет на С и бежит за Д, С играет на Д и т.д.</p>	

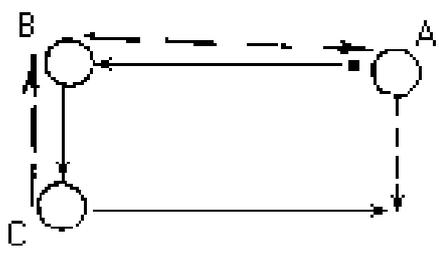
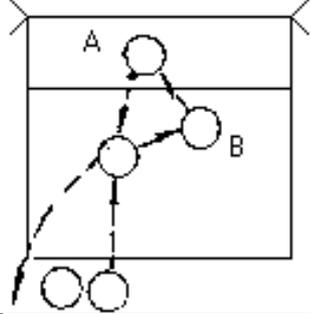
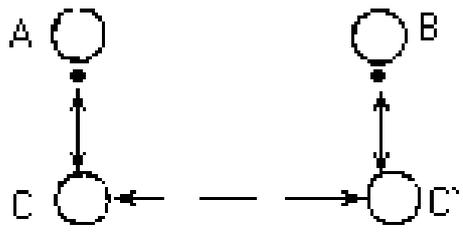
Продолжение таблицы 8

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
4	<p>Четыре игрока стоят в прямоугольнике. Путь мяча: А – В – С – Д – А, после того, как Д сыграл на А, меняются местами С и Д (А и В).</p>	
5	<p>Три игрока стоят в одну линию. Средний игрок выполняет передачу за голову: А играет на В и бежит на его позицию, В играет за голову на С и бежит на позицию А. С играет в середину и т.д.</p>	
6	<p>Три игрока стоят в треугольнике. А играет на В и бежит вокруг него на свою позицию, прежде чем не прилетит мяч от С и т.д.</p>	
7	<p>А играет на В и бежит вокруг него на свое место. В между тем играет высоко над собой, пока А не вернется. Теперь В играет на А и бежит вокруг него на свое место.</p>	
8	<p>«Китайское» соревнование на поле 6н x 3н. Игроки передают мяч через сетку, кто сыграл, уходит на другую сторону. Мяч может передаваться и нижней передачей. Игрок сделавший ошибку выбывает. Последние трое – победители.</p>	

Продолжение таблицы 8

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
9	А бежит между двумя позициями, В меняет передачи – шире и уже.	
10	А и В меняются каждый между двумя установленными позициями туда и обратно. Меняются после каждой передачи (для начинающих – смена после каждой второй передачи).	
11	Четыре позиции в прямоугольнике установлены. А играет на В и бежит на позицию А', получает мяч от С и передачей возвращает обратно, бежит на свое первоначальное место.	
12	Четыре позиции установлены. Заканчивается как в упражнении № 4.	
13	Три игрока стоят в одну линию, крайние играют через среднего игрока, после чего бегут к нему, получают мяч обратно и передают мяч другому крайнему игроку. В момент этой передачи средний поворачивается кругом.	
14	А играет на В и бежит на А', играет мяч от С на Д и бежит на свое место.	

Продолжение таблицы 8

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
15	<p>Четыре позиции в прямоугольнике установлены. 3 позиции заняты. А играет на В и бежит на свободную позицию, В играет на С и бежит на позицию, оставленной А и т.д. Направление передач и бега противоположны друг-друга.</p>	
16	<p>А играет мяч на середину поля. Первый игрок ряда добегает до него, играет на В и уходит в конец колонны. Теперь А играет на следующего игрока.</p>	
17	<p>Четыре позиции в прямоугольнике установлены. А и В имеют каждый по одному мячу. С перемещаясь с одной позиции на другую, играет то у А, то у В.</p>	
18	<p>Четыре позиции установлены в одну линию. Заканчиваются как в упр. № 17.</p>	

## 6 Тренировка защитных действий

За последние 10 лет игра в волейбол претерпела много изменений. Девиз современной игры – скорость, точность, усиление потенциала мощи нападения.

Что помогает командам вести скоростную игру?

Скорость передачи (снижение траектории полета мяча), быстрота перемещения, взрывной прыжок. Восхищение вызывает игра волейболистов, отличительные качества которых состоят в великолепно оборонительных действиях, в создании выгодных условий игры своим партнерам, в виртуозном владении мячом, в завязывании и реализации сложных тактических комбинаций. Возросший темп игры требует высокой точности в передаче. Все тактические замыслы зависят от способности игроков защищаться (принимать подачу и давать передачи различные по высоте, скорости, направлению в зависимости от обстановки складывающейся в данный игровой момент).

Игра в защите занимает центральное место в мировом волейболе. Тренировка защиты характеризуется интенсивностью и скоростью.

От хорошего защитника требуется следующее:

- он должен руками дать мячу правильное направление;
- он должен владеть быстрой сменой направления;
- он должен уметь хорошо предвидеть игру мячом;
- он должен уметь исправлять тактические ошибки;
- он должен уметь принять любой мяч;
- он не имеет права считать какой-то мяч не берущимся.

Соответственно ситуации защищается одной или двумя руками. Нельзя давать рекомендации в выборе техники. Решающее здесь то, что мяч должен быть отбит. Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника. При этом команда решает такие задачи:

- не дать противнику выиграть очко подачей или затруднить ее прием;
- препятствовать противнику в выполнении нападающего удара;
- не допустить падения мяча на своей стороне площадки и создать возможность для контратаки;
- постоянными активными действиями на блоке, на страховке и непосредственно в защите расстраивать атаки противника.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. К ним относятся: прием мяча с подачи нападающего удара, страховка, блок. В современной игре основным техническим приемом при игре в защите является прием мяча двумя руками снизу.

**Индивидуальные** действия игрока в защите складываются из действий игрока без мяча (наблюдение, ориентировка, быстрота реагирования, перемещение) и с мячом (прием подач, прием нападающих ударов, страховка, блокирование).

Перед подачей игрок располагается так, чтобы игроки своей команды и команды соперника не мешали видеть мяч и взаимодействующего с ним

партнера, определяется способ подачи и возможная траектория полета мяча. Игрок находится в динамической (подвижной) стойке, следит за перемещениями связующего игрока своей команды. Необходимо располагаться не ближе средней части площадки.

Выбор места при приеме нападающих ударов и страховке зависит от направления, скорости, удаленности от сетки, высоты передач на удар, движении нападающего игрока и действий блокирующих игроков и защитников своей команды.

Определив качество второй передачи, защитник концентрирует все внимание на движениях нападающего игрока (направлении и скорости разбега, положения туловища в фазе прыжка, движения руки при размахе), постоянно находясь в движении, а в момент удара по мячу определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а также учитывая выборную систему игры в защите (или предьигровую установку) ищет место встречи с мячом.

По направлению передачи защитник и страхующий определяют зону атаки и в соответствии с этим ведут наблюдение за игроком этой зоны.

Если нападающий игрок производит удар невысоко над сеткой, то чем дальше удалена передача от сетки, тем больше угол вылета мяча при ударе.

Выбор места при блокировании игрок определяет, руководствуясь положением туловища и рук волейболиста, передающего мяч для удара, направлением и скоростью передачи, скоростью и направлением разбега атакующего игрока, расположением своего блокирующего, движением бьющей руки после замаха для удара.

Своевременность прыжка во многом определяется качеством блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает в момент замаха для удара нападающего игрока. При ударах с низких и скоростных передач блокирующий должен играть вместе с нападающим игроком, а при атаке на взлете – раньше нападающего.

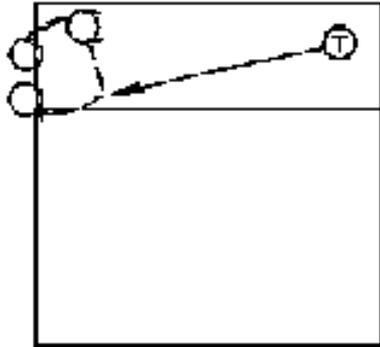
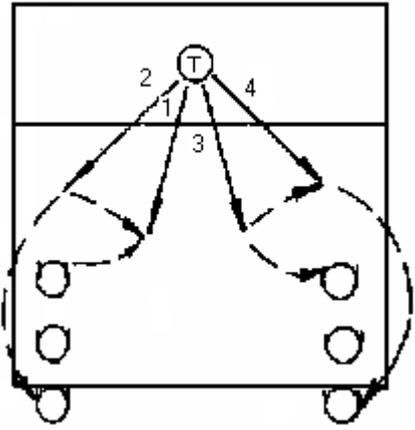
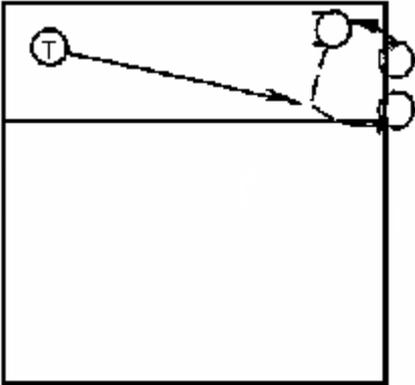
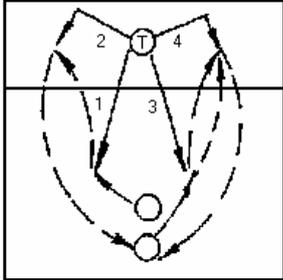
При ударах по ходу руки ставят точно против мяча, ладони располагаются почти в одной плоскости.

При блокировании «косых» ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и левую (правую) ладонь разворачивают навстречу мячу.

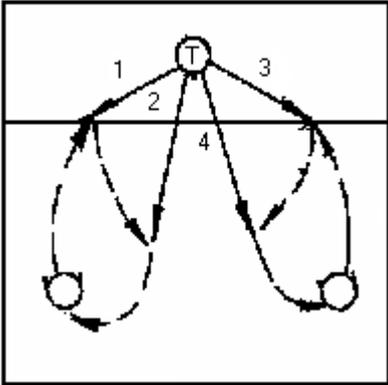
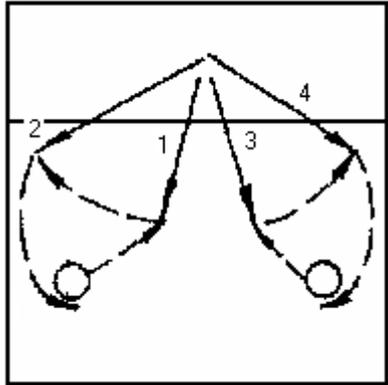
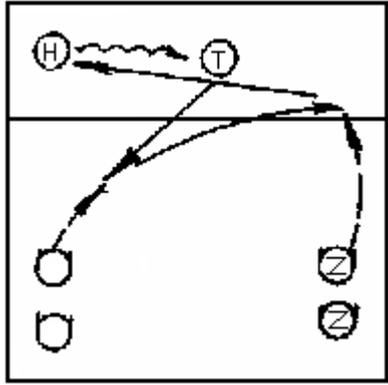
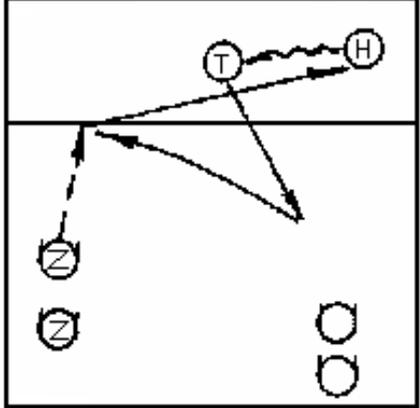
При игре в защите важнейшее значение имеет выбор места на площадке. При низких и скоростных передачах необходимы: быстрая реакция, умение мгновенно оценивать обстановку, принимать мяч с падениями и кувырками, быстро перемещаться по площадке не теряя мяча из поля зрения. В освоении техники этих приемов важную роль могут сыграть группы упражнений приведенные в таблице 9.

**Таблица 9 - Примеры упражнений для освоения защитных действий**

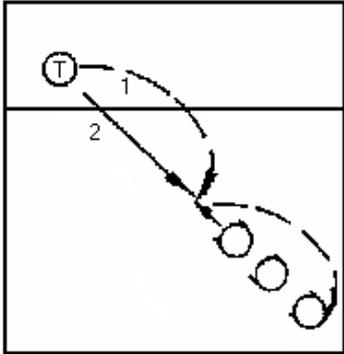
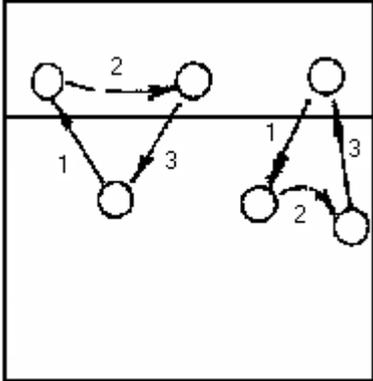
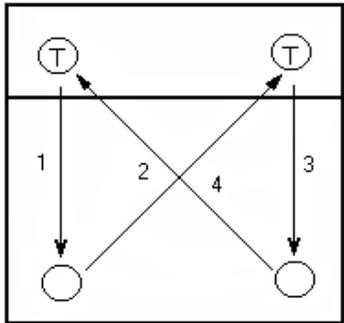
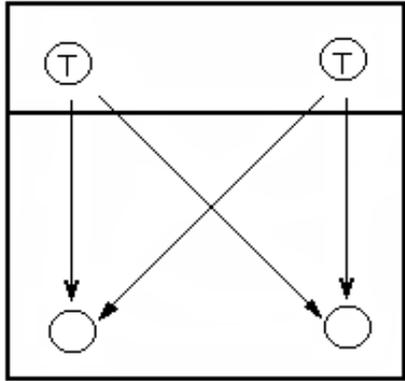
№	Описание упражнения	Графическое изображение
---	---------------------	-------------------------

упр		
1	<p>В тройке. Тренер бьет из зоны 2 в зону 4, где его отражает игрок, отбежавший от сетки.</p> <p>Усложнение: игрок после приземления с блока, должен отойти от сетки, чтобы отразить атаку.</p>	
2	<p>В тройке. Тренер попеременно бьет мяч то в правое, то в левое заднее поле. Каждый игрок отражает один за другим два мяча.</p>	
3	<p>Как упражнение № 2, только тренер бьет из зоны 4 и напротив мяч отражается в зоне 2.</p>	
4	<p>В двойках. Тренер бьет или бросает попеременно (в сетку) мяч. Каждый игрок должен:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) отразить удар;</li> <li>2) дать пас мячом, отскочившим от сетки. Для каждой группы набрать 10 плюсов-мячей.</li> </ol>	

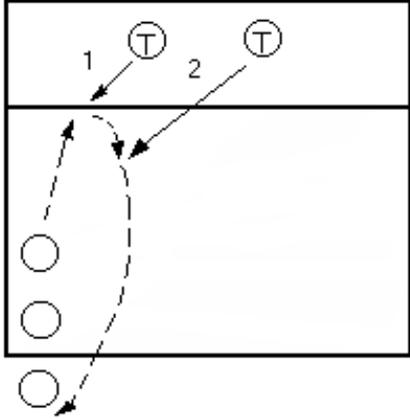
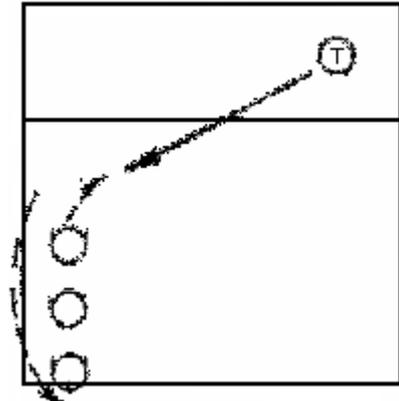
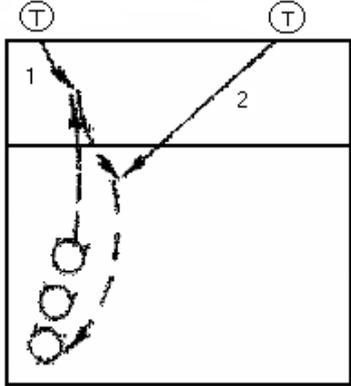
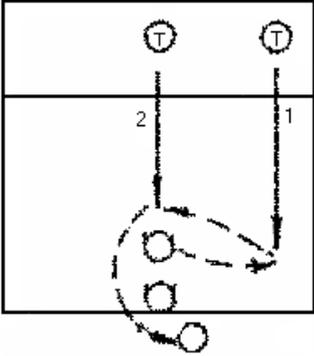
Продолжение таблицы 9

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
5	<p>В двойках. Тренер бьет и бросает попеременно. Каждый игрок отражает один за другим 2 мяча. Норма -10 плюс-мячей для каждой группы.</p>	
6	<p>В двойках. Тренер бьет и бросает разными способами. Каждый игрок отражает один за другим 2 мяча.</p>	
7	<p>В двойках. Тренер бьет на игрока в зоне 4 или на игрока в зоне 5. Защита в направлении зоны 2. Там игроки по очереди подбегают к мячу и дают пас в зону 4 помощнику.</p>	
8	<p>Как в упражнении 7, только удары направлены в другую сторону и игроки дают пасы в зону 2.</p>	

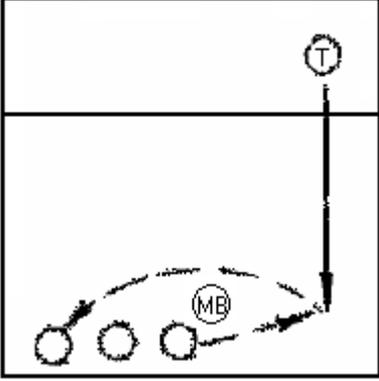
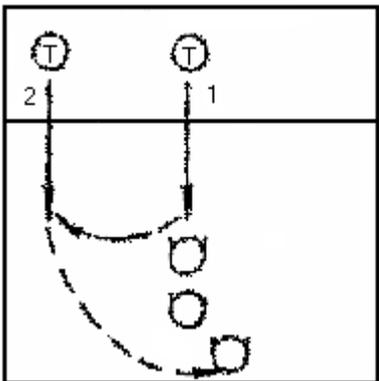
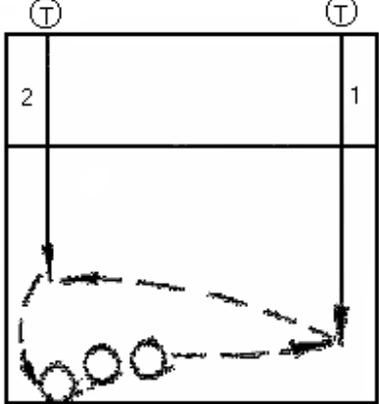
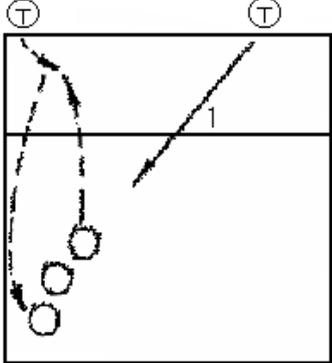
Продолжение таблицы 9

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
9	<p>В тройках. Тренер бросает первый мяч для игры сверху. Сразу же после первой передачи, дать второй мяч для игры в защите.</p>	
10	<p>В тройках. Первый игрок бьет (все время), второй игрок защищает и третий игрок дает пас первому игроку, который сразу же бьет. Тот кто давал пас, получает следующий мяч.</p>	
11	<p>В двойках. Тренер или помощник бьют вдоль линии. Игроки отбивают мяч по диагонали.</p>	
12	<p>В двойках. Как упражнение 11, только удар получается по диагонали, а защита вдоль линии.</p>	

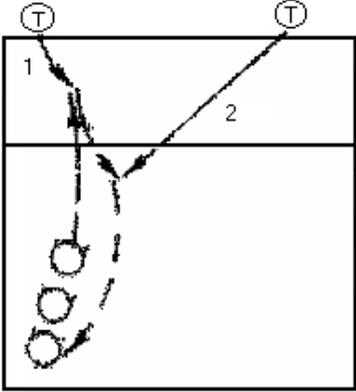
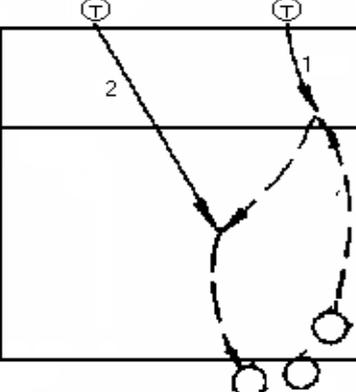
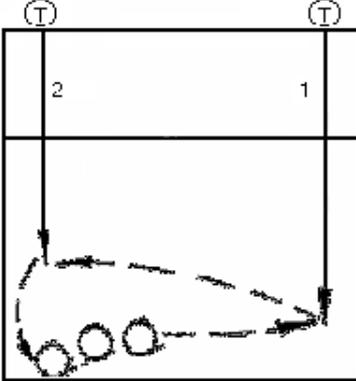
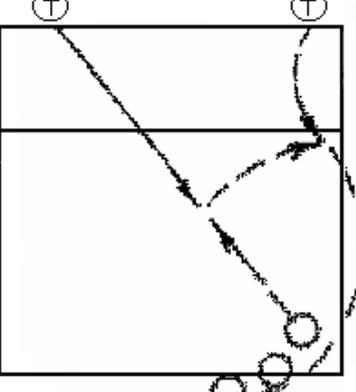
Продолжение таблицы 9

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
13	<p>В тройке. Первый тренер или помощник бросает мяч и требует игры в пас, второй тренер сильным ударом требует защиты. Эти два действия выполняют все игроки по очереди.</p>	
14	<p>В тройках. Тренер бьет, игроки движутся вдоль линии вперед и защищаются.</p>	
15	<p>В тройке. Первый тренер бьет, второй тренер или помощник дает обманный удар, бросает над сеткой. Оба действия игроки выполняют по очереди.</p>	
16	<p>В тройках. Первый тренер бьет в зону 1 (защита в зоне 6-5). Потом второй тренер бьет в зону 6, где этот же игрок защищается во второй раз.</p>	

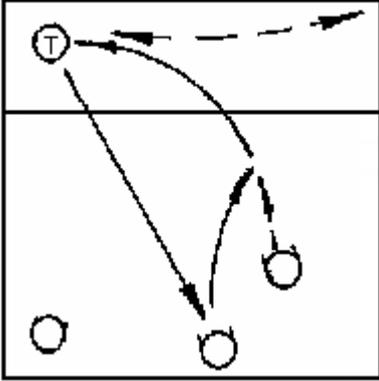
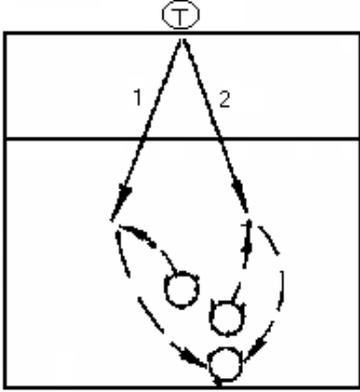
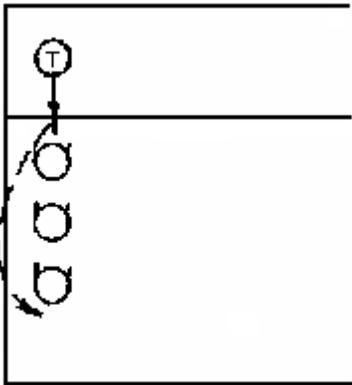
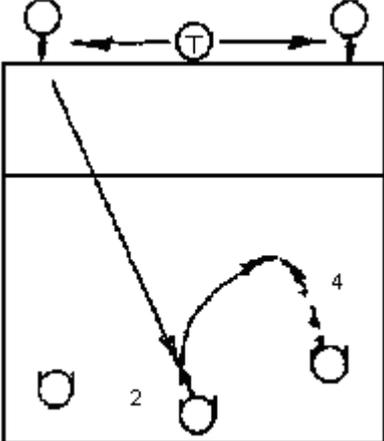
Продолжение таблицы 9

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
17	<p>В тройках. Тренер бьет в зону 1, игроки касаются медицинбола (МВ) в зоне 6 (основная линия) и защищаются в зоне 1.</p>	
18	<p>Как упражнение № 17. Только первое защитное действие в зоне 6, потом в зоне 5 (защита 6-5).</p>	
19	<p>В тройках. Первый тренер бьет в зону 1 (прием 6-1), потом атакует второй тренер в зону 5. Игрок после защиты в зоне 1 должен защищаться в зоне 5.</p>	
20	<p>В тройках. Каждый игрок отражает сначала острый удар, потом обманный.</p>	

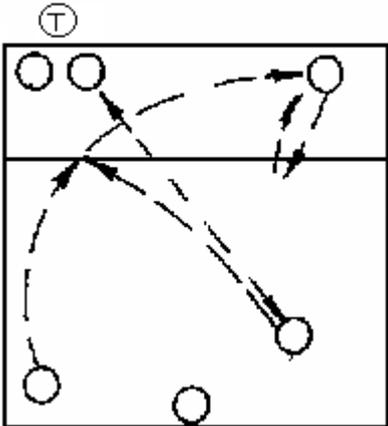
Продолжение таблицы 9

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
21	<p>Как упражнение № 20, только сначала – обманный удар, а потом – сильный.</p>	
22	<p>В тройках. Первый тренер дает обманный мяч и вытягивает игрока вперед в зону 2. Второй тренер атакует в зону 6. После отражения обманного удара, игрок должен следить за вторым тренером и изменить позицию, чтобы успеть к защите.</p>	
23	<p>В тройках. Первый тренер бьет в зону 1 (прием 6-1), потом атакует второй тренер или помощник в зону 6.</p>	
24	<p>Как упражнение № 23, только сначала отражение удара, а потом обманная игра.</p>	

Продолжение таблицы 9

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
25	<p>В тройках. Тренер попеременно бьет мяч на разных игроков и движется около сетки. Один игрок защищается, другой игрок пасом «находит» тренера у сетки.</p>	
26	<p>В тройках. Тренер бросает короткие, быстрые мячи прямо вниз и требует от игроков идти на удар вперед.</p>	
27	<p>В тройках. Упражнение на преодоление страха. Тренер сильно бьет с короткой дистанции. Игроки должны принять мяч глубоко внизу.</p>	
28	<p>В тройках. Защита против нападения с зоны 2 и 4. Тренер бросает мячи нападающим. Нападение проходит без блока.</p>	

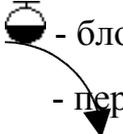
Продолжение таблицы 9

№ упр	Описание упражнения	Графическое изображение
29	<p>В группе 6 игроков. Тренер бьет по верх двойного блока или мимо него в площадку. Цель: защита и контратака.</p>	

## Список использованных источников

- 1 **Осколкова, В.А.** Волейбол [Текст]/В.А. Осколкова, М.С. Сунгуров. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 448 с.
- 2 **Железняк, Ю.Д.** Спортивные игры: техника, тактика обучения [Текст]/Ю.Д. Железняк [и др.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
- 3 **Беляева, А.В.** Волейбол [Текст]/А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 25 с.
- 4 **Конева, Е.В.** Спортивные игры: правила, тактика, техника [Текст]/Е.В. Конева. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с.

## Обозначения и сокращения

-  - игрок, участвующий в упражнении
-  - вспомогательный игрок
-  - связующий
-  - тренер
-  - перемещения игроков
-  - движения мяча
-  - блокирующий  
- передача
-  - нападающий удар 1-го темпа
-  - нападающий удар 2-го темпа
-  - набор мячей
-  - переместившийся игрок
-  - падение, самостраховка
-  - нападающий игрок
-  - выходящий игрок
-  - блок
- FZ - защитник
-  - помощник защитника
-  - игрок
-  - игрок с мячом