

Використання ігрових вправ, рухливих ігор та естафет на уроках з волейболу

Вступ

Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра. У навчальному процесі волейбол використовується, як важливий засіб загальної фізичної підготовки учнів. Волейбол – командна гра, де кожен гравець діє з урахуванням дій свого партнера. Для гри характерні різноманітні чергування рухів, швидка зміна ситуацій, зміна інтенсивності та тривалості діяльності кожного гравця. Нею займається значна частина молоді і, звичайно, багато хто прагне досягти спортивних висот. Але, щоб демонструвати в такій грі майстерність, потрібно пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків у школі. Зрозуміло, що майстерність дається не з перших занять. Але вирішити цю проблему якнайшвидше – завдання, стосується учня та вчителя.

Дуже часто на заняттях в школі мало не єдиним засобом тренування є власне гра. У той час група бажаючих пограти ділилася на команди, які по черзі вступали в єдиноборство між собою, дотримуючись існуючих правил змагань. Таким чином, рівень підготовки учнів залежав від кількості зіграних тренувальних, товариських або офіційних зустрічей.

Є і інший напрямок – поряд з грою в підготовці волейболістів використовується певне коло техніко-тактичних вправ, не пов'язаних з етапами і періодами підготовки команд, без урахування зростаючої кваліфікації школярів. Зрозуміло, що такі вправи з часом стають для дітей цілком посильними або навіть легкими завданнями, тому виявляються не стимулюючим, а стримуючим фактором у підвищенні спортивної майстерності.

Потрібно відзначити, що універсальних вправ, однаково придатних для навчання новачків і для тренування волейболістів з досвідом немає. Вправи для новачків повинні відповідати їх реальним здібностям і можливостям виконати завдання з вивчення основ техніки і тактики гри. А вправи для добре підготовлених волейболістів повинні бути наближені до ігрових ситуацій.

Гра у волейбол включає раптові і швидкі пересування, стрибки, падіння і інші дії. У зв'язку з цим волейболіст повинен володіти миттєвою реакцією, швидкістю пересування на майданчику, великою швидкістю скорочення м'язів, стрибучістю та іншими якостями в певних їх поєднаннях. Всі ці якості розвиваються в процесі підготовчих і підвідних вправ. Систематичний розвиток фізичних якостей сприяє успішному оволодінню прийомами техніки гри і тактичними взаємодіями.

Для досягнення високих спортивних результатів у грі волейбол потрібно розвивати **фізичні якості**, починаючи з перших занять. Волейбол характеризується значними вимогами до фізичної підготовленості людини, перш за все до рівня розвитку швидко-силових якостей і швидкості переміщень. Особливе місце для розвитку рухових якостей займають підібрані рухливі ігри та естафети. Систематичні заняття рухливими іграми сприяють вдосконаленню і закріпленню в учнів навичок в бігу, стрибках, метаннях і так далі. Застосування рухливих ігор сприяє успішному навчанню технічним прийомом, а також привчає займатися найбільш економно і цілеспрямовано використовувати їх залежно від обставин.

Під час навчання краще сприймаються ігрові прийоми, коли фіксація технічних помилок незначна, а в методиці застосовуються рухливі ігри й естафети з елементами волейболу та вправи, що імітують ігрові дії. Коли учні не можуть швидко оволодіти основними технічними прийомами, у них знижується інтерес до занять. Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей і вдосконалення елементів техніки, активізують учнів і підвищують інтерес до занять. Тому ігри та естафети ефективні під час проведення «нецікавих» вправ без м'яча. Використання ігрового методу з елементами змагальності сприяє підвищенню емоційного стану і кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Швидкість – це здатність здійснювати рухові дії в мінімальний відрізок часу. Швидкість певною мірою залежить від сили м'язів. Велике значення має рухливість у суглобах і здатність м'язів-антагоністів до розтягання. Виконувати всі вправи слід в максимально швидкому темпі. Тривалість виконання однієї серії 10 – 20 с. Паузи відпочинку – 1 - 1,5 хв.

Вправи, що сприяють вихованню швидкості, не слід виконувати в стомленому стані, інакше різко порушується координація рухів і втрачається здатність виконувати їх швидко і правильно. Тому вправи на розвиток швидкості рекомендується виконувати в першу половину тренувального заняття, причому в малих обсягах.

Швидкість розвивається в багатьох рухливих іграх, де поєднуються основні її показники, як відповідна реакція на сигнал і швидкість м'язових скорочень. Оскільки вправи на розвиток швидкості виконуються в гранично швидкому або близько граничному темпі, це відповідає характеру більшості ігор, наприклад: «м'яч ловцю», «кругова гилка».

В іграх, що сприяють розвитку **сили**, школярі долають власну вагу, вагу обтяження, опір противника. У таких іграх використовуються предмети: м'ячі, гантелі, лавки і т.д. або партнер по тренуванню. Для проведення ігор на подолання власної ваги використовуються: гімнастична стінка, бруси, вертикальний канат. Нерідко такі ігри не вимагають інвентарю та пов'язані з переміщенням по майданчику в упорі лежачи, в упорі ззаду, з вистрибуванням. Емоційне забарвлення подібних випробувань змушує

учасників ігор проявити максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги .

У грі не слід давати початківцям у великому обсязі вправу з близько граничними і граничними навантаженнями. Емоційне піднесення часто не може компенсувати їх недостатньої фізичної підготовленості. Вправи для розвитку сили не повинні носити одноманітний характер. В ігри важливо більше включати вправи спрямовані на збільшення сили згиначів і розгиначів тих кінцівок, які слабкіше розвинені.

Ігри для розвитку **витривалості** визначаються як робота заданого характеру на протязі тривалого часу. Ці вправи, особливо циклічного характеру, можуть викликати стомлення, при цьому спостерігається зниження працездатності. Тому такі вправи слід давати в другій половині заняття.

Активний руховий режим підвищує темп розвитку фізичних якостей і функції внутрішніх органів. В іграх витривалість проявляється не в статичних, а в динамічних умовах роботи, де чергується моменти напруги і розслаблення.

Часто робота з розвитку швидкості переходить у вдосконалення швидкісної витривалості. Існує чимало ігор, де поєднуються розвиток швидкості і витривалості при роботі високої інтенсивності. Ігри виступають як допоміжні додаткові вправи в системі засобів використаних у тренувальному процесі. Якість, швидкість особливо добре розвиваються в іграх, де поєднуються такі показники швидкості, як відповідна реакція на сигнал і швидкість м'язових скорочень, кількість рухів виконуваних в одиницю часу і швидкість пересування тіла і його частин у просторі.

Передумови для розвитку **спритності** є освоєння реакції і освоєння рухів і координаційних поєднань. Спритність – це складна комплексна властивість, що не має єдиного критерію оцінки. Під спритністю розуміють:

- 1) здатність швидко освоювати нові рухи;
- 2) здатність освоювати складні з координації рухи;
- 3) здатність швидко знайти вихід з рухової ситуації.

Ця якість виявляється в умінні швидко перебудовуватися відповідно до обстановки, що змінюється. Спритність допомагає в оволодінні спортивною технікою і її вдосконаленні. Для виховання спритності використовують найрізноманітніші вправи.

Різноманітні рухливі ігри на швидкість і точність виконання дій, рівновагу і координацію, швидкість і ритм створюють гарну основу для виховання спеціальної спритності. Розвиток спритності полягає у вдосконаленні почуття руху. У процесі таких ігор вдосконалюється функції різних аналізаторів від яких залежить правильне виконання рухів.

Гнучкість – спеціальна, але надзвичайно важлива якість для волейболіста, це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок.

Гнучкість проявляється при виконанні всіх технічних прийомів. Тому висока еластичність м'язів, сухожилів і зв'язок сприяє гарному веденню гри.

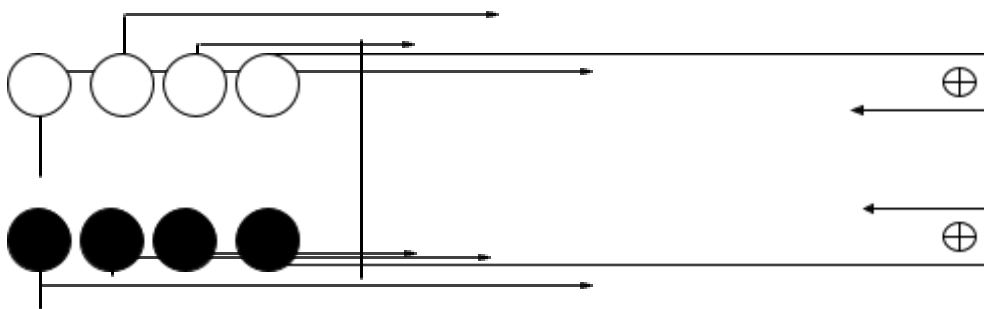
Основними засобами розвитку гнучкості є вправи з малими обтяженнями, з партнером і вправи близькі за своєю структурою до вправ волейболіста, що виконує технічний прийом.

Від розвитку гнучкості в чому залежить здатність розслабляти м'язи. Іграм, спрямованим на розвиток гнучкості треба пред'являти відповідну розминку, щоб уникнути розтягування зв'язок і розривів м'язових волокон.

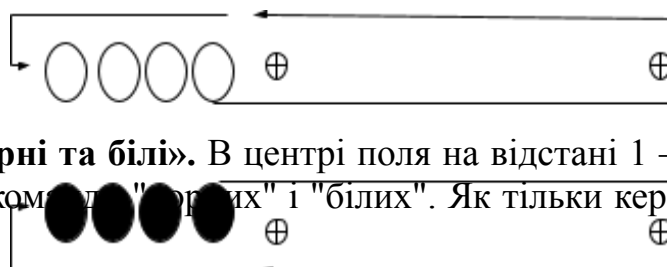
Стрибучість – комплексне прояв сили м'язів ніг і здатність їх до швидкого скорочення. Стрибучість – одна з важливих якостей волейболістів. Вона залежить від рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. Стрибучість ґрунтується на силі м'язів, швидкості їх скорочень і координації рухів у фазі польоту і в момент приземлення. Враховуючи висоту волейбольної сітки і велику кількість стрибків серед рухів у волейболі, потрібно систематично працювати розвитком стрибучості. Стрибкові вправи вводяться на кожному занятті

Ігри, що сприяють розвитку швидкості юних волейболістів:

1. «Виклик номерів». Групи шикуються в колони по одному поруч. За сигналом потрібно пробігти до позначки повороту. Кожна група розраховується по порядку. Ведучий голосно називає число. Гравець під цим номером з кожної команди відразу ж стартує, пробігає позначену дистанцію і повертається на своє місце.

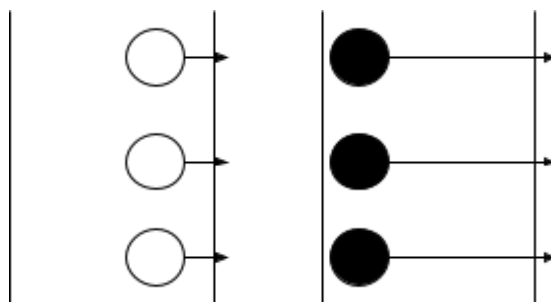


2. «Естафета». Учасники естафети шикуються в колони поруч. За сигналом стартують по одному учаснику від кожної команди. Вони пробігають встановлену дистанцію, а потім, торкнувшись рукою наступного гравця своєї команди, стають у кінець своєї колони. Команда закінчує естафету, коли останній номер стане на своє місце.



3. «Чорні та білі». В центрі поля на відстані 1 – 3 метра одна від іншої шикуються команди "чорних" і "білих". Як тільки керівник назве: "чорні", то

вони стають переслідуваними, а «білі» переслідують їх. Кожен може бути запламований декількома ловцями.



4. «Лови м'яч». Гравці діляться на дві команди. На відстані 5 м від кожної колони розкреслюється круг. За сигналом гравці з баскетбольними м'ячами в руках біжать в коло і кидають м'яч учням під другими номерами, а самі біжать в колону назад. Виграє команда, яка раніше закінчить естафету.



5. «Зумій наздогнати». На біговій доріжці 16 гравців. Вони знаходяться на відстані 3 -5 метрів один від одного. За сигналом починається біг. Необхідно наздогнати попереду гравця, що біжить, але й не допустити, щоб його наздогнав гравець, що біжить позаду.



Комплекс вправ на розвиток швидкості:

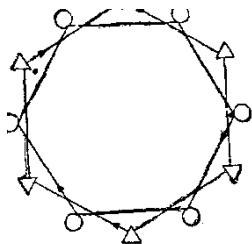
1. Біг «ялинкою» до 6 набивних м'ячів, розміщених на волейбольному майданчику (див. рис.1). Місцем старту лужить набивний м'яч «А», розміщений за серединою лицьової лінії. У вихідному положенні високого старту з лінією за командою «Руш» учень торкається рукою стартового м'яча і починає рух до м'яча 1. Торкнувшись рукою м'яча, він повертається до м'яча «А» і після торкання його рушає до м'яча 2 і т.д. Враховується кращий результат з двох спроб.

2. Виконується як по одному так і групою учнів. На волейбольному майданчику, в одну шеренгу, розімкнутися на відстань витягнутих рук: Від лінії подачі – вперед до лінії нападу, назад до лінії подачі; далше від лінії подачі – вперед до центральної лінії, назад до лінії нападу; від лінії нападу – вперед до лінії нападу на іншій половині майданчика, назад до центральної; від центральної лінії – вперед до лінії подачі, назад до ближньої лінії (нападу),

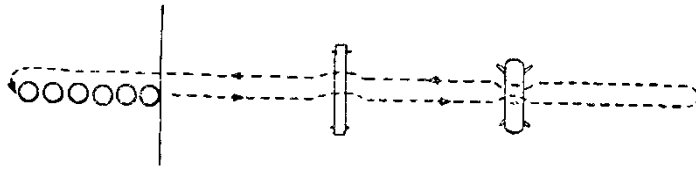
торкаючись долонею підлоги за кожною лінією. Можна визначити переможців та аутсайдерів в групі.

Ігри, що сприяють розвитку спритності юних волейболістів:

1. Гравці діляться на дві рівні команди і за сигналом вчителя починають естафетний біг, оббігаючи перешкоди (стійки, набивні м'ячі і т.д.). Після оббігання перешкод кожен учасник естафети повинен виконати одну передачу м'яча зверху двома руками до стіни і повернутися назад. Виграє команда, гравці котрої швидше закінчили естафету і правильніше виконали передачі м'яча.
2. На волейбольному майданчику дві рівні команди. Гравці однієї команди почергово в стрибку кидають тенісні м'ячі, намагаючись потрапити у підлогу. Друга команда прагне зловити кинутий м'яч. Після 10-15 кидків команди міняються місцями. Виграє та команда, яка зловить більше м'ячів.
3. Гравці стають у коло. Вчитель призначає центрального, який обертає мотузку з прив'язаним до кінця вантажем (мішечком, наповненим піском). Ті, що стоять у колі повинні перестрибувати через наближається мотузку. Той, хто зачепив вантаж, стає в коло і продовжує водити. Гру можна ускладнити, змінюючи висоту обертання мотузки, виконуючи стрибки на одній нозі або стрибки з поворотом кругом.
4. «Гонитва м'ячів». Учасники поділяються на дві команди і стоять по колу через одного; у двох суперників, що знаходяться один проти одного, набивні м'ячі. За сигналом починають передавати м'яч по колу вліво або вправо, кожна команда намагається, щоб їх м'яч наздогнав інший.



6. На дистанції розставлені перешкоди: гімнастична лавка та кінь. Після стрибка через лавку гравець виконує поворот на 360° , потім опорний стрибок через коня. На зворотному шляху після повороту на 360° гравець пролазить під конем, знову виконує поворот, перестрибує лавку і повертається в колону.



7. Гравець, що стоїть попереду, тримає в руках м'яч. За сигналом він виконує перекид вперед зігнувшись, добігає до сітки і способом від обличчя двома руками перекидає м'яч через сітку, а сам пробігає під нею, ловить м'яч і біжить до гімнастичної лави, де також кидає м'яч угору, а сам перестрибує через лаву та ловить м'яч. Те ж саме треба зробити на зворотному шляху, після перекидання м'яч передається другому гравцю, який продовжує гру.

Ігри, що сприяють розвитку стрибучості юних волейболістів:

1. Гравці діляться на дві рівні команди і за сигналом вчителя стрибками на обох ногах спрямовуються вперед. На шляху кожного розставлені перешкоди (малі бар'єри або лавки), які учасники зобов'язані подолати стрибками на обох ногах. Оббігши стійку, вони повертаються: першу половину зворотного шляху проходять стрибками на лівій нозі, другу на правій нозі. Перемагає команда, яка пройде шлях швидше.
2. Зустрічна естафета зі скакалкою. Гравці діляться на дві команди. За сигналом вчителя двоє перших стрибками через скакалку на обох ногах спрямовуються вперед. Дострибнувши до перешкод, вони стрибками повертаються назад і передають скакалки, після чого в естафету вступають наступні. Перемагає команда, яка першою закінчить стрибки і допустить менше порушень.
3. Гравці діляться на дві (або декілька) рівні команди. Перші шикуються на межі і за сигналом тренера виконують стрибок у довжину з місця. Наступний гравець стрибає з того місця, на яке приземлився попередній, і так до останнього номера в команді. Виграє команда, гравці якої виявляться далі.
4. "Вудка". Учасники розміщуються по колу, що веде в середині, обертає «вудку» (мотузка з тенісним м'ячем або мішечком з тирсою на кінці) під ногами гравців, останні підстрибують, намагаючись не зачепити за «вудку». Програє той, кого «вудочка» частіше торкалася. Можна ввести таке правило, що зачепив «вудку» вибуває з гри, і тоді гру проводять до переможця, тобто коли залишиться лише один гравець, якого «вудочка» жодного разу не торкнулася. Гра ускладнюється тим, що тримають у руках набивний м'яч (або два м'ячі). Підраховуються очки гравців однієї та іншої команди.
5. "Естафета із стрибками". Проводиться за умовами звичайних естафет, але учасники пересуваються стрибками на одній нозі (правої та лівої), у

присіді. Ускладнюються умови гри перенесенням вантажу (набивних м'ячів та ін.).

Комплекс вправ на розвиток стрибучості:

1. Стрибки на одній, двох ногах у різних напрямках.
2. Стрибки на місці з підтягуванням ніг.
3. Те ж, але з просуванням вперед.
4. Вистрибування вгору з глибокого присідаючи.

варіанти:

- а) ноги разом;
- б) ноги нарізно;
- в) одна нога попереду;
- г) зі зміною положення ніг;
- д) з поворотом на 90°, 180°, 360°;
- е) діставання підвішеного предмета.

5. Стрибки в довжину з місця.
6. Багатоскоки.
7. Стрибки на носках руки за голову.
8. Стрибки через скакалку.
9. Стрибки через гімнастичну лаву.

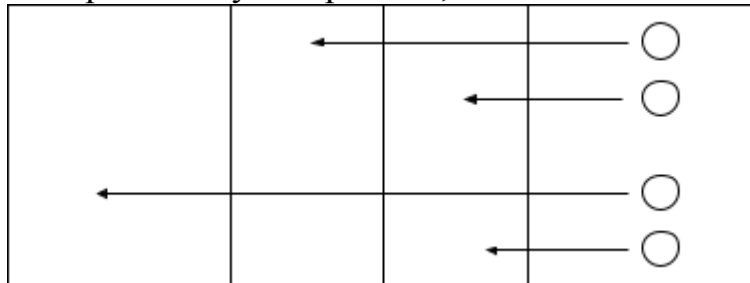
Варіанти: а) стоячи боком до лавки;

- б) стоячи обличчям до лавки;
- в) стрибки на одній нозі через лавку;
- г) стрибки на 2-х ногах через лавку з просуванням вперед;
- д) те ж, але одній нозі.

10. Стрибки, стоячи на 2х лавках з присідаючи з гирею 16-32 кг.
11. Стрибки серіями, стоячи на місці з діставанням баскетбольного щита.
12. Стрибки через дві, поставлені один на одного лавки.
13. Стрибки з обтяженням (мішки з піском, пояси).
14. Стрибки на місці з амортизаторами.
15. Серійні стрибки через бар'єри.

Ігри, що сприяють розвитку сили юних волейболістів:

1 . «Хто далі ». Ті, що займаються стають на лицьовій лінії майданчика з набивними м'ячами. Кожен гравець бере набивний м'яч (маса 1-2 кг), – м'яч ззаду за спиною, різко нахилиючись вперед і піднімаючи руки назад – вгору різко викинути м'яч через голову. Виграє той, хто далі кине.

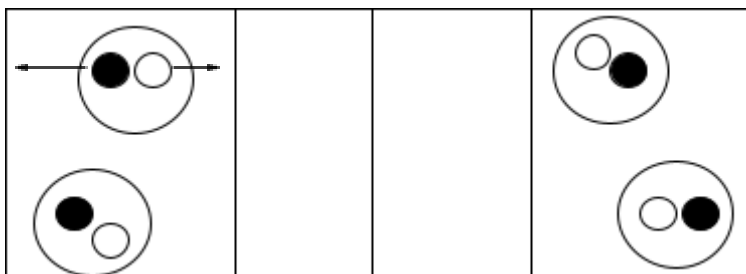


Варіанти кидків:

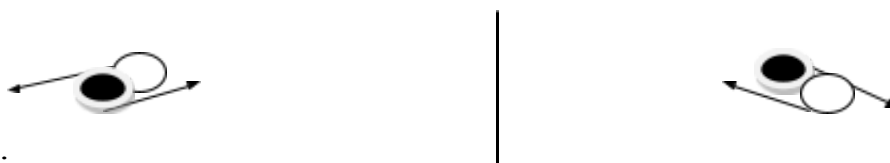
- а) знизу двома руками;
- б) зверху із-за голови двома руками;
- в) з боку (праворуч або ліворуч) двома руками, стоячи в півоберта до напрямку кидка;
- г) однією рукою знизу;
- д) однією рукою збоку;
- е) однією рукою зверху.

Умови виконання завдання ті ж.

2. «Перетягування». По два учня, що займаються, стоять у колі діаметром 2 – 4 м, взявши один одного за праву або ліву руку. Кожен гравець намагається перетягнути суперника за лінію позаду себе.



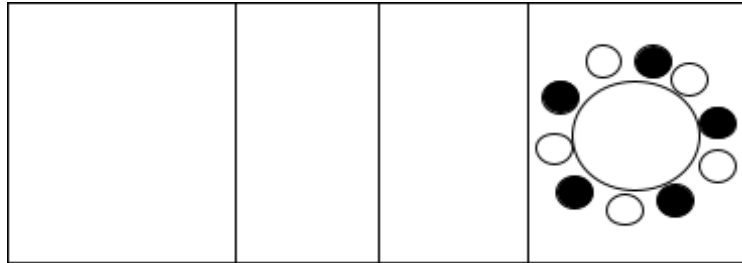
3. «Хто сильніший». По два гравці стоять між двома рисками, проведеними 2 – 4 м одна від іншої, упершись один одному в передпліччя. Кожен намагається виштовхнути суперника за його лінію



Варіанти:

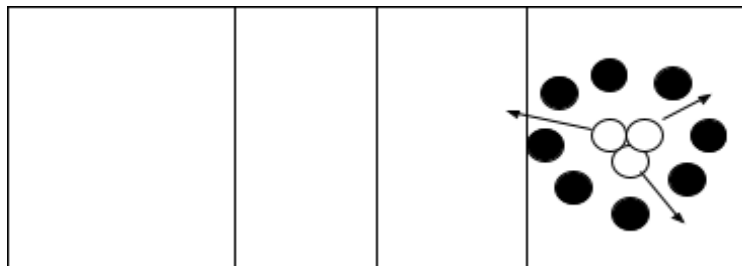
- гравці стоять спиною один до одного, зчепившись руками, напівзігнутими в ліктях;
- гравці сидять спиною один до одного;
- гравці займають положення в упорі лежачи, впираючись в один одного правим або лівим плечем.

4. **«Утримайся в колі».** Взявшись за руки, гравці стають навколо прокресленого кола. Перетягуванням і штовханням гравці намагаються змусити один одного або одна команда іншу зайти в коло. Хто потрапив у коло отримує штрафне очко або вибуває з гри.

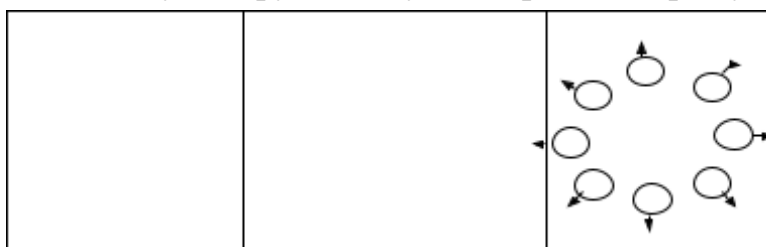


Змагання проходить за способом: один проти одного або команда проти команди – хто залишиться в полі?

5. **«На прорив».** Кілька гравців, взявшись за руки, утворюють коло. Решта розташовуються в колі. За сигналом гравці йдуть на «прорив» кола; гравці, що утворюють коло, перешкоджають цьому. Виграє команда, яка зможе вирватися з кола або за скільки часу вони зможуть вирватися з кола?



6. **«Міцніше коло».** Гравці утворюють коло, взявшись за руки. Гравці сходяться впритул один до одного. За сигналом всі відбігають назад. Хто не витримує ривка і відпускає руки, вибуває з гри або отримує штрафне очко.



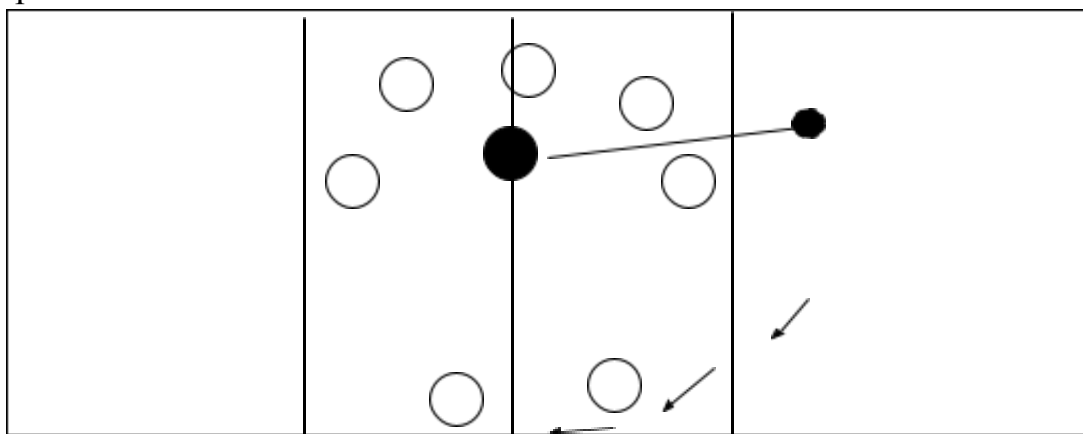
7. **«Рухома мішень».** Учасники розділяються на дві команди, які розташовуються за 2-3 м від лицьових ліній (стіни). У центрі встановлюється волейбольний м'яч. За сигналом гравці обох команд, кидаючи тенісні м'ячі, намагаються закотити волейбольний м'яч на бік супротивника за контрольну позначку. Розігрується 5-10 очок.

8. **"Естафета з поворотом".** За сигналом перші в колонах біжать до набивного м'яча, приймають положення упор лежачи, ноги на м'ячі і, переставляючи руки вправо, роблять коло на 360 °, після цього біг до лицьової лінії, на зворотному шляху вони роблять те саме, але вліво.

10. "Перетягування канату". 3-поміж тих, хто займається, складаються дві команди, гравці яких розташовуються один проти одного в шеренгах або колонах. За сигналом кожна команда намагається перетягнути іншу на свій бік.

Ігри, що сприяють розвитку швидкісно-силової витривалості юних волейболістів:

1. «Рибалки і рибки». Гравці розташовуються по колу. У центрі ведучий зі скакалкою. Ведучий крутить скакалку під ногами гравців, всі підстрибують, намагаючись не зачепити її. А той, хто все-таки зачіпає скакалку, стає сам на місце «рибалки».



2. «Стрибки». Гравці, що грають розбиваються на «наїзників» і «коней». Пари шикуються уздовж лицьової лінії, «наїзник» сидить верхи на «коні». Завдання. Швидше досягти протилежної лицьовій лінії.

3. Учасники діляться на дві рівні команди і в кожній команді розраховуються на перший і другий. Перші приймають упор лежачи, другі беруть перших за ноги. За сигналом вчителя учасники на руках, підтримувані за ноги, пересуваються до краю доріжки, досягнувши краю, міняються місцями і повертаються назад. Перемагає команда, учасники якої швидше закінчать естафету.

4. Гра у волейбол у колі, сидячи на плечах товариша. Гравці розраховуються на перший і другий, перші сідають на плечі другим і всі утворюють коло. М'яч вводиться в гру, через 5-7 хв. гравці міняються ролями.

5. «Вершники». Учасники гри поділяються на дві рівні команди. Кожна команда розраховується на перший і другий. Спочатку перші беруть участь у ролі «вершників» потім другі. Команди шикуються один проти одного і як би скачуть назустріч. Гравці прагнуть стягати вершника в протилежній команді. Перемагає команда, у якої залишиться більше вершників.

Комплекс вправ на розвиток витривалості:

1. Упор лежачи, згинання та розгинання рук серіями 10-20 разів.

Варіанти:

а) руки на ширині плечей (можна ширше) 10-12 разів.

б) одна кисть на інший 10-12 разів.

в) переважно навантаження на одну руку 10-12 разів.

г) з почерговим згинанням рук 10-12 разів.

д) з опорою на одну руку 10-12 разів.

е) з опорою ногами об лавку, стілець 10-12 разів.

ж) з попереми́нним підніманням ніг 10-12 разів.

з) з відштовхуванням руками від опори 10-12 разів.

і) з бавовною долонями в момент відриву рук від опори 8-12 разів.

к) одночасним відриванням рук і ніг 6-10 разів.

л) те ж, але з бавовною руками 6-10 разів.

м) з опорою на пальці 10-20 разів.

2. Упор лежачи. Кругові рухи головою по черзі вправо, вліво (руки злегка зігнуті) 6-10 кіл.

3. Упор лежачи, почергове піднімання рук вгору 8-14 разів.

4. Упор лежачи. Одночасне піднімання руки і різнойменною ноги вгору 8-14 разів.

5. Упор лежачи. Згинання та розгинання рук. Під час розгинання поворот тулуба навколо поздовжньої осі на 90°, руку вгору 1-3 кола.

6. Упор лежачи. Переступанням або стрибками на руках описати коло - «циркуль» 2-5 кіл.

7. Упор лежачи. Пересування в бік одночасними стрибками на руках і ногах 8-15 разів.

8. Упор лежачи. Енергійним поворотом тулуба - упор ззаду 8-12 разів.

9. Упор лежачи. Пересування вперед тягнучи ноги з витягнутими і розслабленими шкарпетками 20-40 кроків.

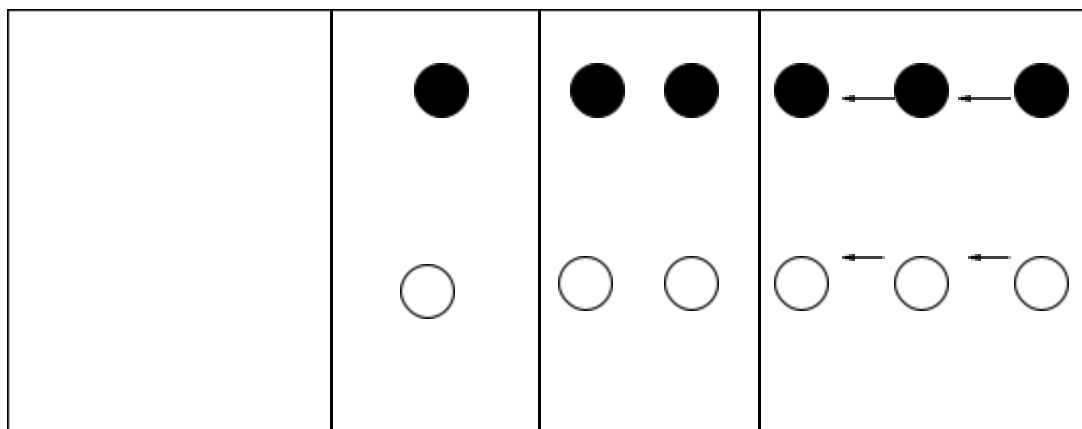
10. Упор лежачи ззаду. Пересування у всіх напрямках, згинаючи ноги 30-40 кроків.

11. Упор лежачи. Пересування тягнучи прямі ноги 15-20 кроків.

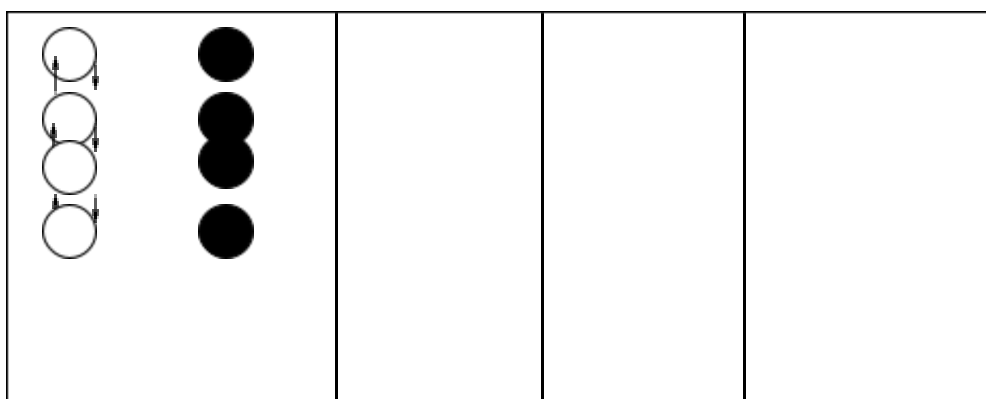
6. Упор лежачи ззаду. Пересування, тягнучи прямі ноги 15-25 разів.

Ігри, що сприяють розвитку гнучкості юних волейболістів:

1. «Хто швидше передасть». Дві команди шикуються в колону. Дистанція між гравцями в команді 1 м. За сигналом обидві команди починають передавати м'яч, використовуючи верхню передачу м'яча, партнеру, що стоїть ззаду. Хто швидше передасть м'яч.



2. «Хто швидше». Шикуються дві команди. У кожної набивний м'яч, дистанція між партнерами – 1 м. Гравці передають м'яч один одному, повертаючи тулуб направо, досягнувши крайнього гравця, м'яч передається у зворотному напрямку поворотом ліворуч.



3. «Лавка над головою». По команді гравці нахиляються вправо і беруть лавку, переправляючи її над головою на інший бік, потім переходять на інше місце, щоб лавка виявилася зліва, і виконують вправо знову до умовної лінії. Гра виконується за часом.



4. «Місток і кішка». Шикуються дві команди. Кожна команда розраховується на перший – другий. Перед кожною командою розмічаються по два кола. За сигналом перші пари від кожної команди починають естафету. Опинившись в

першому колі, один з гравців робить "міст", а другий пролазить під ним і біжить в інше коло, де бере упор, стоячи зігнувшись. Його партнер пролазить під ним, після чого обидва, взявшись за руки, біжать назад і передають естафету наступній парі

Ігри, що сприяють розвитку точності юних волейболістів:

1. На майданчику дві команди, гравець однієї з них подає м'яч на удар, гравець другої виробляє нападаючий удар по цілі. Метою може служити позначка на майданчику, щит з розміткою або щит, перевертається при правильному ударі (нападі). Після того як зроблені нападаючі удари, гравці міняються місцями. Виграє команда, яка вразить більше цілей.
2. На майданчику дві команди. Одна з них грає в нападі, друга в захисті. Гравці нападаючої команди по черзі виконують нападаючі удари. Команда захисників повинна прийняти м'яч і з першої передачі направити його в кошик, укріплену на сітці або встановлену на майданчику (на розсуд тренера). Виграє команда, яка з першої передачі направить більше м'ячів точно в кошик.
3. На майданчику дві команди. Одна грає в нападі, друга в захисті. Гравці нападаючої команди по черзі в стрибку кидають через сітку тенісні м'ячі. Захисники ракетками, які вони тримають одну в правій, другу в лівій руках, відбивають м'ячі у кошик, встановлену тренером (на його розсуд). Виграє команда, яка направить точно в кошик більше прийнятих м'ячів.
4. «Влучно в ціль». Ті, що займаються, розташовуються по колу, в середині встановлюються булави (містки або м'яч на триніжку і т. п.), які захищає ведучий. Учасники, перекидаючи один одному волейбольний м'яч, намагаються вибрати момент і збити булави.
5. "М'яч середньому". Ті, хто займається, утворюють два (три) кола, в середині кожного кола стоять ведучі з набивним м'ячем в руках. За сигналом ведучі починають по черзі кидати м'яч своїм гравцям та ловити. Отримавши м'яч від гравця, ведучий піднімає його вгору. Перемагає команда, гравці якої раніше закінчили кидки.
6. «Мисливці та качки». Одна команда ("мисливці") стає по колу, інша ("качки") розташовується всередині кола. «Мисливці» намагаються потрапити волейбольним м'ячем у «качок», «качки» увертаються; кого зачепить м'яч, той виходить із кола. Враховується час, який мисливці витратили на те, щоб перестріляти всіх качок.
7. «Найвлучніший». Ті, хто займаються, діляться на дві-три команди, які стають поруч у колону по одному перед сіткою. Перед кожною колоною гімнастичний мат на задній лінії. Гравці по черзі метають тенісний м'яч у ціль. Метання проводиться через сітку в стрибку з місця, з розбігу на один і два кроки.

Ігри, що сприяють розвитку почуття простору і координації рухів юних волейболістів:

1. Дві команди стають по обидві сторони волейбольного майданчика довільно. У кожного гравця в руках м'яч. За сигналом тренера кидають м'ячі під сіткою однією, двома руками якомога швидше. Виграє команда на стороні, якій не буде жодного м'яча.
2. "М'ячі через мотузку". Гравці двох команд розміщуються по обидва боки мотузки, натягнутої на висоті 2 м. У гравців, що стоять у центрі майданчика, у руках волейбольні (або набивні) м'ячі. За сигналом треба кинути м'ячі через мотузку. Команда програє очко, якщо обидва м'ячі опинилися на її боці. Потім проводиться гра чотирма волейбольними м'ячами. Розігрується від 5 до 10 очок. У цій грі вводиться розстановка гравців, як у грі у волейбол, а після розіграшу кожного очка гравці здійснюють перехід у напрямку руху годинникової стрілки.
3. Дві команди стають по обидві сторони волейбольного майданчика довільно. У кожного гравця в руках м'яч. За сигналом тренера кидають м'ячі у стрибку з замахом рук через сітку. Виграє команда на стороні, якій не буде жодного м'яча. Переміщення до м'яча кроком, бігом, приставними кроками з подальшим падінням.

Гра у волейбол включає раптові і швидкі **пересування, стрибки, падіння** і інші дії. У зв'язку з цим волейболіст повинен володіти моментальною реакцією, швидкістю пересування на майданчику, великою швидкістю скорочення м'язів, стрибучістю та іншими якостями в певних їх поєднаннях. Систематичний розвиток фізичних якостей сприяє успішному оволодінню прийомами техніки гри і тактичними взаємодіями. Виконання необхідних прийомів гри можливе лише за умови досконалого володіння їх технікою. Специфічною особливістю волейболу є те, що жоден прийом не можна виконувати ізольовано, так як він пов'язаний з іншими прийомами, виконуваними партнерами по команді, або суперником.

Техніка гри у волейбол підрозділяється на дві частини: техніка гри в нападі і техніка гри в захисті. До техніки нападу відносяться: подача, передача, нападаючий удар. До техніки захисту - прийом м'яча і блокування. Пересування у волейболі, як у нападі, так і в захисті, ідентичні, але з деякою специфікою, що полягає в більш низькому або високому положень стійки гравця.

Техніка пересувань. Пересування виконуються у вигляді ходьби, бігу, стрибків, випадів. Але перш ніж виконати той чи інший прийом гри, волейболіст повинен прийняти певну стійку або положення, що забезпечує можливість своєчасного виконання необхідного руху.

За ступенем згинання ніг в колінних і кульшових суглобах розрізняють три види стійок: високу, середню і низьку. Перебуваючи в певній стійці,

волейболіст іноді стоїть нерухомо або ж незначно пересувається переступанням з боку в бік, переносячи масу тіла з однієї ноги на іншу. Виходячи з попереднього руху, стійки мають деякі особливості. Наприклад, стійка гравця, підготовлюваного до виконання подачі, відрізняється від стійки гравця, підготовлюваного до блокування.

Ходьба виконується звичайним, подвійним, прігібним і приставним кроком. Для бігу характерні стартові прискорення і різкі зміни напрямку з подальшими зупинками. Останній крок при цьому виконується стопорить рухом. При прийомі м'яча, що летить трохи осторонь, волейболіст може зробити випад. Більш швидким способом пересування на невелику відстань є стрибок, який застосовується переважно при захисних діях.

Вправи на пересування:

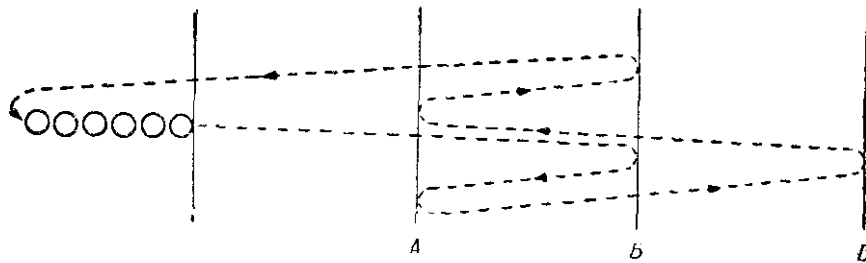
1. Гравці розташовуються за лицьовою лінією майданчики і приймають положення обумовленої стійки гравця. За певним сигналом (зоровому або слуховому) пересуваються подвійним або приставним кроком, стрибком або випадом (вправо, вліво, в сторони).
2. Гравці розташовуються в шеренгах за лицьовою лінією. За певним сигналом вони виконують пересування бігом до сітки, потім спиною вперед назад. Те ж, але з імітацією певного прийому гри.
3. Гравці розташовуються в двох колонах в зонах 1 і 5. За сигналом біжать у зону 6, зупиняються і імітують певний прийом гри.
4. Розташування в шеренгах. Стартові прискорення вперед, вправо, вліво з різних положень: сидячи обличчям і спиною до напрямку пересування; лежачи на спині і на животі головою і ногами в тому ж напрямку.
5. Розташування в колоні по одному за лицьовою лінією. Перший гравець із зони 1 виконує прискорення в зону 2, звідки пересувається вздовж сітки приставними кроками в зону 4, а потім спиною вперед, назад в зону 5. Із зони 5 гравець пересувається в зону 6, де, виконавши зупинку і імітацію прийому м'яча знизу двома руками, пішов в кінець колоні.
6. Розміщення те ж, що у вправі 5. Перший гравець виконує прискорення в зону 6, імітує прийом м'яча знизу однією рукою, потім пересувається в зону 2, де імітує нападаючий удар. Із зони 2 повертається спиною вперед в зону 6, звідки, підбігши до зони 4 до сітки, виконує блокування, знову пересувається спиною вперед в зону 6 і йде в кінець колоні.

Для того щоб краще засвоїти техніку виконання пересування, рекомендується використовувати різні **рухливі ігри**.

1. Ті, хто займаються, стоять у колоні по одному. Після сигналу перший гравець пересувається приставними кроками вправо до лінії Б, потім вліво до лінії А і знову вправо до лінії В. Від лінії В гравець пересувається приставними кроками вліво і виконує ті ж завдання. Коли він перетне лінію

старту, у гру вступає другий гравець, а перший переходить у кінець колони. Можна дати завдання пересуватися бігом, а після зупинки біля лінії Б до лінії А пересуватися спиною вперед і т.д.

2. Те саме, що у попередній естафеті, але на відрізках між лінією старту та лінією А, а також лініями В та Б гравець повинен виконати поворот на 360°.



3. «Пильне око». Під час ходьби або бігу по зоровому сигналу займаються виконують заздалегідь обумовлені дії. Наприклад, піднята рука вгору означає, що учні повинні виконати випад уперед і прийняти обумовлену стійку волейболіста. Варіант: підняті вгору обидві руки означають, що треба виконати два три приставні кроки, прийняти низьку стійку волейболіста і промітувати передачу двома руками зверху.

4. «Падаюча палиця». Учасники стають в коло діаметром 6-7 м, розраховуються по порядку. У центрі кола ведучий, який притримує за верхній кінець палицю, що знаходиться у вертикальному положенні. Ведучий викликає номер когось із гравців і відпускає верхній кінець палиці. Той, кого викликали, повинен зробити випад і, не давши палиці впасти, підхопити її. Якщо він встиг виконати завдання, то повертається на своє місце, а якщо не встиг, - замінює водить, і гра триває. Поступово відстань до палиці збільшується, а грають виконують біг з наступним стрибком і зупинкою. Варіант: з освоєнням навичку пересування до палиці її можна замінити м'ячем і проводити гру «Падаючий м'яч».

3. «День і ніч». Дві команди стоять на середині майданчика спиною один до одного на відстані 1,5 - 2 м. Одна команда - «день», інша - «ніч». У кожній команди на своїй стороні майданчика «будиночок». Після слів ведучого «день», швидко тікає в свій «будиночок», а «ніч» доганяє. Потім всі стають на колишні місця; підраховують спійманих. Гра повторюється. Виграє команда, яка більше зловить суперників. Варіанти: команди називаються «ворони» і «горобці»; граючі коштують не спиною один до Друга, а боком, обличчям, сидячи.

Навчання верхньої передачі м'яча двома руками

Передача м'яча у волейболі – один з основних технічних елементів ведення гри. Від успішного навчання верхньої передачі багато має значення навчання волейболу взагалі. Вивчення верхньої передачі починається з перших занять, і її вдосконалення проводиться на всіх решту.

Верхня передача м'яча двома руками являє собою основний технічний прийом у волейболі. Лише цим способом можна найбільш точно виконати передачу м'яча. Не оволодівши верхньою передачею досконало, неможливо досягти будь-яких успіхів з розділу шкільної програми «волейбол».

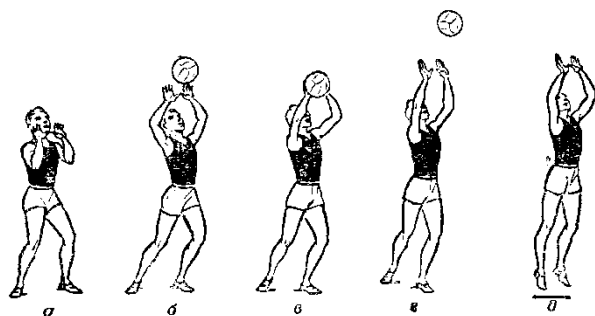


Рис. 1. Верхня передача м'яча

На рис. 1 показані основні положення волейболіста під час виконання ним верхньої передачі м'яча.

Обов'язковою умовою правильного виконання верхньої передачі є своєчасний вихід до м'яча і вибір вихідного положення. Ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога попереду. Тулуб знаходиться в вертикальному положенні, руки винесені вперед-вверх и зігнуті в ліктях. Руки торкаються м'яча на рівні лиця над головою, кисті знаходяться в положенні тильного згинання, пальці дещо напружені и зігнуті, вони щільно обхоплюють м'яч, створюючи своєрідну воронку. Основне навантаження під час передачі (власне передача) припадає переважно на вказівні і середні пальці. Ноги і руки випрямляються. Розгинанням в зап'ясткових і ліктьових суглобах та еластичним рухом пальців м'ячу задається потрібний напрямок.

Залежно від траєкторії польоту м'яча верхня передача виконується у високій, середній або низькій стійках.

Для зручності, представлені вправи, рухливі ігри та естафети в порядку вивчення технічного прийому і наростання складності.

1. В парах. Ловіння набивного м'яча (1-2 кг) двома руками на рівні лиця в середній і низькій стійках волейболіста. В момент ловіння дещо присісти, після чого, випрямляючи ноги і руки, кинути м'яч вгору-вперед, виконуючи завершаючі рухи кистями и пальцями. Це ж саме, але кидок м'яча над собою і назад.

Учні розміщуються в зустрічних колонах, після кидка гравець відходить назад, в свою колону.

2. Ловіння і кидки набивного м'яча після різних переміщень, а також під час переміщення. Учні розміщуються, як на рис. 2, із колони гравець виходить назустріч ведучому і після зупинки ловить м'яч і кидає його вперед до ведучого.

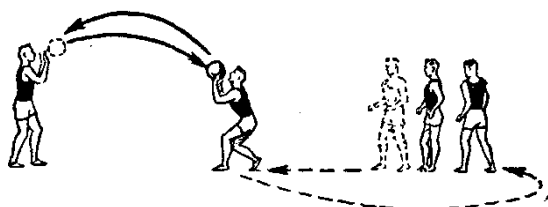


Рис. 2. Ловіння і кидки набивного м'яча після переміщення

3. Верхня передача волейбольного м'яча, підвішеного на мотузці. Передача виконується, стоячи на місці, вперед-вгору, над собою, назад. Це ж саме, але після переміщення і зупинки лицем до м'яча, а також боком, з подальшим поворотом до м'яча (див. впр. 1 и 2 з переміщеннями).

4. Підкидання м'яча над собою і потім верхня передача вперед-вгору, над собою.

5. В парах. Перший гравець накидає м'яч партнеру, з різною траєкторією і на різне від нього відстань; партнер приймає м'яч і направляє його першому гравцеві.

4. Передачі в парах, після відскоку м'яча від підлоги.

5. Те ж, але з переміщенням вправо-вліво приставним кроком.

8. Верхні передачі м'яча до стіни зі зміною висоти передачі і відстані до стіни, в русі приставним кроком вздовж стіни.

9. Передача до стіни після того, як м'яч відскочив від підлоги.

10. Гравець послідовно виконує передачі м'яча над собою. Висота передачі – середня і висока, відповідно 1,5 і 2,5 м. Під час виконання вправи можливі переміщення гравця до м'яча, але незначні. Це є показником правильного виконання завдання.

11. Гравець виконує передачі над собою, роблячи попередній удар долонями за спиною. Передача повинна бути настільки високою, щоб після удару долонями можна було спокійно виконати чергову. Вправа може бути ускладнена серією ударів долонями (за спиною – перед, грудьми або перед грудьми – за спиною – перед грудьми).

12. Гравець виконує передачу вперед-угору в поєднанні рухом уперед. Висоті і напрямку кожної передачі повинні відповідати пересування гравця кроком. Причому, приймати м'яч треба не в момент пересування, а після його зупинки.

13. Гравець посилає м'яч уперед так і настільки високо, щоб встигнути прийняти його, рухаючись кроком. Другу передачу в момент зупинки робить над собою, а потім знов посилає м'яч уперед і т. д. Гравець може ускладнювати собі виконання передачі над собою, знижуючи траєкторію попередньої передачі.

14. Гравець виконує передачу праворуч і, пересуваючись боком у тому ж напрямку до зустрічі з м'ячем, знову виконує подібну передачу і пересування. Так рухається до певного орієнтира. У зворотну сторону вправо виконують, рухаючись лівим боком уперед.

15. Гравець заздалегідь виконує передачі м'яча за голову, одночасно рухаючись спиною вперед (кроком). Треба прагнути робити однотипні передачі (не більше 1 м).

16. Стоячи лицем до стіни, передача над собою, поворот на 180° і передача над собою, стоячи спиною до стіни, знову поворот кругом і т. д.

17. Перший гравець виконує передачу над собою двома руками зверху, а потім робить передачу партнерові двома руками зверху; партнер ловить м'яч і робить передачу над собою двома руками зверху, а потім передачу партнеру двома руками зверху і т. д.

18. Те ж, але партнер ловить м'яч не ловить м'яча а відразу виконує передачу партнерові двома руками зверху.

19. Верхні передачі в парах вперед-вгору точно партнеру і в сторону від нього (рис. 3). Багаторазові передачі над собою, після кожної передачі подивитись на партнера. Після кожних 2 передач поворот на 180° .

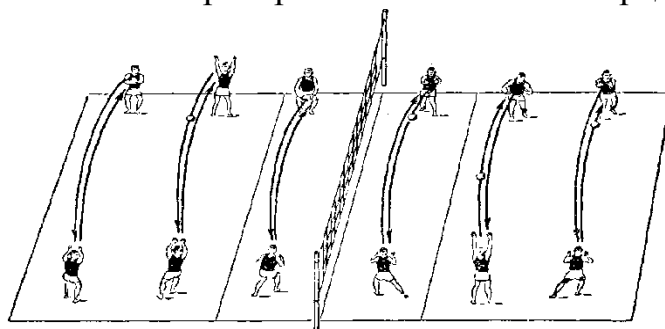


Рис. 3. Верхня передача м'яча в парах

20. Рухлива гра «Передачі волейболістів». Учні стають в коло і способом верхньої передачі відбивають м'яч вгору один до одного. Гравець, який призвів падіння м'яча, отримує штрафне очко. Перемагає гравець, який не має штрафних очок або допустив найменше помилок.

21. Верхні передачі м'яча один одному; після кожної передачі – сісти на підлогу, а потім встати (виконати перекид, або перекат на груди («рибкою»)).

22. Гравець, сидячи на майданчику, послідовно виконує передачі над головою. Неможливість пересування примушує виконувати вправи якнайточніше (6-8 передач).

23. Верхні передачі м'яча один одному, сидячи на гімнастичній лаві, підлозі.

24. Перший гравець перебуває з м'ячем, другий – в положенні сидячи. Перший виконує передачу і сідає, другий, прийнявши м'яч, робить передачу над собою, встає і пасує м'яч першому і т. д.

25. Учні розміщені, як показано на рис. 4. Вчитель передає м'яч вперед, учень біжить вперед, зупиняється, повертається лицем до вчителя і верхньою передачею направляє йому м'яч назад. Вчитель направляє м'яч в зону 6 до лицьової лінії, учні виходять до м'яча із зон 5 и 1. Вчитель направляє м'яч під різним кутом до сітки в зони 3 и 2, учні переміщуються до сітки і виконують другі передачі вздовж сітки.

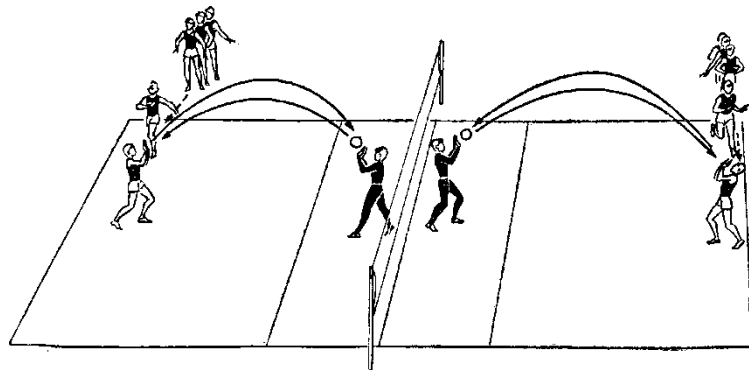


Рис. 4. Верхня передача м'яча після зупинки і повороту

26. Верхня передача м'яча, виконана вчителем. Передача після переміщення назустріч до вчителя, а також під кутом до напрямку передачі із зупинкою і поворотом перед передачею лицем до вчителя. (рис. 5).

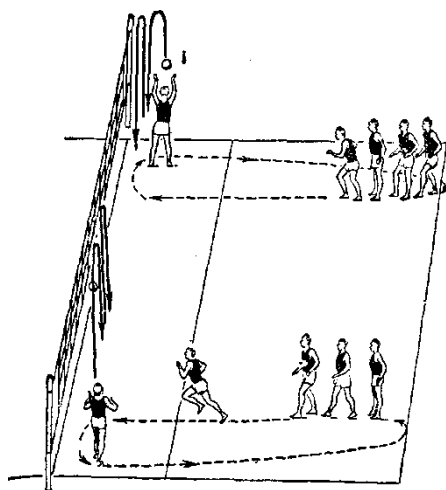


Рис. 5. Верхня передача після переміщення і повороту

27. Гравець з м'ячем знаходиться за 2,5-3 м від тренувальної стінки. Гравець виконує серію передач, спрямовуючи кожний раз м'яч у стінку. Причому неточності в передачах, що допускаються гравцем, створюють йому додаткові труднощі. Тому, тренуючись біля стінки, він вчиться точно виконувати всі дії.

28. В. п. гравця перед стінкою те ж, що і в попередній вправі. При передачах у стінку в кожній спробі змінюють траєкторію польоту м'яча. При цьому кожний раз змінюється і характер відскоку, м'яча від стінки що зумовлює різні умови виконання чергової передачі. У процесі вправи гравець повинен видозмінювати вихідне положення, напрямок передачі і прикладене зусилля.

29. В. п. гравця перед стінкою таке ж що і у вправі 28. Гравець виконує дві передачі першу – в напрямку стінки другу – над собою після відскоку м'яча від стінки.

30. В. п. те ж, що і в попередній вправі. Гравець виконує серію передач м'яча в стінку при цьому почергово скорочує або збільшує відстань від стінки. При віддаленні від стінки необхідно виконувати передачі з кожним разом все сильніше, щоб відскакуючи від стінки м'яч зміг долетіти до гравця при наближенні до неї поступово зменшують зусилля при подальшій передачі м'яча.

31. «Естафета біля стіни». Гравці розміщуються в колонах по одному біля стіни. За сигналом перші в колонах виконують дві передачі до стіни і відходять в кінець своєї колони, на їх місце виходять другі гравці і т.д. Перемагає команда, яка найдовше за всіх виконала вправу.

32. Гравці розміщуються в зонах 6, 3 і 4. Передача м'яча із зони 6 в зону 3, із зони 3 в зону 4, в зоні 4 гравець ловить м'яч, підкидає його над собою і

верхньою передачею направляє його в зону 6 и т. д. Гравець після передачі переходить в ту колонну, куди він передав м'яч (рис. 6).

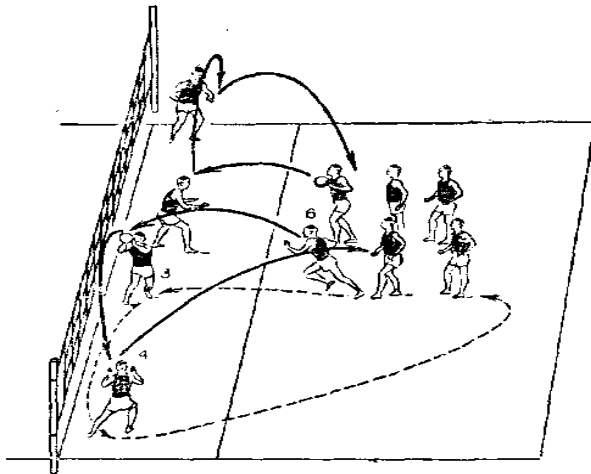


Рис. 6. Вправи в передачах м'яча

33. Передачі в колі ведучому в середину – на місці і в русі приставними кроками (рис. 7).

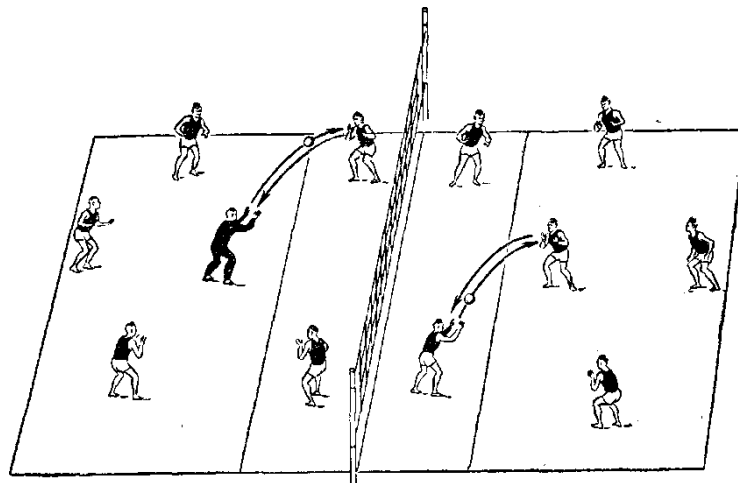


Рис. 7. Передачі в колі з ведучим в середині.

34. Передачі в русі по колу, в середині кола – 2-3 ведучих (рис. 8). Гравці спочатку рухаються в одну сторону, потім в іншу.

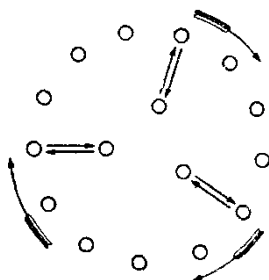


Рис. 8. Передачі в русі по колу з 2-3 ведучими в середині

35. В кутку залу передача учнем м'яча зверху в лицьову стінку, поворот направо (наліво) – передача в бокову стінку.

36. Зустрічна передача м'яча. Перед передачею м'яча у зустрічну колону виконується передача над собою. Після передачі учень переміщується назад в свою колону, в зустрічну колону. (рис. 9).

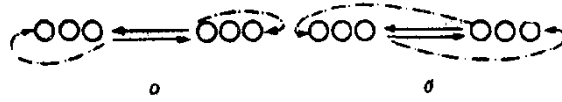


Рис. 9. Передачі м'яча зверху в зустрічних колонах

37. Передачі в парах. Один гравець посилає м'яч партнеру так, щоби той підбігав до м'яча і приймав його в середній и низькій стійках. Передачу виконують після повороту праворуч і ліворуч.

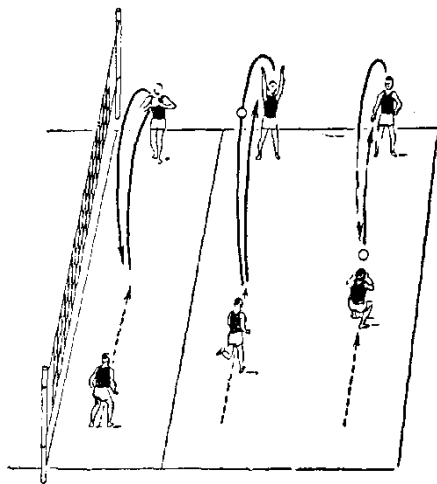


Рис. 10. Передачі в парах після переміщення

38. Естафета біля стіни з поворотами. Гравці розміщуються в колони по одному біля стіни. За сигналом перші гравці виконують передачу над собою, потім до стіни, повертаються на 360° , приймають м'яч и, направивши його в стіну, відходять в кінець колони. Наступні гравці приймають м'яч, виконують передачу над собою, другою передачею направляють м'яч до стіни, роблять поворот на 360° , приймають м'яч і т. д. Виграє команда, у якої останній гравець першим впіймав м'яч від стіни після повороту на 360° і котра менше допустила падінь м'яча на майданчик (рис. 11).

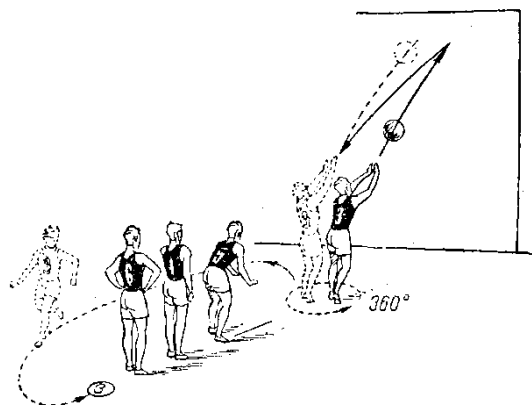


Рис. 11. Естафета біля стіни з поворотами

39. Передачі в парах: партнери поступово збільшують відстань між собою до 12-16 м, а потім поступово зменшують, до 1,5-2 метрів і т. д.

40. Передачі в парах: перший гравець виконує передачу таким чином, щоб м'яч не долетів до партнера. Партнер, підбігши під м'яч, пасує першому гравцю, а сам повертається у вихідне положення (можна спиною вперед) і т. д. Після серії передач партнери міняються ролями.

41. Передачі в парах: перший гравець робить передачу партнерові і, слідом за передачею, переміщується до нього на відстань 2-3 метри, другий пасує першому, перший пасує другому і повертається у вихідне положення (можна спиною вперед), другий гравець робить передачу і, слідом за нею, переміщується до першого на відстань 2-3 метри і все повторюється в дзеркальному вигляді і т. д.

42. Передачі вздовж сітки, в стрибку, намагаючись, щоб м'яч проходив як можна ближче до сітки, майже зачіпав її. Під час передачі гравці розташовуються обличчям до сітки і виконують передачу «боком».

43. Передачі м'яча на точність. Один учень стоїть в зоні 3, решту в колоні по одному – в зоні 4 (таке ж розміщення і на іншій стороні майданчика). Гравець в зоні 3 підкидає м'яч над собою і передачею направляє його в зону 4. Потім перший в колоні виходить до м'яча і верхньою передачею направляє його через сітку в задану зону, намагаючись попасти в лежачий там мат (рис. 12). Вправа виконується таким чином, щоб передачі на точність через сітку виконувались також із зон 2 и 3.

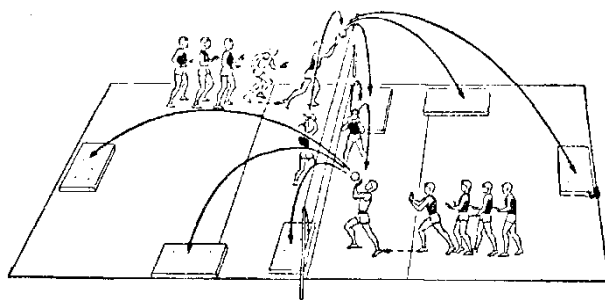


Рис. 12. Передачі на точність

44. Передачі м'яча після власного підкидання на точність (в кільце або рамку, яка встановлюється на сітці) із зони 3 в зону 4, із зони 6 в зону 3, а звідти в зону 4 (рис. 13); із зони 3 в зону 2, із зони 2 в зону 3.

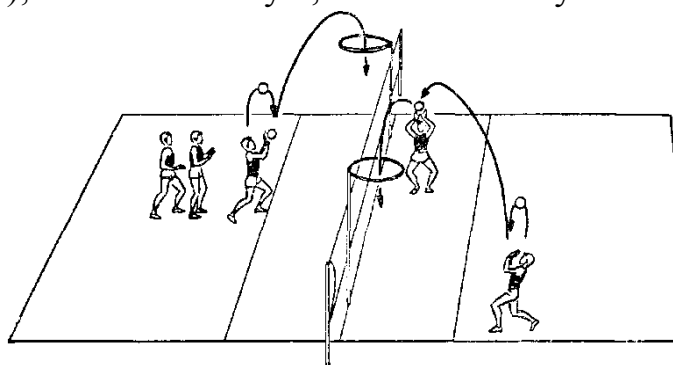


Рис. 13. Перші і другі передачі на точність біля сітки

45. Естафета з верхньою передачею на точність – попадання в баскетбольну корзину. Гравці розміщуються двома колонами за середньою лінією. За свистком перші в колонах, виконуючи передачу м'яча над собою, переміщуються до протилежного щита. Підійшовши до баскетбольного щита, вони намагаються попасти м'ячем в баскетбольну корзину, виконуючи верхню передачу, після чого передають м'яч наступним гравцям своєї команди. і т. д. Перемагає команда, котра набрала найбільше очок.

46. Передачі в парах: високі передачі, горизонтальні передачі, збільшуючи і зменшуючи відстань між гравцями, в сторону від гравця, з глибини майданчика до сітки.

47. Передачі м'яча в напрямках зон 5—3—4, 5—2—3, 1—3—2. Гравці стоять в колонах у вказаних зонах, а після передачі переходять в ту ж колону (описано раніше). Необхідно домогтися, щоб під час другої передачі із зони 3 гравець розміщувався боком або напівоберту до сітки, лицем до гравця, до якого він буде направляти м'яч. Новачки часто допускають помилку, стоячи спиною до сітки. М'яч в цьому випадку під час другої передачі відходить від сітки, хоча повинен направлятися паралельно їй. Необхідно вимагати також високої передачі.

48. Передачі над собою в русі по колу бігом и приставними кроками — все гравці почергово виконують передачу над собою (гравець виконує передачу і відходить, на його місце виходить наступний і т. д.) (рис. 14).

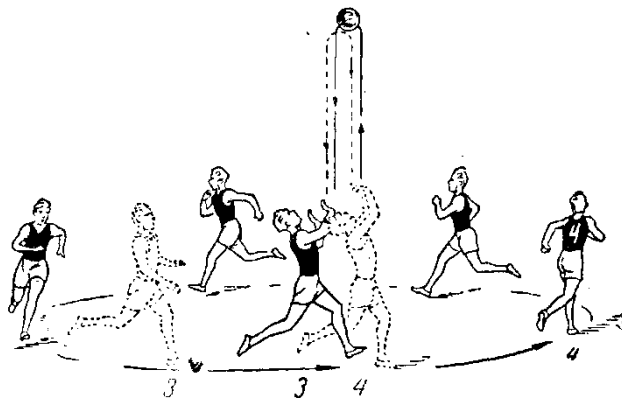
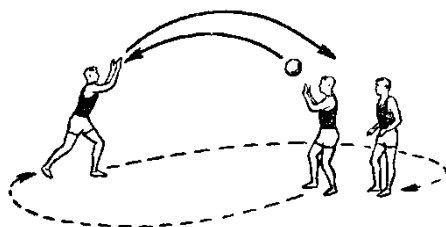


Рис. 14. Передачі над собою в русі по колу

49. Команда формується в колону і кожен гравець виконує передачі вгору над собою, після чого швидко відходить назад — в кінець колони.

50. Передача партнеру, той виконує передачу над собою і в стрибку повертає м'яч.

51. Передачі в стрибку один одному.



Мал. 15. Передачі в трійках.

52. Передачі м'яча в трійках. Гравці розташовуються, як показано на мал.15. Один з гравців верхньою передачею направляє м'яч гравцеві, що стоїть навпроти, і сам йде на його місце. Гравець, якому передали м'яч, виконує передачу над собою, потім наступним торканням посилає його гравцеві навпроти і сам йде на його місце і т. д. Після того, як ця вправа буде освоєна, вона виконується без проміжної передачі над собою. Ті, що займаються повинні пробігати справа, щоб нестикатися між собою. Складність і навантаження у вправі залежать відстанню між гравцями і висоти передач: чим більше відстані і нижче передачі, тим більше інтенсивності вправи.

54. Передача м'яча назад, за голову

1. Кидки набивного м'яча над собою і назад-вгору.
 2. Підкидання волейбольного м'яча над собою і передача вгору-назад. Обидві вправи виконуються в парах.
 3. Гравці розташовуються в трійках (мал. 16). Гравець 1 кидає набивний м'яч гравцеві 2, гравець 2 ловить і потім кидає його гравцеві 3. Гравець 3 кидає м'яч гравцю 1.
 4. Те ж, але передача волейбольним м'ячем.
- У положенні верхньої передачі м'яча назад гравець злегка відхиляє плечі назад і передпліччя також зміщуються назад. Проте основа техніки верхньої передачі така ж, як і вгору-вперед. Особливо потрібно звертати увагу тих, що займаються на завершальний рух кистями і пальцями рук. Часта помилка початківців – кисті рухаються не вгору-назад, а майже назад і пальці випрямлені назад – "завалені". М'яч в цьому випадку летить горизонтально.
- Тим, кому важко дається передача назад, потрібно виконувати передачу назад підвішеного на тасьмі м'ячем.

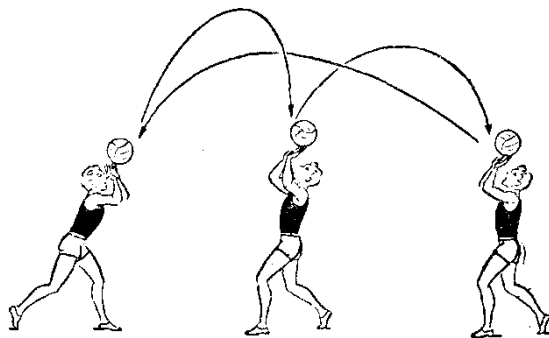


Рис. 16. Передача м'яча назад, за голову

55. Прийом м'яча зверху с падінням

1. Ловіння набивного м'яча перед лицем в низькій стійці, падіння і перекидання назад на спину.
2. Ловіння набивного м'яча з випадом правою ногою вперед-вправо (лівою вперед-вліво) і падіння убік на стегно і перекидання на спину.
3. З набивним м'ячем в руках зробити випад правою ногою вперед-вправо, виштовхнути м'яч вгору і зробити перекидання убік на стегно і спину (мал. 17).
4. Прийом м'яча згори двома руками з падінням з передачі інструктора.

Потрібно стежити за тим, щоб при падінні гравці намагалися обпертися руками об землю, оскільки при цьому можливі травми рук (удар ліктями). Хорошим попередженням цьому служать вправи з набивними м'ячами – руки тут зайняті при кидку.

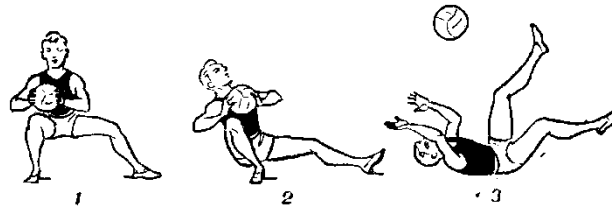
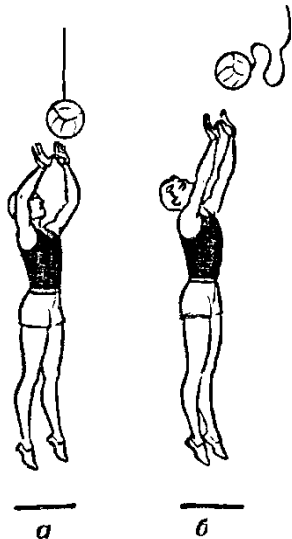


Рис. 17. Прийом м'яча зверху з падінням

56. Передача в стрибку з передачі партнера.

Вправи виконуються в парах. Потрібно пояснити, що передача виконується у момент вищої точки зльоту, руки піднімаються заздалегідь, передача робиться за рахунок руху кистей і розгинання рук в ліктьових суглобах.

Учні розташовуються в зонах 6-3-4 на обох сторонах майданчика. Передача із зони 6 в зону 3, із зони 3 в зону 4, в зоні 4 гравець верхньою передачею в стрибку посилає м'яч через сітку в зону 6. Після 2-3 передач гравці роблять зміну місць: із зони 6 гравець йде в зону 3, із зони 3 в зону 4, із зони 4 на протилежний майданчик в зону 6.



Мал. 18. Передача підвішеного м'яча в стрибку

Навчання нижньої передачі м'яча двома руками

Гравець робить глибокий випад до м'яча, одночасно підставляючи руки під м'яч. Руки випрямлені та напружені, кисті зімкнуті разом і відведені вниз. М'яч приймати на зведені передпліччя, розгорнуті назовні. Звернути увагу учнів на опускання кистей вниз. Це дозволить максимально випрямляти руки

в ліктьових суглобах. Торкання м'яча припадає на передпліччя у променезап'ясткових суглобів.

При передачі двома руками знизу слід виконувати деякий супровід м'яча руками. Руки повинні займати однакове, постійне положення. Найменше підвищення однієї передпліччя над іншим змінить напрямок відскоку м'яча.

1. Випад вперед правою або лівою ногою. Узяти набивний м'яч з підлоги і прямими руками кинути вперед, вгору, над собою.
2. З набивним м'ячем в руках після переміщення зупинка в глибокому випаді і кидок знизу вперед, вгору і назад.
3. Прийом знизу м'яча, підвішеного на шнурі біля сітки вгору, вперед-вгору, стоячи на місці і після переміщень вивченими способами (мал. 19).

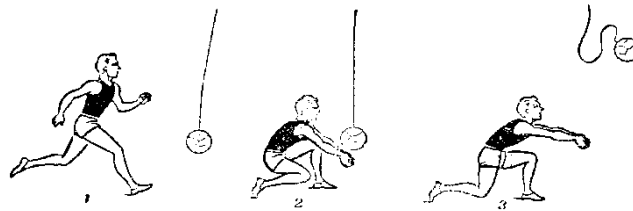


Рис. 19. Прийом знизу підвішеного м'яча

4. Прийом знизу м'яча, накинутаго партнером в парах і біля сітки. Важливо звернути увагу тих, що займаються на те, щоб у момент прийому м'яча вони не згинали руки в ліктях, а сам прийом здійснювався не на кулаки, а на передпліччя у променезап'ясткових суглобів.
5. Біля стіни. Удар по м'ячу знизу двома руками об стіну. Дати м'ячу впасти на підлогу і прийняти його знизу після відкоченого (мал. 20).
6. У парах. Один гравець направляє верхньою передачею м'яч партнерові, який виконує прийом знизу.

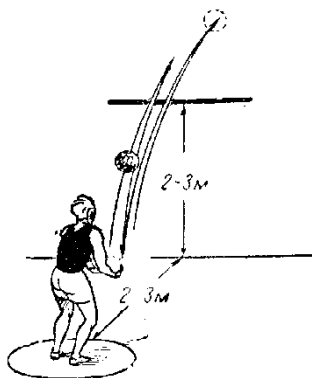


Рис. 20. Прийом м'яча знизу біля стіни

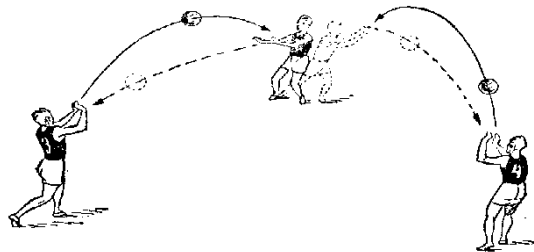
7. Відбиття м'яча знизу двома руками об стіну на місці і в русі приставними кроками уздовж стіни.

8. "Жонгливання" м'ячем – безперервне відбивання м'яча вгору знизу двома руками.

9. Почерговий прийом і передача згори двох м'ячів, які посилають передачею і кидками двох партнерів (мал. 21). Те ж, але прийом м'яча знизу двома руками.

10 Гравці розташовуються трикутником. Один з гравців, знаходячись увесь час в положенні середньої і низької стойки, приймає м'ячі від двох партнерів і посилає м'яч партнерові в протилежному напрямі.

11. Гравці розташовуються в зонах 6-2-4. Передача із зони 6 в зону 2, із зони 2 довга передача в зону 4. У зоні 4 гравець приймає м'яч, робить передачу над собою і посилає його передачею в зону 6 і т. д. Гравці після передачі переходять в ту зону, куди передали м'яч.



Мал. 21. Прийом по черзі двох м'ячів

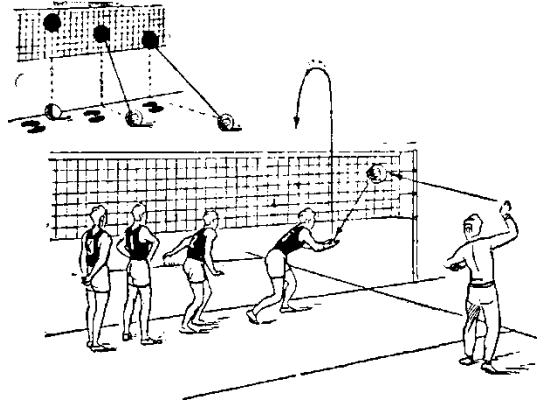
12. Друга передача із зони 3 після виходу до м'яча від лінії нападу. М'яч в зону 3 спрямовується із зони 5. Перехід гравців з колони в колону услід за м'ячем.

13. Прийом м'яча від нижньої і верхньої прямої подань і передача в зони 3 і 2 за завданням інструктора. Друга передача із зони 3 в зони 4 і 2, а із зони 2 в зони 3 і 4.

14. У парах. Чергування прийому м'яча : згори, знизу, згори з падінням. Потім м'яч направляти в різній послідовності для цих трьох видів прийому м'яча : гравець повинен правильно вибрати спосіб прийому м'яча і добре його виконати. М'яч для прийому спрямовується передачею і ударом.

15. Прийом м'яча знизу у сітки і відбитого сіткою. Гравці розташовуються в колону за лінією нападу лицем до сітки. На протилежній стороні в зоні нападу ближче до сітки стоїть інструктор з м'ячем. Вчитель підкидає м'яч і передачею направляє його через сітку, щоб він опустився поблизу сітки. Перший в колоні вибігає до сітки і приймає м'яч знизу. Після прийому м'яч повинен опускатися у зоні нападу. У момент прийому м'яча руки мають бути прямі, плечі відхилятися назад, характерне глибоке "підсідання" під м'яч. В цьому випадку прийом робиться тильною стороною зімкнутих кистей (з боку великих пальців).

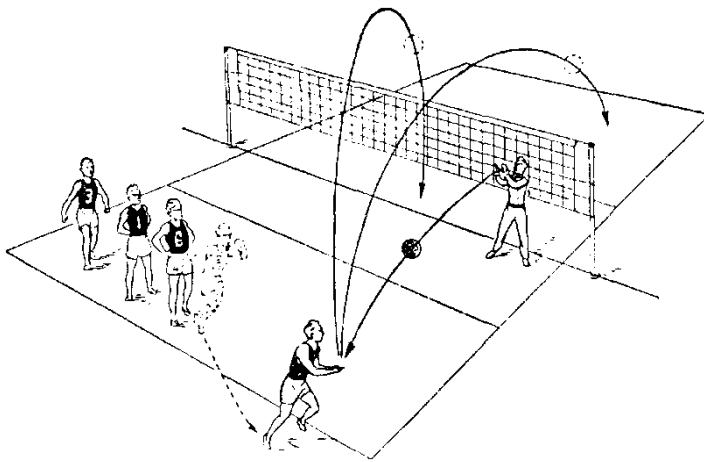
Потрібно розповісти волейболістам, що м'яч відскакує від сітки по-різному залежно від того, в яке місце сітки він потрапляє: чим вище до верхнього краю, тим стрімкіше його падіння на майданчик (мал. 22). Виконують цю вправу так само, як і попереднє, тільки вчитель знаходиться в зоні 3 на одній стороні з гравцями і кидком направляє м'яч в сітку..



Мал. 22. Прийом м'яча від сітки

Під час виконання вправ вчитель працює індивідуально з кожним волейболістом. Направляючи м'яч в різних напрямках і з різною швидкістю, він виховує у тих, що займаються тактичні вміння. Ми маємо на увазі передусім умілий вибір способу прийому м'яча, постійну готовність виконати прийом м'яча, вміння спостерігати і передбачити

16. Відбиття м'яча знизу двома руками через сітку в зонах 6, 5, 1, рухаючись по напрямку від сітки (мал. 23)

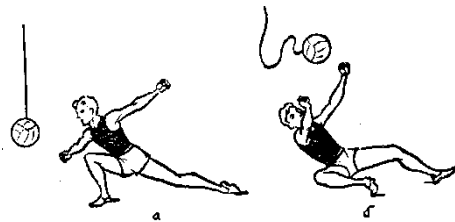


Мал. 23. Прийом далеких м'ячів

17. Навчання прийому м'яча знизу однією рукою з наступним падінням і перекатом убік на стегно і спину.

1). Кидок набивного м'яча вагою 1 кг двома руками знизу з випадом правою ногою вперед-управо (лівою вперед-вліво) і падінням убік на стегно і перекатом на спину.

- 2). Кидок набивного м'яча вагою 1 кг знизу однією рукою з падінням убік на стегно і перекатом на спину.
- 3). Те ж, але кидок тенісного м'яча. Падіння виконується як управо при кидку м'яча правою рукою, так і вліво при кидку лівою рукою.
- 4). Відбиття підвішеного м'яча знизу однією рукою з падінням убік на стегно і перекатом на спину. Прийом виконується з місця і після переміщення (мал. 24).



Мал. 24. Прийом знизу однією рукою підвішеного м'яча : а-з місця, б-після переміщення

18. Прийом м'яча обома руками з падінням уперед «рибка». Цей прийом застосовують під час прийому далеких м'ячів. Відштовхнувшись ногою, що стоїть попереду, гравець різким рухом тулуба вперед-униз виконує кидок, прогинаючи тулуб і згинаючи ноги в колінах. Після прийому м'яча (у безопорній фазі) руки спрямовують уперед долонями до поверхні майданчика. Повільно згинаючи їх, амортизують інерцію падіння тіла. Гравець приземлюється на груди (тулуб прогинає, ноги згинає в колінах, голову повертає вбік) і перекочується прогнутим тулубом. Можна, торкнувшись грудьми поверхні майданчика, розвести руки й продовжувати рух з прогнутим тулубом і піднятими ногами.

1). З вихідного положення тренер або партнер, тримаючи учня за ноги, злегка проштовхує його вперед, моделюючи тим самим силу інерції тіла при падінні на «рибку». Учень прогинає спину, голову відхиляє назад і, плавно згинаючи руки, приземляється на груди, «протягуючи» себе по підлозі. Потім приймається вихідне положення і вправа повторюється. Необхідно стежити за тим, щоб приземлення було саме на груди, як можна ближче до підборіддя, а не на живіт. Мета вправи - дати можливість учневі відчувати правильну техніку приземлення.

2). Падіння на «рибку» з імітацією прийому м'яча

3). Прийом м'яча «рибкою».

