Министерство образования Республики Коми

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Коми республиканский агропромышленный техникум»

ВОЛЕЙБОЛ

Техника игры и ее совершенствование

Учебно - методическое пособие

Составил: Исаков Александр Иванович

2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Предисловие
2. Стойки и перемещения
3. Прием - передача мяча 2-я руками снизу (передача снизу)
4. Передача мяча 2 - я руками сверху (передача сверху)
5. Подача
6. Нападающий удар
7. Блокирование
8. Методы обучения и тренировки
9. Заключение
10. Литература

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебно - методическое пособие предназначено для преподавателей физкультуры и содержит:

- описание требований к технике волейбольных приемов включающих: стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, блокирования

- перечень типовых ошибок в технике

- упражнения для исправления ошибок в технике

- подводящие упражнения

В занятиях с начинающими следует:

- соблюдать принцип систематичности и доступности тренировочных средств и методов в целях повышения технико - тактического мастерства и улучшения физической подготовленности

- использовать средства других видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств

- в большинстве упражнений не должно быть более 10 - 15 повторений в одной серии, после 40 - 60 минут тренировки необходимо вводить перерыв 5 - 10 минут

- разминку и подготовительные упражнения проводить в обязательном порядке

- не принуждать занимающих к высокому умственному напряжению на тренировках и в игре, не оказывать на них психологическое давление, создание благоприятной психологической обстановки стимулирует интерес к учебно - тренировочным занятиям и повышают мотивацию

- следить за здоровьем и психическим состоянием занимающихся, с целью создания у них уверенности в себе

- ориентировать занимающихся не на результат, а на сам процесс-усилия более важны, чем результат

СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

1. Стойка для перемещения при приеме подачи

2. Стойки для перемещения при передаче на удар

3. Стойка для перемещения на блоке

4. Стойка для перемещения при приеме нападающих ударов

5. Стойка для разбега на удар

*Ошибки в стартовых стойках:*

1. Ноги выпрямлены в коленях

2. Ноги излишне согнуты в коленях

3. Ступни стоят узко

4. Ступни стоят излишне широко

5. Одна нога, значительно впереди

6. Нет наклона туловища при старте (пятки прижаты к полу)

7. Излищний наклон туловища при старте

8. Игрок готовится статично или напряженно

9. Игрок готовится суетливо

*Виды перемещений к мячу:*

1. Вперед:

- левая - правая (правая - левая)

- перемещение приставным шагом

2. В сторону:

- перемещение приставным шагом

- перемещение скрестным шагом

3. Назад:

- шагами назад

- скрестными шагами назад под углом

- поворот на 180 градусов и бегом

4. Сложные перемещения6

- перемещение в сторону и остановка приставным шагом

- перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом

- перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом

- поворот, бег, остановка приставным шагом

*Требования к перемещениям:*

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро

2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи

3. Перед передачей желательно останавливаться

Ошибки при перемещениях:

1. Низкая скорость перемещения

2. Недостаточное количество шагов

3. Низкая частота бега

4. Излишне широкие шаги

5. Перемещение в высокой стойке

6. Неточный выход под мяч

7. Нет остановки

8. Нет поворота в направлении передачи

*Подводящие упражнения к перемещениям:*

1. Бег:

- лицом вперед

- приставными шагами в сторону

- скрестными шагами в сторону

- спиной вперед

- с высоким подниманием бедра

- с захлестыванием голени

- семенящий

- с изменениями направления. Способа перемещения или ускорениями

- с остановками различными способами

2. Прыжки с продвижением вперед:

- отталкиваясь ногами поочередно

- отталкиваясь ногами одновременно

3. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе

4. Старты из различных исходных положений и стоек

5. Челночный бег

6. Упражнения для развития ловкости:

- вращение мяча вокруг туловища и между ног

- дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами

- броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами

- броски мяча из - за спины и ловля за спиной двумя руками

- перемещения и повороты с мячом, зажатым между ног

- боковые перекаты лежа с мячом в вытянутых руках или зажатым между ног

- перекаты бедра-живот-грудь с прогнутой спиной в положении лежа на животе

- броски мяча партнеру одной и двумя руками снизу, сверху, от груди из различных исходных положений (лицом к партнеру, спиной, боком), стоя, сидя, в прыжке, в приседе

- сочетание бросков и ловли мяча с перемещением

- поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнеру

ПРИЕМ - ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ (НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА)

*Классифицируется:*

1. По способу передачи:

- двумя руками

- одной рукой

2. По высоте обработки:

- стоя

- в приседе

3. По направлению передачи:

- над собой

- вперед

- за. Спину

- боком

4. По положению относительно сетки:

- лицом к сетке

- спиной к сетке

- боком к сетке

*Требование к технике нижней передачи:*

1. Перед передачей ступни на одном уровне или одна впереди другой на 0,5 - 1 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч

2. При передаче вперед, туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.

3. Ноги, согнутые в коленях начинают выпрямляться раньше рук

4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.

5. Кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает) и опущены.

6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приема.

7. При приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.

8. После приема руки остаются в положении приема или незначительно сопровождают мяч.

*Ошибки при выполнении нижней передачи:*

Подготовительная фаза:

1. Ноги выпрямлены в коленях.

2. Ноги излишне согнуты в коленях

3. Ступни стоят узко.

4. Ступни стоят излишне широко.

5. Ступни не развернуты в направлении передачи.

6. Одна нога значительно впереди другой.

7. Пятки прижаты к полу.

8. Нет наклона.

9. Большой наклон.

10. Руки опущены.

11. Рано складываются руки.

12. Разворот туловища без необходимости.

13. При приеме мяча в стороне не поднято наружное плечо.

Рабочая фаза:

 1. Плечи подняты.

2. Недостаточно натянуты руки.

3. Неплотно сложены руки.

4. Руки близко к туловищу.

5. Кисти подняты.

6. Прием одной рукой.

Завершающая фаза:

1. После приема руки высоко.

2. После приема руки отдергиваются.

3. После приема нет контакта с опорой (прыжок).

Подводящие упражнения к нижней передаче:

1. Подбросить мяч, после отскока от пола, подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.

2. Бросить мяч в стену, после отскока от пола, подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх - вперед, от стены поймать мяч.

3. Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока от рук поймать мяч.

4. С точного броска преподавателя вернуть мяч нижней передачей.

5. Бросить мяч в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч.

6. Бросить мяч вверх-вперед, переместиться, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.

7. Многократное выполнение нижней передачи:

-над собой

- со стеной

8. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнера. Мяч набрасывается:

- впереди или через игрока

- слева или справа от игрока

9. Нижняя передача в парах

10. Нижняя передача над собой с перемещением:

- вперед или назад

- в сторону

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ (ОДНОЙ) РУКАМИ СВЕРХУ (ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА)

*Классифицируется:*

1. По способу передачи:

- двумя руками

- одной рукой

2. По высоте обработки:

- стоя

- в прыжке

- в приседе

3. По направлению передачи:

- над собой

- вперед

- за спину

- боком

4. По положению относительно сетки:

- передачи на удар от сетки

- передачи на удар из глубины площадки

*Требования к технике верхней передаче:*

1. Перед передачей ступни на одном уровне или одна впереди другой на 0,5 - 1 ступни. Ступни на расстоянии не более ширины плеч.

2. При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.

3. Голова удерживается как можно ближе к вертикали.

4. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.

5. Перед передачей руки ,согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса.

6. Во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше, чем мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.

7. Руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы.

8. В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно угасает. Руки, кисти и пальцы располагаясь симметрично, показывают направление вылета мяча.

*Ошибки при верхней передаче:*

Подготовительная фаза:

1. Ступни стоят широко

2. Ноги выпрямлены в коленях

3. Перед передачей вперед ближняя к сетке нога впереди другой.

4. Перед передачей вперед дальняя от сетки нога значительно впереди другой.

5. Корпус отклонен

6. Голова запрокинута назад.

7. Локти разведены излишне широко.

8. Руки разведены излишне широко.

9. Руки опущены.

10. Большие пальцы не отведены.

11. Руки выносятся по широкой амплитуде.

Рабочая фаза:

1. При передаче нет опоры

2. Позднее начало работы ног.

3. Недостаточная работа ног

4. Корпус отклонен назад

5. Руки встречают мяч высоко над головой.

6. Руки встречают мяч низко.

7. Руки излишне разведены.

8. Кисти заброшены назад.

9. Большие пальцы впереди.

10. Указательные пальцы разведены.

11. Пальцы полностью выпрямлены.

12. Пальцы излишне согнуты.

13. Мяч задержан.

14. «Втыкание» в мяч.

Завершающая фаза:

1. Руки недостаточно сопровождают мяч.

2. Руки отдергиваются назад.

3. Руки разведены.

4. Кисти разведены.

5. Кисти заброшены назад.

6. Кисти излишне закрыты.

7. Одна рука (кисть) выше.

8. Пальцы излишне согнуты.

*Подводящие упражнения к верхней передаче:*

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).

2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.

3. Низкий дриблинг мяча в пол (10 - 20 см) двумя руками на месте.

4. Верхняя передача в пол без зрительного контроля на месте.

5. Верхняя передача в пол с перемещением:

- лицом или спиной по ходу движения

- боком приставным или скрестным шагом

6. Верхняя передача в стену без зрительного контроля.

7. Верхняя передача в стену на минимальном расстоянии (5 - 10 см).

8. Верхняя передача над собой на минимальную высоту (5 - 10см).

9. Верхняя передача над собой без зрительного контроля.

10. Верхняя передача в пол с перемещением различными способами без зрительного контроля.

11. Верхняя передача со стеной на близком (5-20 см) расстоянии:

- перемещаясь вдоль стены

- опускаясь в присед и вставая

- без зрительного контроля

12. Верхняя передача над собой на минимальную высоту:

- сидя и лежа (чередование)

- тоже, без зрительного контроля

13. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:

- после одного отскока от пола

- без отскока

- после перемещения

14. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу:

- на среднюю высоту (1 - 3м) и поймать мяч

- на максимальную высоту

- на максимальную дальность

- после перемещения

15. Верхняя передача со стеной.

16. Верхняя передача над собой с перемещением различными способами.

17. Верхняя передача в парах, тройках, и т.д.

18. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

ПОДАЧА

*Классифицируется:*

1. По высоте удара по мячу:

- нижняя,

- верхняя

2. По положению относительно сетки:

- прямая,

- боковая,

3. По характеру полета мяча:

- с вращением,

- без вращения

*Требования к технике нижней прямой подаче:*

1. Перед подачей ступни направлены в сторону сетки.

2. Перед подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 - 1,5 ступни.

3. Ноги перед подачей слегка согнуты в коленях.

4. Рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса.

5. Бьющая рука в замахе отводится назад.

6. Подбрасывание выполняется на высоту, обеспечивающую точность попадания по мячу и достаточное время для замаха. Игроки со слабой координацией могут выполнять подачу без подбрасывания.

7. Удар наносится основанием напряженной ладони или кулаком.

8. Если подача выполняется с руки, удерживающая мяч рука должна быть неподвижна в момент удара.

9. После удара вес тела переносится на ближайшую к сетке ногу.

10. После подачи рука показывает направление вылета мяча.

*Ошибки при выполнении нижней прямой подаче:*

Подготовительная фаза:

1. Туловище излишне развернуто влево (вправо)

2. Рука с мячом перед подбрасыванием низко.

3 Рука с мячом перед подбрасыванием высоко.

4. Подбрасывание выполнено высоко.

5. Подбрасывание выполнено низко.

6. Подбрасывание выполнено неточно.

7. Подбрасывание выполнено с вращением.

8. Рука в замахе согнута в локтевом суставе.

9. Рука в замахе недостаточно отведена.

Рабочая фаза:

1. Рука согнута в локтевом суставе.

2. Рука «болтается».

3. Кисть расслаблена.

4. Подбрасывающая рука движется в направлении сетки.

5. Неточный удар по мячу.

Завершающая фаза:

1. При подаче правая нога излишне впереди.

2. При подаче предплечье уходит вверх.

*Требования к технике нижней боковой подаче:*

1. Перед подачей ступни располагаются параллельно сетке на ширине плеч.

2. Перед подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 - 1,5 ступни.

3. Ноги перед подачей слегка согнуты в коленях.

4. Рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса.

5. При подаче прямая рука отводится вниз – назад - в сторону

6. Подбрасывание выполняется на высоту, обеспечивающую точность попадания по мячу и достаточное время для замаха. Игроки со слабой координацией могут выполнять подачу без подбрасывания.

7. Удар наносится основанием напряженной ладони или кулаком.

8. Если подача выполняется с руки, удерживающая мяч рука должна быть неподвижна в момент удара.

9. После подачи рука показывает направление вылета мяча.

*Ошибки при выполнении подачи:*

Подготовительная фаза:

1. Туловище излишне развернуто влево (вправо)

2. Рука с мячом перед подбрасыванием низко.

3 Рука с мячом перед подбрасыванием высоко.

4. Подбрасывание выполнено высоко.

5. Подбрасывание выполнено низко.

6. Подбрасывание выполнено неточно.

7. Подбрасывание выполнено с вращением.

8. Рука в замахе согнута в локтевом суставе.

9. Рука в замахе недостаточно отведена.

10. При подаче рука в замахе низко.

11. При подаче рука в замахе высоко.

Рабочая фаза:

1. Рука согнута в локтевом суставе.

2. Рука «болтается».

3. Кисть расслаблена.

4. Подбрасывающая рука движется в направлении сетки.

5. Неточный удар по мячу.

Завершающая фаза:

При подаче предплечье уходит влево

*Подводящие упражнения для нижней подачи:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха.

3. Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара.

4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подачи в целом.

7. Подача с близкого расстояния в стену.

8. Подача с близкого расстояния партнеру.

9. Подача через сетку с близкого расстояния.

10. Подача через сетку с места подачи.

*Требования к технике верхней подачи:*

1. Перед подачей ступни направлены в сторону предполагаемого вылета мяча.

2. Перед подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 -1,5 ступни.

3. Рука с мячом перед подбрасыванием находится выше пояса и легка согнута.

4. Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

5. Подбрасывание выполняется вертикально.

6. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.

7. Удар начинается с движения плеча вперед.

8. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.

9. Удар наносится основанием напряженной ладони или кулаком.

10. После подачи рука показывает направление вылета мяча

*Ошибки при выполнении верхней подачи:*

Подготовительная фаза:

1. Туловище излишне развернуто влево (вправо).

2. Стопа (стопы) развернуты в сторону.

3. Рука с мячом перед подбрасыванием низко.

4. Подбрасывание выполнено высоко.

5. Подбрасывание выполнено низко.

6. Подбрасывание выполнено неточно.

7. Плечо не отведено.

8. Рука в замахе зафиксирована низко.

9. Рука в замахе зафиксирована в стороне.

10. Рука в замахе «завалена» за голову.

11. Кисть развернута наружу.

12. Кисть «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза:

1. Рука согнута в локтевом суставе.

2. Рука «болтается».

3. Кисть расслаблена.

4. Неточный удар по мячу.

Завершающая фаза:

1. Туловище «завалено» влево.

2. Правая нога излишне впереди.

3. Предплечье уходит влево.

*Подводящие упражнения для верхней подачи:*

1.Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха.

3. Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара.

4. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подачи в целом.

7. Подача с близкого расстояния в стену.

8. Подача с близкого расстояния партнеру.

9. Подача через сетку с близкого расстояния.

10. Подача через сетку партнеру с близкого расстояния.

11. Подача через сетку с места подачи.

НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

*Классифицируются:*

1. По направлению удара:

- по ходу разбега

- с переводом

2. По высоте передач:

- с высокой передачи

- со средней передачи

- с низкой передачи

3. По месту отталкивания:

- с передней линии

- со второй линии

4. Обманные.

*Требования к технике прямого нападающего удара по ходу:*

1. Разбег обычно выполняется в два - три шага.

2. Перед разбегом в три шага движение начинается с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а в два шага - с разноименной с бьющей рукой ноги.

3. В начале разбега туловище наклонено вперед, руки удерживаются впереди - внизу.

4. Первый шаг - короткий, обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.

5. После двух шагов (при разбеге в три шага) игрок выполняет напрыгивание на две ноги: правая нога ставится с пятки перекатом, левая нога приставляется, «догоняя» правую ногу.

6. Руки помогают прыжку: в начале напрыгивания отводятся в стороны назад, а при отталкивании выполняют мах вперед-вверх, описывая дуги.

7. Ноги выполняют отталкивание согласованно с махом рук.

8. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха.

9. Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

10. Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости.

11. Левая рука (при ударе правой рукой) в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.

12. Удар начинается с движения плеча вперед.

13. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе, двигаясь в сагиттальной плоскости.

14. Удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой палец отведен в сторону.

15. После удара туловище сгибается вперед, подаваясь в направлении удара.

16. Бьющая рука показывает направление вылета мяча, или опускается вниз.

*Ошибки при выполнении нападающего удара:*

При разбеге:

1. Недостаточная длина разбега.

2. При ударе из 3-ей и 4-ой зон прямой разбег.

3. При ударе из 2-ой зоны косой разбег.

4. Нет наклона вперед при подготовке и в начале разбега.

5. Низкая скорость разбега.

6. Не хватает коростных качеств.

7. Количество шагов не соответствует расстоянию.

8. Ранний разбег.

9. Поздний разбег.

10. Размахивание или скрещивание рук при разбеге.

Подготовительная фаза:

1. Нет вращения рук.

2. Вращение излишне согнутыми руками.

3. Высокое вращение рук.

4. Напрыгивание на две ноги одновременно.

5. Напрыгивание на носки.

6. Недостаточное стопорение правой ногой (короткий шаг) для правшей.

7.Левая нога приставляется поздно.

8.Левая нога ставится далеко вперед.

9. Вялое напрыгивание.

10. Излишне высокое напрыгивание.

11. Напрыгивание боком.

12. Прыжок в длину.

13. Прыжок не в полную силу.

14. Руки не помогают прыжку (останавливаются).

15. Низкая скорость взмаха руками.

16. Прогиб в пояснице.

17. Корпус завален влево.

18. Поворот боком к сетке.

19. Рука не зафиксирована в замахе.

20. Низко предплечье.

21. Низко локоть.

22. Кисть не закреплена при замахе.

Рабочая фаза:

1. При ударе нет посыла локтя вверх.

2. Удар согнутой рукой.

3. Не дорабатывает предплечье.

4. Не дорабатывает кисть.

5. Недостаточная скорость руки при ударе.

6. Удар чрезмерно круто вниз.

7. Удар поздно по ритму.

8. Потеря высоты удара при переводе.

9. При переводе кисть недостаточно накрывает мяч.

10. При ударе выше блока недостаточный накат.

11. Удар через сильнейшего блокирующего.

12. Перевод в линию с узкой передачи.

13. Нападение без плана.

14. Нападение без учета обстановки.

15. Отказ от выполнения удара в сложной обстановке.

16. Необоснованный риск при выборе атакующих действий.

Завершающая фаза:

1. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.

2. Приземление на одну ногу.

3. Жесткое приземление.

4. Игрок не готов к следующим действиям.

*Подводящие упражнения для нападающего удара:*

Разбег и прыжок:

1. Одиночные и серийные взмахи руками на месте.

2. Прыжок на месте с взмахом рук.

3. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.

4. Напрыгивание с двух шагов и прыжок с отведением и взмахом рук.

5. Разбег в 1 - 2 шага, верхняя передача мяча одной рукой в прыжке через сетку:

- с низкого подбрасывания

- с высокого подбрасывания

- с собственного подбрасывания

Ударные движения:

1. Многократные удары по мячу в пол.

2. Взмах руками и постановка руки в замах:

- на месте

- в прыжке

3. Из положения замаха выполнить нападающий удар:

- по мячу в левой руке

- пол - стена с руки

- пол - стена после подбрасывания

Нападающий удар с разбега в прыжке:

1. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега в 1-2 шага.

2. Нападающий удар в прыжке:

- с низкого набрасывания партнера

- с высокого набрасывания

- с собственного набрасывания

3. Нападающий удар с передачи партнера.

БЛОКИРОВАНИЕ

*Классифицируется:*

1. По количеству участвующих игроков:

- одиночный

- групповой (двойной и тройной)

2. По месту отталкивания:

- на месте

- после перемещения

3. По тактической направленности:

- зонный

- ловящий

*Требования к технике блокирования:*

1. Игрок располагается в непосредственной близости у сетки, ноги на расстоянии 1-1,5 ступней от сетки, на ширине плеч, согнутые в коленях.

2. Руки согнуты в локтях, ладонями вперед.

3. Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.

4. Руки помогают прыжку, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и больше согнуты в локтях.

5. После отталкивания руки выносятся вверх - вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой. Жесткость блока обеспечивается натяжением рук вперед-вверх (контролируются локтевые суставы) и напряжением кистей и пальцев.

6. В момент прыжка и при блокировании туловище вертикально, живот слегка втянут, голова ровно.

7. Выбор места отталкивания определяется характером разбега нападающего соперников: блокирующий занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.

8. Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи для нападающего удара: чем выше передача, тем позже отталкивание.

9. После блокирования руки опускаются не сразу, а некоторое время удерживаются вверху. После приземления игрок готов к следующим действиям.

*Ошибки при выполнении блокирования:*

Подготовка и перемещение:

1. Игрок стоит далеко от сетки.

2. Игрок стоит близко к сетке.

3. Игрок стоит далеко от антенны.

4. Игрок стоит далеко от вероятного места атаки.

5. Игрок невнимательно следит за связующим игроком соперника.

6. Недостаточно согнуты ноги.

7. Узко стоят ступни.

8. Игрок стоит боком к сетке.

9. При перемещении развернуты стопы и корпус.

10. При перемещении недостаточно согнуты ноги.

11. Не своевременный выход на блок.

12. Опущены руки перед прыжком.

Подготовительная фаза:

1.Вялое напрыгивание.

2. Напрыгивание на носки.

3. При напрыгивании недостаточно согнуты ноги.

4. Поздний прыжок.

5. Ранний прыжок.

6. Прыжок в длину (на сетку)

Рабочая фаза:

1. Руки согнуты в локтях.

2. Руки выносятся из-за головы.

3. Широкая постановка рук.

4. Узкая постановка рук.

5. Голова запрокинута.

6. Кисти расслаблены.

7. Пальцы узко.

8. Пальцы расслаблены.

9. Руки не развернуты в 6-ю зону.

10. Игроки перекрывают друг друга.

Завершающая фаза:

1. Жесткое приземление.

2. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения к блокированию:

На месте:

1. У стены, выполнить блокирование с ударом ладонями о стену.

2. Выполнить одиночное блокирование в прыжке у сетки.

3. Мяч набрасывается через сетку левее или правее блокирующего. Выполнить приставной шаг и поставить блок.

4. В парах через сетку - нападающий игрок выполняет удар с собственного подбрасывания, второй игрок выполняет блокирование в прыжке.

Блокирование после перемещения:

1. Имитация блока после перемещения вдоль сетки:

- вправо-влево приставным шагом

- скачком боком и с поворотом туловища

- перемещение на 1.5-3 метра с поворотом туловища (движение начинает нога, ближняя к месту прыжка, с последующим стопорящим шагом внутренней частью стопы).

2. Челночный бег (2х2м. 3х3м, 2х3м, 3х4м) различными способами передвижения (приставной шаг, скачок, бег с поворотом туловища) с имитацией блокирования в конце каждого отрезка дистанции.

3. Один игрок блокирует, партнер выполняет нападающие удары с разбега с собственного подбрасывания. Исходное положение блокирующего в 1метре (или более) от зоны нападения (передвижения влево-вправо).

4. Блокирование нападающих ударов. Удары выполняются из зоны 4 и 2 с передачи игрока зоны 3.

5. Блокирование нападающего удара с длинной передачи из зоны 2(4) в зону 4(2).

6. Блокирование нападающих ударов. Удары выполняются из зон 4 и 2 с передачи игрока зоны 2(4)

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Успех любой человеческой деятельности определяется прежде всего степенью осознанности ее выполнения.

Сознательное, осмысленное овладение двигательными действиями немыслимо без воспитания способности тонко ощущать свои движения, анализировать их и сознательно управлять ими. «Мысль о движении вызывает само движение непосредственно, механически» - Сеченов. Сначала в голове формируется мысленный образ предстоящего движения (конкретный и точный), и лишь затем его начинают выполнять практически с мысленной программой. При этом способе на первом месте стоит психофизическое начало, за которым следует физический процесс (идеомоторное построение движения). Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди них - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка- к активизации двигательной деятельности, что повышает интерес и творческую активность.

Примерные проблемные вопросы, качественные и количественные критерии самооценки по основным приемам и разделам обучения.

СТОЙКА ВОЛЕЙБОЛИСТА.

*Проблемные вопросы:*

1. Почему в волейболе стойка игрока имеет важное значение? (Она обуславливает необходимость высокой степени готовности для передвижения к мячу.)

2. Что обуславливает величину сгибания ног в коленях? (Траектория полета мяча, характер последующих действий игрока, принимающего мяч.)

3. Почему руки в исходном положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса? (Учитывается траектория полета мяча, естественность передвижения, содействующая повышению скорости.)

*Критерии самооценки:*

1. Принятие исходного положения в ответ на зрительные сигналы и сравнение его с эталоном.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.

*Проблемные вопросы:*

1.Чем обуславливается способ передвижения? (Характером полета мяча: его направлением, скоростью, траекторией.)

2.Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу? (Наблюдательность, готовность, быстрота.)

*Критерии самооценки:*

1.Ловля мяча вверху (выше уровня глаз) или внизу прямыми руками, наброшенного партнером, после перемещения различными способами.

2.Передача мяча сверху двумя руками.

*Проблемные вопросы:*

1.Где происходит встреча кистей рук с мячом? (Выше уровня глаз)

2.На каком уровне находятся локти? (Локти на уровне плеч или чуть выше.)

3.От чего зависит полет мяча без вращения при передаче? (От участия в передаче всех пальцев рук и прямолинейности приложения усилий по отношению к направлению полета мяча.)

*Критерии самооценки:*

1.Ловля мяча впереди-вверху пальцами: на месте, после перемещения.

2.Передача мяча в стену без зрительного контроля на расстоянии 20-30 см.

3.Передача мяча в мишень на стене (10 передач) на точность. Мишень радиусом 10, 30, 50 см. Центр мишени (4 метра от пола, расстояние до стены 2,5 метра.)- 5 очков, второй круг-4 очка, третий-3 очка. Набрать 40 очков.

ПРИЕМ - ПЕРЕДАЧА МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ.

*Проблемные вопросы:*

1.Какое положение сомкнутых кистей и предплечий рук? ( Кисти сомкнуты и опущены вниз, руки прямые и развернутые.)

2.Под каким углом принимается мяч по отношению к предплечьям? (Под углом 90°).

3.Как принять мяч летящий в стороне от игрока? (Поднять ближнее к мячу плечо).

*Критерии самооценки:*

1.Броски набивного мяча прямыми руками снизу вперед-вверх , не поднимая рук выше плеч.

2.Передача мяча снизу над собой (10-15 раз).

3.Передача мяча снизу в мишень на стене (10 передач) на точность-30 очков.

4.Принять мяча с подачи и довезти до определенной зоны (три приема из пяти).

ПОДАЧА МЯЧА

*Проблемные вопросы:*

1.Что обеспечивает высота подбрасывания мяча при подаче? (Точность попадания по мячу и достаточное время для замаха).

2.От чего зависит скорость полета мяча при подаче? (От степени развития динамической силы рук- скорости движения руки).

3.За счет чего достигается полет мяча без вращения и резкие изменения траектории и направления полета мяча? (За счет уменьшения высоты подброса мяча и амплитуды замаха, за счет удара в центр мяча без сопровождения).

*Критерии самооценки:*

1.Нижняя прямая (боковая) подача с закрытыми глазами, с руки, в стену. Ширина коридора подачи 1метр, высота от пола 3метра, расстояние до стены 5метров-три попадания из пяти.

2.Точность подач по зонам площадки: три попадания из пяти.

3.С расстояния 5 метров выполнить укороченную подачу через сетку в зону нападения: три попадания из пяти.

АТАКУЮЩИЕ УДАРЫ.

*Проблемные вопросы:*

1.Какую роль играют активные движения рук при отталкивании? (Увеличивают высоту прыжка).

2.Чем отличается рациональная техника атакующего удара? (Высотой прыжка, силой и точностью удара кистью прямой руки).

3.Какое положение бьющей руки в замахе? (Кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча).

*Критерии самооценки:*

1.Разность высоты выпрыгивания вверх с места толчком двумя ногами без помощи и с помощью рук.

2.Игрокам с недостаточной координацией выполнять верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

3.Броски теннисного мяча через сетку одной рукой в прыжке с разбега.

4.Нападающий удар через сетку в прыжке после разбега в один шаг с собственного подбрасывания мяча.

БЛОКИРОВАНИЕ.

*Проблемные вопросы:*

1.Как определить момент прыжка для блокирования нападающего удара? (По траектории передачи: высокая-после прыжка атакующего игрока, средняя-одновременно с атакующим, низкая - раньше атакующего).

2.Какие факторы обуславливают эффективность блокирования? (Комплекс качеств: прыгучесть, своевременность прыжка, определение направления удара и величина переноса рук через сетку на сторону соперника).

3.Чем обеспечивается жесткость блока? (Натяжением рук вперед - вверх, контролируются локтевые суставы, и напряжением кистей и пальцев)

4.Чем характеризуется выбор места отталкивания при блокировании? (Разбегом нападающего: блокирующий занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего).

*Критерии самооценки:*

1.Выполнение блокирования с места у стены с ударом ладонями о стену.

2.Выполнить блокирование у стены с разбега в один шаг.

3.Блокирование мяче на низкой сетке, брошенных партнером через сетку.

4.В парах через сетку - нападающий игрок выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания, второй игрок выполняет блокирование в прыжке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эта методика была апробирована автором на занятиях физкультуры и в секционной работе по волейболу.

Литература:

Беляев А. В. «Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование» М 2009г

Ивойлов А. В. «Волейбол. Очерки по биомеханике и методике обучения» М 2001г

Железняк Ю. Д. «Волейбол в школе» М 1989г

Интернет ресурсы