

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**Ч515.6/.7я7  
С471**

**Т.А. Слостенина**

# **ВОЛЕЙБОЛ**

## **БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ**

**Учебное пособие**

Челябинск  
Издательство ЮУрГУ  
2006

ББК Ч515.69.я7 Слостенина, Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Слостенина.– Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006. – 58 с.

В учебном пособии представлена техника выполнения основных технических элементов и методика обучения базовым элементам игры в волейбол. Рассмотрены типичные ошибки, способы их устранения, методы контроля и самоконтроля при выполнении основных технических элементов. Изложены основы тактики и правила игры в волейбол.

Учебное пособие может быть использовано преподавателями физического воспитания различных образовательных учреждений и студентами, обучающимися по специальности 050720 - «Физическая культура».

Ил. 7, табл. 21, список лит. – 11 назв.

Одобрено учебно-методической комиссией факультета Физической культуры и спорта.

Рецензенты: Рыбаков Владимир Витальевич, к.п.н., доцент ЧелГУ  
Малетина Елена Борисовна, к.п.н., доцент УралГУФК

© Слостенина Т.А., автор, 2006 г.  
© Издательство ЮУрГУ, 2006 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА.....	7
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	13
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	14
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	14
БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ	
Стойки. Перемещения. Падения.....	17
Передача мяча сверху двумя руками.....	22
Приём мяча снизу двумя руками.....	29
Подача мяча верхняя прямая.....	32
Нападающий удар прямой по ходу.....	38
Блокирование.....	41
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Тактика нападения.....	43
Тактика защиты.....	45
ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.....	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Базовые элементы волейбола.....	53
Приложение 2. Схемы групповых взаимодействий.....	56

## ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебное пособие по курсу «Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол», предназначено студентам, обучающимся на факультете физической культуры и спорта по специальности 050700 - педагогика, специализация 050720 - физическая культура (очная и заочная формы обучения). По замыслу автора, оно должно способствовать комплексному усвоению теоретических и практических знаний по обучению технике и тактике, развитию физических качеств, освоению методики обучения двигательным действиям и построению занятий по волейболу.

**Цель курса** — содействовать формированию у студентов навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, включенных в программу дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды», раздела «Спортивные игры. Волейбол».

**Задачи курса:**

- обучение студентов приемам спортивных игр, входящих в учебные программы по физической культуре образовательных учреждений;
- освоение студентами методики обучения технике и тактике спортивных игр, развития физических качеств;
- обучение студентов профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту на предметной основе спортивных игр;
- практическая реализация положений теории и методики физического воспитания и спорта с учетом специфики спортивных игр.

На практических занятиях студенты осваивают основные двигательные умения и организационные навыки, изучают и совершенствуют технику и тактику нападения и защиты, приобретают навыки показа и объяснения упражнений, знакомятся с правилами игры, а также овладевают методикой преподавания волейбола.

Самостоятельная работа вне рамок расписания включает изучение литературы, использование электронных учебников, современных локальных и глобальных сетей.

Мониторинг успеваемости студентов ведется по сдаче зачетных мероприятий в сроки, предусмотренные учебным планом.

## ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой.

Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет право на три касания мяча (и ещё одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом руки направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его касания площадки, выхода «за» или ошибки команды.

В волейболе команда, выигрывающая розыгрыш, набирает очко (Система Розыгрыш - Очко). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и получает право подавать, и её игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В отличие от других видов спорта, в волейбол нельзя начать играть, не освоив предварительно технику выполнения базовых элементов. Основу успешных действий в волейболе составляют стремительные перемещения, частые и высокие прыжки, разнообразные удары по мячу. Технические приёмы выполняются кратковременным контактом рук игрока с мячом. Мгновенная и правильная оценка игровой обстановки, наличие тактического мышления играющих, быстрота зрительно-двигательных реакций, умение контролировать несколько объектов одновременно (летающий мяч, перемещения партнёров и соперников), быстрое переключение от одних действий к другим, интенсивное и устойчивое внимание в течение длительного периода времени делают волейбол достаточно сложным видом спорта.

Формирование навыков игры в волейбол начинается с физической подготовки, состоящей из упражнений на развитие общих (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) и специальных способностей (пространственная точность движений, выносливость (прыжковая, скоростно-силовая, игровая), прыгучесть, сила ударных движений). Подводящие упражнения позволяют овладеть структурными элементами технических приёмов игры. На начальных этапах обучение ведётся в облегченных условиях (на низкой сетке, на минимальное расстояние, со статичным мячом и т.д.). По мере формирования необходимых навыков, условия выполнения приёма усложняются (несколько мячей, быстрые переключения с одних действий на другие). В процесс обучения вводятся элементы двусторонней игры и тактической подготовки. Сначала даются основы индивидуальной тактической подготовки, затем - основы взаимодействия игроков между собой (групповые и командные).

В процессе обучения занимающиеся должны научиться:

- согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полёта мяча;
- учитывать расположение игроков на площадке (своих и соперников);
- предвидеть действия других игроков;

- быстро анализировать игровую обстановку;
- принимать решение о наиболее целесообразном действии;
- эффективно выполнять технические приёмы.

# ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Родина волейбола - Соединенные Штаты Америки. Изобретатель игры - Уильям Джордж Морган - инструктор молодежной Ассоциации христиан (УМСА) в Холиоке (штат Массачусетс). Первое название - «mintonette». Альфред Хелстед предложил другое название «volleyball» - в дословном переводе – «летающий мяч».

Таблица 1

Дата	Событие
1895 г.	Официальная дата рождения волейбола.
7 июля 1896 г.	Первая встреча по волейболу в Спрингфилдском колледже (США).
1897 г.	Краткий отчет о волейболе и правилах игры, включенный в официальный справочник атлетической лиги Ассоциации молодых христиан (США).
1900 г.	Изготовлены первые волейбольные мячи. Введены первые официальные правила игры в волейбол. Волейбол в Канаде.
1905 г.	Волейбол на Кубе.
1906 г.	Волейбол в Китае и на Кубе.
1908 г.	Волейбол в Японии.
1909 г.	Первый репортаж в средствах массовой информации о волейболе в Пуэрто-Рико.
1910 г.	Волейбол в Перу и на Филиппинах. Родился beach-volley (пляжный волейбол) на Гавайях.
1912 г.	Волейбол в Уругвае.
1913 г.	Первые Паназиатские игры по волейболу в Маниле участвовало 16 мужских команд.
1914 г.	Волейбол в Англии.
1917 г.	Волейбол в Мексике и во Франции.
1918 г.	Волейбол в Италии.
1919 г.	Волейбол в Чехословакии.
1920- 1921 г.г.	Волейбол в СССР и Польше.
1921 г.	Первые Дальневосточные Азиатские игры по волейболу и первый национальный чемпионат Японии по волейболу среди мужчин.
1922 г.	Первый национальный чемпионат по волейболу в Бруклине. Участвовало 27 команд из 11 штатов (США). Первый национальный чемпионат по волейболу среди мужчин в Чехословакии. Предложение США о включении волейбола в программу Олимпийских игр 1924 г. (предложение отклонено МОК).

Дата	Событие
1923 г.	Волейбол в Египте, Тунисе, Марокко.
28 июля 1923 г.	Первый официальный матч по волейболу в Москве. Встречались команды Высших художественных и театральных мастерских с Государственной школой кинематографии.
1924 г.	Волейбол в Испании и Югославии. Регулярные соревнования по пляжному волейболу среди частных клубов.
1925 г.	Волейбол в Голландии и на Украине. Первые официальные правила соревнований по волейболу в СССР, разработанные и утверждённые Московским Советом физкультуры.
1927 г.	Пляжный волейбол во Франции. Начало проведения ежегодного первенство Москвы по волейболу.
1928 г.	Первый чемпионат по волейболу в программе Первой Всесоюзной Спартакиады в Москве. Создана постоянная судейская коллегия волейбола в Москве.
1929 г.	Мужской волейбол на Олимпийских региональных играх (Куба). Первые национальные чемпионаты по волейболу в США и Польше. Первые международные соревнования по волейболу в Европе. В Англии - турнир по волейболу участвовали команды: Польши, США и Франции.
1930 г.	Первый матч по пляжному волейболу в Санта-Монике.
1932 г.	Женский волейбол в Олимпийских региональных играх в Сальвадоре. Первый учебник по волейболу в США. Первые чемпионаты СССР по волейболу. Первая секция волейбола при Всесоюзном совете физической культуры СССР.
1933 г.	Начало проведения первенства Советского Союза по волейболу.
1935 г.	Первая международная встреча по волейболу в СССР между советскими и афганскими спортсменами. Советские волейболисты одержали победу. Вторая половина 1940-х г. - турниры по пляжному волейболу в Калифорнии.
1934 г.	Создана техническая комиссия по волейболу на международном совещании представителей спортивных федераций в Стокгольме. В неё вошло 13 европейских, 5 американских и 4 азиатские страны.
1944 г.	Первые чемпионаты по волейболу в Бразилии.
1945 г.	Возобновилось первенство СССР по волейболу.

Дата	Событие
1947 г.	<p>Турнир по волейболу на первом Всемирном фестивале молодежи в Праге. Победили советские волейболисты.</p> <p>С 18 по 20 апреля 1947 г. - первый конгресс по волейболу с участием 14 стран в Париже.</p> <p>Образована международная федерация волейбола - Federation Internationale De Volley-Ball (FIVB - ФИВБ). Первый президент - Поль Либо (Франция). Зональные конфедерации: Азиатская (1960 г.), Европейская (1963 г.), Африки и Малагасийской Республики (1965 г.), Северной, Центральной Америки и Карибского моря (1966 г.).</p>
1948 г.	<p>Первый Европейский чемпионат по волейболу среди мужчин в Риме, с участием 6 команд. Чехословакия выиграла первый международный титул.</p> <p>Всесоюзная секция волейбола вступила в члены Международной федерации волейбола.</p>
1949 г.	<p>Первый чемпионат Европы по волейболу среди женщин в Праге. Победу одержала женская сборная СССР.</p> <p>Первый Чемпионат мира по волейболу среди мужчин. Победила мужская сборная СССР.</p> <p>Второй Конгресс ФИВБ, приняты новые международные правила игры в волейбол. В составе ФИВБ - 21 национальная федерация.</p>
1950-е г.	Первые турниры по пляжному волейболу в Бразилии.
1952 г.	Чемпионат мира по волейболу в Москве на стадионе «Динамо» (первый для женщин и второй для мужчин). Участвовало 11 национальных команд. Мужская и женская сборные СССР выиграла оба титула.
1955 г.	Волейбол в программе Панамериканских игр в Мехико. Золотые медали среди женщин - сборная Мексики, среди мужчин - сборная США.
1957 г.	53-я сессия МОК в Софии. Мужской волейбол - олимпийский вид спорта.
1962 г.	Женский волейбол - олимпийский вид спорта.
1963 г.	Кубок Европейских чемпионов по волейболу для клубных команд.
1964 г.	Олимпийские игры в Токио участвовало 10 мужских и 6 женских команд. Советская мужская и японская женская команды завоевали первые Олимпийские золотые медали.
1965 г.	<p>Первый Кубок Мира по волейболу среди мужских команд в Польше.</p> <p>Первая организация пляжного волейбола – Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола (CBVA), разработавшая первые единые правила.</p>

Дата	Событие
1967 г.	Первый чемпионат по волейболу в Африке.
1968 г.	Первый чемпионат по волейболу команд Северной и Центральной Америки и стран Карибского бассейна. Олимпийские игры в Мехико. Победили мужская и женская сборные СССР по волейболу.
1969 г.	Первый научный симпозиум по волейболу в Праге.
1970 г.	Конгресс ФИВБ в Софии, в составе ФИВБ - 108 национальных федераций. Первый Конгресс Центральной Америки по волейболу в Мехико. Тренерская комиссия ФИВБ и первые курсы повышения квалификации для тренеров ФИВБ (Япония). 49 участников.
1972 г.	Олимпийские игры в Мюнхене, победила женская сборная СССР по волейболу. Образованы конфедерации волейбола: Азии (AVC). Африки (CAVB), Европы (CEV), Северной и Центральной Америки и стран Карибского бассейна (NORCECA), Южной Америки (CSV).
1973 г.	Первый Кубок Мира национальных женских сборных команд по волейболу в Уругвае.
1974 г.	Первая трансляция Мирового чемпионата по волейболу в Мехико - в Японию.
1975 г.	Первый симпозиум по мини-волейболу в Швеции. Первый чемпионат Азии и Австралии по волейболу и первый чемпионат Африки по волейболу среди женщин в Дакаре.
1976 г.	Первый неофициальный чемпионат мира по пляжному волейболу в США.
1977 г.	Первый чемпионат мира по волейболу среди молодежи в Бразилии. Победители юноши из СССР и девушки из Кореи.
1978 г.	Первые международные курсы для тренеров по мини-волейболу в Бахрейне.
1980 г.	Олимпийские игры в Москве. Победили мужская и женская сборные СССР по волейболу. Конгресс ФИВБ в Москве. В составе ФИВБ - 135 национальных федераций. Очередные тренерские курсы ФИВБ, участвовали 1500 тренеров из 115 стран.
1983 г.	Создана Ассоциация профессионального волейбола (AVP).
1984 г.	Конгресс ФИВБ. Доктор Рубен Акоста (Мексика) - новый президент ФИВБ. Поль Либо назначен почетным президентом. В составе ФИВБ - 156 национальных федераций. В 1984 г. были проведены юбилейные 100-тые тренерские курсы.

Дата	Событие
1986 г.	Создана Женская Ассоциация профессионального волейбола (WPVA). Пляжный волейбол получил признание ФИВБ.
1987 г.	Первый официальный чемпионат мира по пляжному волейболу. Победители - американцы Рэнди Стоклосс и Кристофер Смит.
1988 г.	Олимпийские игры в Сеуле. Победила женская сборная СССР по волейболу. 21-й конгресс ФИВБ в Сеуле. Рубен Акоста переизбран на новый срок президентства. В составе ФИВБ - 175 национальных федераций.
1989 г.	Мировая серия по пляжному волейболу среди мужских команд под эгидой ФИВБ.
1990 г.	Международный турнир Мировая Лига волейбола (World League). Международный совет пляжного волейбола в ФИВБ.
1992 г.	Пляжный волейбол вошёл в неофициальную программу Олимпийских игр в Барселоне.
1993 г.	Мировая серия по пляжному волейболу среди женских команд под эгидой ФИВБ. Впервые разыграно мировое первенство по пляжному волейболу среди клубных команд в Парме (Италия). Пляжный волейбол признан МОК как Олимпийский вид спорта.
1996 г.	Пляжный волейбол включён в программу Олимпийских Игр в Атланте. Участвовало 24 мужских и 18 женских команд. Первыми олимпийскими чемпионами стали американцы Карч Кирай и Кент Стеффес (у мужчин), а также бразильская пара Жаклин Сильва и Сандра Пиреш (у женщин).
1997 г.	ФИВБ проводит чемпионат мира по пляжному волейболу раз в два года. У мужчин в 1997, 1999 и 2003 г.г. побеждали бразильцы, в 2001 г. – аргентинцы. В соревнованиях женщин трижды чемпионский титул завоевывали спортсменки Бразилии, а в 2003 г. лучшими были волейболистки США.
1999 г.	В составе ФИВБ - 211 национальных федераций. Новые соревнования по волейболу: Кубок Мира среди молодежи, турнир Гран-при среди женщин, Кубок Мира среди клубных команд.
2000 г.	На Олимпиаде в Сиднее - пляжный волейбол в мужском разряде. Победили спортсмены из США (пара Дэйн Блэнтон – Эрик Фоноймоана), у женщин первенствовали хозяйки турнира Натали Кук и Керри Поттхарст. В женском и мужском турнире в Сиднее участвовало по 24 команды.

В настоящее время ФИВБ – самая многочисленная из международных спортивных организаций (в 2002 в нее входило 218 национальных федераций), а

во всем мире насчитывается свыше 33 миллионов профессиональных волейболистов. Любительским волейболом занимаются (минимум раз в неделю) около миллиарда человек.

В 2000 ФИВБ подвела итоги уходящего века. Лучшими волейболистами XX в. были признаны американец Карч Кирай и кубинка Регла Торрес, лучшими национальными сборными – мужская команда Италии (1990–1998) и женская команда Японии (1960–1965), а лучшими тренерами – Ясутака Мацудайра (мужская сборная Японии, 1964–1974) и Еугенио Джордже (женская сборная Кубы, 1990–2000).

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Физическая подготовка** - это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка должна быть связана с технико-тактической и соревновательной подготовкой.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между ними существует тесная связь.

**Общая физическая подготовка** - это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на физическое развитие человека

## **Задачи общей физической подготовки (ОФП):**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, формированию осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости);

Для развития скоростных качеств рекомендуется использование комплекса специальных силовых упражнений с отягощениями весом 30-50% от максимального.

Для развития силовых качеств рекомендуется применение отягощений весом 70-90% от максимального. Упражнение выполняется в анаэробном режиме.

Для пропорционального развития скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств рекомендуется применение отягощений весом 50-70% от максимума. Эффективно комплексное применение средств скоростной и силовой подготовки в одном занятии.

Для развития «взрывной силы» и адаптации организма к скоростно-силовой нагрузке наиболее действенным является последовательное выполнение упражнений в комплексе с отягощением 30% и 90% от максимальных.

Для развития силы в условиях быстрых движений (резкости движений) рекомендуется использовать максимальное силовое напряжение за счет перемещения неопредельного отягощения с наивысшей скоростью:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках и т.д.);
- укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих основную нагрузку в волейболе при выполнении специальных упражнений.

## **Средства ОФП:**

- общеразвивающие упражнения;
- стрейчинг;
- другие виды спорта.

**Специальная физическая подготовка** - это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех

***двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности***

### **Задачи специальной физической подготовки (СФП):**

- развитие физических качеств, специфичных для волейбола (скоростно-силовых, скоростных, силовых, выносливости);
- развитие качеств, необходимых для реализации тактических действий (высокая скорость перемещений, быстрота зрительно-двигательных реакций, развитая антиципация, тактическое мышление, умение контролировать несколько объектов одновременно, быстрое переключение от одних действий к другим, интенсивное и устойчивое внимание в течение длительного периода времени);
- развитие качеств, необходимых для выполнения технических приёмов (прыгучесть, сила ударных движений);
- развитие согласованности движений волейболиста с траекторией полёта мяча.

### **Средства СФП:**

- подготовительные упражнения;
- подводящие упражнения.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка необходима для того, чтобы:

- изучить значение спортивных игр в решении задач физического воспитания и спортивной подготовки;
- изучить методику обучения технике и тактике волейбола;
- изучить методику физической подготовки.

Процесс формирования знаний должен носить деятельностный характер: выработать у обучаемых умение использовать полученные теоретические знания на практике при освоении технических приёмов и тактических действий, развитии физических качеств, формировании и осуществлении здорового образа жизни. Система знаний имеет важное значение как в общем, так и в профессиональном физкультурно-спортивном образовании.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Техническая подготовка*** - это педагогический процесс, направленный на овладение основами техники двигательных действий и обеспечение надёжности игровых действий в соревновательной деятельности.

Техника игры в волейбол - это наиболее целесообразная для каждого игрового действия форма движений.

Технические приёмы волейбола относятся к сложно координационным движениям.

Высокая индивидуальная техника волейболиста позволяет игроку экономно расходовать силы и уделять больше внимания решению тактических задач.

Техника игры разделяется *на технику нападения* (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) *и технику защиты* (перемещения, прием мяча, блок).

## АЛГОРИТМ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ



### Задачи этапов обучения:

I этап: создать у обучающихся представление о правильном выполнении изучаемого движения.

II этап: сформировать двигательное умение.

III этап: включить элементы контроля, взаимоконтроля и самоконтроля.

IV этап: использовать методы коррекции (словесный, наглядный, практический).

## СХЕМА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ

1. Развитие специальных двигательных качеств (подготовительные и общеразвивающие упражнения).
2. Выполнение подводящих упражнений к изучаемому приёму.
3. Создание представления об изучаемом элементе и его назначении.
4. Изучение исходного положения для выполнения приёма.
5. Совмещение рассказа и показа при изучении новых приёмов.
6. Разучивание приёма по частям (если можно разделить на части).
7. Имитация приёма без мяча.
8. Выполнение приёма в целом в медленном темпе.
9. Выполнение приёма в облегчённых условиях.
10. Выполнение приёма в сложных условиях (специальные упражнения по технике и тактике).
11. Совершенствование приёма в игровых условиях (двусторонние игры и соревнования).

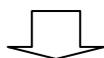
## **КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ**

1. Анализ взаиморасположения частей тела волейболиста в исходном положении.
2. Анализ движений волейболиста.
3. Анализ звука, возникающего в момент контакта рук волейболиста с мячом.
4. Анализ траектории полёта мяча.
5. Анализ изменения цвета кожных покровов в местах контакта рук волейболиста с мячом (при приёме мяча снизу).

## **ПРИЁМЫ УСТРАНЕНИЯ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ**

1. Дать методические указания обучаемому.
2. Показать правильное исходное положение или движение.
3. Контактным путем помочь правильно выполнить упражнение.
4. Показать на примере обучаемого, выполняющего упражнение правильно.
5. Привлечь обучаемого, выполняющего упражнение правильно, к оказанию помощи товарищу.
6. Дать подводящие, имитационные или специальные упражнения для освоения этого элемента.
7. Назвать ошибку и дать рекомендации по ее устранению.
8. Попросить самого обучаемого сравнить свои движения с выполнением упражнения товарищем и найти ошибку.
9. Проанализировать (вместе с обучаемым) ошибку на примере товарища.
10. Если одну и ту же ошибку допускают несколько обучаемых — остановить группу и еще раз объяснить, как правильно выполнять задание, или еще раз показать упражнение, или дать дополнительные упражнения на освоение этого элемента.

## **ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ**



Улучшение координационной структуры движений спортсмена	Расширение двигательного потенциала спортсмена	Повышение надёжности и помехоустойчивости спортсмена
--	---	---

# БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ

## СТОЙКИ. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. ПАДЕНИЯ

Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений – выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. Для быстрого начала движения перед перемещением игрок должен принять стойку готовности.

**Стойка** – это положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и принятия исходного положения для выполнения игрового приема. При этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения и способствует снятию излишнего напряжения.

Таблица 2

Стартовые стойки

Название	Положение ног	Положение рук	Положение туловища
<b>Высокая</b>	Врозь (на ширине плеч), параллельно друг другу или одна впереди. Стоять на передней части стопы. Колени согнуты на $145^{\circ}$	Согнуты в локтях	Вес тела равномерно распределен на обе ноги (переднюю часть стопы). Наклон вперед, проекция ЦТТ на середину площади опоры
<b>Средняя</b>	Врозь (на ширине плеч), параллельно друг другу или одна впереди. Стоять на передней части стопы. Колени согнуты на $130^{\circ}$	Согнуты в локтях	Вес тела равномерно распределен на обе ноги (переднюю часть стопы). Наклон вперед, проекция ЦТТ на середину площади опоры
<b>Низкая</b>	Врозь (на ширине плеч), параллельно друг другу или одна впереди. Стоять на передней части стопы. Колени согнуты на $115^{\circ}$	Согнуты в локтях	Вес тела равномерно распределен на обе ноги (переднюю часть стопы). Наклон вперед, проекция ЦТТ на середину площади опоры
<b>Динамическая</b>	Любая стойка, но волейболист переступает с ноги на ногу	Согнуты в локтях	Вес тела равномерно распределен на обе ноги (переднюю часть стопы). Наклон вперед, проекция ЦТТ на середину площади опоры

## Обучение

1. Многократное повторение стойки.
2. Принятие стойки из различных исходных положений: ноги вместе, приседа и т.д.
3. Переход из одной стойки в другую.
4. Принятие стойки после различных перемещений.
5. Закрепление стоек в тренировочных играх и игровых упражнениях.

Таблица 3

<b>Типичные ошибки</b>	
<b>Типичная ошибка</b>	<b>Коррекция</b>
<b>Ноги вместе</b>	Назвать ошибку Методическое указание: «Ноги - шире» Объяснить правильную технику
<b>Широкая стойка</b>	Назвать ошибку Методическое указание: «Ноги - уже» Объяснить правильную технику
<b>Ноги не согнуты в коленном суставе</b>	Назвать ошибку Методическое указание: «Согни колени» Объяснить правильную технику
<b>Глубокий присед</b>	Назвать ошибку Методическое указание: «Поднимись выше» Объяснить правильную технику
<b>Большой наклон туловища вперед</b>	Назвать ошибку Методическое указание: «Плечи - назад» Объяснить правильную технику
<b>Туловище вертикально или отклонено назад</b>	Назвать ошибку Методическое указание: «Плечи - вперед» Объяснить правильную технику

Таблица 4

<b>ПЕРЕМЕЩЕНИЯ</b>		
<b>Способ перемещения</b>	<b>Применение</b>	<b>Техника выполнения</b>
<b>Ходьба</b>	Для перемещения на большое расстояние при достаточном времени	Начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы, впередистоящей ноги. Выполняется на согнутых в коленях ногах.
<b>Приставные шаги</b>	Для перемещения на небольшое расстояние при достаточном времени	Приставной шаг. Начинается с ноги, ближней к направлению движения. Выполняются вперед, назад, в стороны.

Способ перемещения	Применение	Техника выполнения
<b>Двойной шаг</b>	Для быстрого выхода к мячу	Обычный шаг. Начинается с дальней к направлению движения ноги.
<b>Скачок</b>	Для быстрого выхода к мячу	Широкий шаг с безопорной фазой. Толчком сзади стоящей ноги вперёд - вверх. Опуститься на обе стопы. Ноги согнуты в коленях.
<b>Бег</b>	Для быстрого перемещения на большое расстояние	Бег обычный и с ускорением. Выполняется на согнутых в коленях ногах. Последний шаг - широкий. Одна нога резко ставится вперёд с пятки. Другая приставляется рядом.
<b>Прыжок</b>	Для выполнения нападающих ударов, скидок, блокирования	Выполняется с места и с разбега. Толчком одной и двумя ногами.
<b>Выпад</b>	Для быстрого перемещения на небольшое расстояние	Широкий шаг с переносом веса тела на ногу, выполняющую выпад. Выполняется вперед, назад, в стороны.
<b>Падение</b>	Для приёма мяча из неустойчивого положения	Описана ниже

### Обучение

1. Перемещение приставными шагами вправо и влево, с касанием рукой боковой линии. Упражнение выполняется от лицевой до средней линии.
2. Перемещение приставными шагами вперед и назад, с касанием рукой средней и трехметровой линий. Упражнение выполняется от правой боковой линии до левой боковой линии.
3. Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения.
4. Перемещения с остановками и принятием стоек.
5. Перемещения различными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым ориентирам или сигналам.
6. Перемещение из различных исходных положений, с ловлей мяча, наброшенного партнером.
7. Закрепление перемещений в играх и игровых приемах:
  - а) челночный бег различными способами;
  - б) эстафеты;
  - в) игра «Салки» (вместо бега – перемещение по заданию).

### Типичные ошибки

Типичная ошибка	Коррекция
<b>Ноги не согнуты в коленном суставе</b>	Назвать ошибку Методическое указание: «Согни ноги» Объяснить правильную технику
<b>Перекрестное движение ног</b>	Назвать ошибку Методическое указание: «Ногой, ближней к мячу» Объяснить правильную технику

Таблица 6

### ПАДЕНИЯ

Способ падения	Исходное положение	Описание движения
<b>с перекатом в сторону</b>	Широкий выпад в сторону летящего мяча. Таз - к пятке.	ЦТТ переместить за площадь опоры, подбить мяч и опуститься на бедро - таз с последующим перекатом на спину (такое падение делается и влево, и вправо)
<b>с перекатом назад</b>	Низкая стойка. Таз - к пяткам.	Перекат на таз-спину в плотной группировке. Возможен переворот через плечо. Возвращение в исходное положение
<b>с перекатом на грудь</b>	Широкий выпад в сторону летящего мяча	Выполняется после перемещения. Перенести ЦТТ на выставленную вперед и согнутую в коленном суставе ногу. Руки для замаха отвести назад. Наклонить туловище вперед – вниз. Отбить мяч вверх вытянутыми вперед руками (рукой). Толчок впередстоящей ноги вперед-вверх, ноги поднять выше головы. Голова и ноги - назад. Опустить руки вниз, ладони поставить на пол (шире плеч). Руки, согнутые в локтях, амортизируют падение. Прогнуться в грудном и поясничном отделах в момент касания пола. Грудь скользит между руками
<b>со скольжением вперед (чаще используется в женском волейболе)</b>	Широкий выпад вперёд - в сторону	Плечи приближаются к согнутой ноге. Руки после приёма мяча ставятся ладонями на пол (шире плеч), локти согнуть. Руки амортизируют падение. Внутренняя поверхность согнутой в колене ноги и грудь - на пол. Ноги выпрямить, продолжая скольжение вперед.

## Обучение

Отрабатывая падения, необходимо сначала сделать все движения медленно, понять смысл и технику, потом выполнить упражнение в более быстром темпе. Во избежание травм поначалу можно разучивать этот прием с падением на маты.

1. Обучение кувырку вперед на матах.
2. Обучение кувырку назад на матах.
3. Обучение перекату назад на спину.
4. Обучение кувырку назад без матов.
5. В парах. Ловля мяча в низкой стойке с перекатом назад на спину.
6. В парах. Ловля мяча в выпаде с последующим перекатом в сторону на бедро и спину.
7. В парах. То же, но в момент падения толкнуть мяч от себя.
8. В парах. Прием и передача мяча в падении.
9. В парах. Один набрасывает мяч на 1-1,5 метра в сторону, вперед или назад. Партнер перемещается к мячу и выполняет прием в падении.
10. Обучение падению вперед, на грудь, стоя на коленях.
11. Обучение падению вперед, на грудь, стоя на одном колене.

Таблица 7

**Типичные ошибки**

Технический приём	Типичная ошибка	Коррекция
<b>ПАДЕНИЕ с перекатом в сторону</b>	Отсутствие переката	Назвать ошибку Методическое указание: «Сядь ниже», «Сгруппируйся» Объяснить правильную технику
<b>ПАДЕНИЕ с перекатом на спину</b>	Отсутствие переката	Назвать ошибку Методическое указание: «Сядь ниже», «Сгруппируйся» Объяснить правильную технику
<b>ПАДЕНИЕ с перекатом на грудь</b>	Отсутствие переката	Назвать ошибку Методическое указание: «Толкнись ногой», «Проведи грудь между рук» Объяснить правильную технику
<b>ПАДЕНИЕ с перекатом на грудь</b>	Падение с касанием пола подбородком или коленями	Назвать ошибку Методическое указание: «Прогнись», «Подними подбородок», «Ноги выше» Объяснить правильную технику
<b>ПАДЕНИЕ с перекатом на грудь</b>	Падение грудью на руки	Назвать ошибку Методическое указание: «Руки шире» Объяснить правильную технику

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ

По способу выполнения все передачи делятся на две группы; передачи сверху (верхние) и снизу (нижние). В тактическом отношении передачи разделяются на первые и вторые.

К *первым* относятся передачи, выполняемые с подачи соперника, после нападающего удара, отскока мяча от рук блокирующих или обманных ударов.

*Вторая передача* - это технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.

Перед выполнением передачи игрок перемещается к месту встречи с мячом кратчайшим путем, одним из удобных способов в данной игровой ситуации. При выходе вперед к мячу движение должна начинать нога, стоящая сзади, а при перемещениях в стороны та, что находится ближе к мячу (одноименная с направлением движения). Важнейшее правило: не допускать перекрестных шагов!

Таблица 8

**Техника выполнения**

Фаза	Положение/ движение ног	Положение/ движение рук	Положение туловища
Исходное положение	Высокая или средняя стойка	Вперед, согнуты в локтях, предплечьями - вверх. Локти разведены в стороны, на уровне плеч. Кисти рук перед лбом, ладони развёрнуты в сторону мяча, в тыльном сгибании. Пальцы полусогнуты, раздвинуты. Расстояние между указательными пальцами вдвое больше, чем между большими. Касание мяча двумя верхними фалангами	Стартовая стойка
Выполнение передачи	Разгибаются во всех суставах вперед-вверх. ЦТТ переносится на впередистоящую ногу	При приближении мяча. Разгибаются в локтевом суставе вперед-вверх	То же

## Обучение

1. Разучивание исходного положения (и.п.) для выполнения передачи.
2. В парах. Первый - в и.п. для передачи, второй вкладывает ему в руки волейбольный мяч. Второй давит на мяч, первый оказывает ему сопротивление.
3. Имитация передачи мяча двумя руками сверху.
4. В парах. Броски мяча вперед вверх, удерживая мяч широко разведенными пальцами.
5. В парах. Один набрасывает мяч, второй возвращает его верхней передачей.
6. В парах. Точное набрасывание мяча партнеру и обратная передача.
7. Передача над собой.
8. Передача над собой с поворотом на  $360^{\circ}$ .
9. Передачи из разных исходных положений.
10. Передача мяча в стену.
11. В парах или тройках. Передача и прием мяча у стены с перемещением в конец колонны. Расстояние от стены 2—3 м.
12. В парах. Передача мяча с изменением траектории полета и расстояния передачи.
13. В парах. Передачи через сетку.
14. В парах. Передача мяча в движении приставными шагами. Передача выполняется на 1 - 1,5 м перед игроком.
15. Поточным методом. Из 2, 3 и 4 номеров тремя игроками выполняется передача соответственно в зоны 1, 6 и 5. Каждый занимающийся поочередно проходя через номера, отбивает мяч сверху двумя руками.
16. Встречная передача в колоннах с переходом в конец своей или встречной колонны.
17. В парах. Один набрасывает мяч на 1-1,5 метра в сторону, вперед или назад. Партнер перемещается к мячу выпадам, двойным шагом и скачком и выполняет прием и передачу.
18. Передача мяча в тройках, четверках, кругу.
19. Игроки выстраиваются в колонну в зоне 5. Один из игроков — в зоне 4, другой — в зоне 3. Передача мяча из зоны 5 в зону 3, из нее в зону 4 и возвращение мяча в зону 5. Переход игроков выполняется вслед за мячом.
20. То же, но передача из зоны 1 в зону 3, затем в зону 2 и опять в зону 1.
21. Передача в различных тактических комбинациях.
22. Тренировочная игра с акцентом на определенную передачу.

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ НАД СОБОЙ

Таблица 9

### Техника выполнения

Фаза	Положение/ движение ног	Положение/ движение рук	Положение туловища
Исходное положение	Высокая стойка	То же, что и в передаче мяча сверху двумя руками, но кисти расположены над головой	Туловище вертикально
Выполнение передачи	Разгибаются во всех суставах вверх.	Разгибаются в локтевом суставе вверх	То же

### Обучение

1. Передача двумя руками над собой.
2. В парах. Чередование передачи над собой и передачи партнёру.

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ НАЗАД, ЗА ГОЛОВУ

Таблица 10

### Техника выполнения

Фаза	Положение/ движение ног	Положение/ движение рук	Положение/ движение туловища
Исходное положение	Высокая или средняя стойка	То же, что и в передаче мяча над собой	Туловище вертикально
Выполнение передачи	Разгибаются во всех суставах вверх – назад. ЦТТ переносится на сзади-стоящую ногу	Разгибаются в локтевом суставе вверх - назад	Прогиб в грудном и поясничном отделах позвоночника

### Обучение

1. В тройках (в линию). Игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2, тот передает мяч назад (за голову) игроку 3.
2. В парах. Передача над собой, поворот на 180<sup>0</sup> и передача назад за голову, партнёру.
3. В четверках. Игрок 1 передает мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку 4, он передает мяч игроку 2, тот за голову игроку 1.
4. В тройках. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 за голову в зону 2 или в зону 4.

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ В ПРЫЖКЕ

Таблица 11

### Техника выполнения

Фаза	Положение/ движение ног	Положение/ движение рук	Положение туловища
Исходное положение	Прыжок вверх (толчком двух ног)	То же, что и в передаче мяча сверху двумя руками	То же, что и в передаче мяча сверху двумя руками
Выполнение передачи	Безопорное	Разгибаются в локтевом суставе	То же
Приземление	Сгибая колени, на обе стопы	Опускаются	То же

### Обучение

1. В парах. Ловля мяча в высшей точке прыжка.
2. В парах. Передача в прыжке после набрасывания над собой.
3. В парах. Встречная передача в прыжке.
4. В парах. Передача в прыжке через сетку.

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ В СТОРОНУ

Таблица 12

### Техника выполнения

Фаза	Положение/ движение ног	Положение/ движение рук	Положение/ движение туловища
Исходное положение	Высокая стойка	То же, что и в передаче мяча над собой	Туловище вертикально
Выполнение передачи	Разгибаются во всех суставах вверх – в сторону передачи. ЦТТ переносится на одноименную со стороной передачи ногу	Разгибаются в локтевом суставе вверх – в сторону передачи. Рука, разноименная со стороной, в которую выполняется передача, движется быстрее, проходя над головой игрока	Наклон в сторону передачи

### Обучение

1. В парах. Оба игрока стоят лицом к сетке, выполняют передачу в сторону партнёра.

## Типичные ошибки

Типичная ошибка	Методы коррекции				
	Контроль	Словесный	Наглядный	Практический	Самоконтроль
<b>Отсутствует разгибание ног в коленном суставе</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Согни/разогни ноги», «Двигайся за мячом». Объяснить правильную технику	Показать имитацию передачи мяча	Выполнить имитацию передачи. Выполнить передачу из положения сидя на полу, ноги вперёд	Анализ движений
<b>Нет разгибания рук в локтевом суставе</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Согни/разогни руки», «Провожай мяч». Объяснить правильную технику	Показать имитацию передачи мяча	Выполнить имитацию передачи. Выполнить передачу на расстояние 8-10 м	Анализ движений
<b>Локти широко разведены в стороны</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Локти – уже». Объяснить правильную технику	Показать положение рук на мяче (треугольник между большими и указательными пальцами)	Контактным способом исправить положение локтей рук, затем выполнить имитацию передачи.	Анализ положения рук

Типичная ошибка	Методы коррекции				
	Контроль	Словесный	Наглядный	Практический	Самоконтроль
<b>Касание мяча ладонями рук</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча. Анализ звука, возникающего от контакта рук с мячом.	Назвать ошибку. Методическое указание: «Ладони - к себе», «Кисти в форме корзинки». Объяснить правильную технику	Показать положение кистей рук на мяче	Контактным способом исправить положение кистей рук	Анализ положения кистей рук, траектории движения мяча и звука, возникающего от контакта с руками
<b>Кисти рук излишне расслаблены или напряжены</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча. Анализ звука, возникающего от контакта рук с мячом.	Назвать ошибку. Методическое указание: «Кисти на себя», «Кисти в форме корзинки». Объяснить правильную технику	Показать положение кистей рук на мяче	Исправить положение кистей рук	Анализ положения кистей рук, траектории движения мяча и звука, возникающего от контакта с руками
<b>Не согласованные движения рук и ног</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Двигайся за мячом», «Сначала ноги, потом – руки». Объяснить правильную технику	Показать имитацию передачи мяча и передачу мяча	Выполнить имитацию передачи	Анализ движений

Типичная ошибка	Методы коррекции				
	Контроль	Словесный	Наглядный	Практический	Самоконтроль
<b>Отсутствие тыльного сгибания кистей</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча. Анализ звука, возникающего от контакта рук с мячом.	Назвать ошибку. Методическое указание: «Кисти в форме корзинки», «Откинь кисти назад». Объяснить правильную технику	Показать положение кистей рук на мяче	Контактным способом исправить положение кистей рук	Анализ положения кистей рук, траектории движения мяча и звука, возникающего от контакта с руками
<b>Большие пальцы выставлены вперед</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Убери большие пальцы». Объяснить правильную технику	Показать положение пальцев рук на мяче	Контактным способом исправить положение кистей рук	Анализ положения кистей рук
<b>Длительный контакт мяча с пальцами рук («прилипание» мяча)</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча	Назвать ошибку. Методическое указание: «Короче контакт с мячом». Объяснить правильную технику	Показать передачу мяча	Выполнить имитацию передачи	Анализ движений рук
<b>Вращение мяча</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча. Анализ звука, возникающего от контакта рук с мячом.	Назвать ошибку. Методическое указание: «Кисти в форме корзинки», «Жестче кисти». Объяснить правильную технику	Показать передачу мяча	Контактным способом исправить положение кистей рук	Анализ положения кистей рук, траектории движения мяча и звука, возникающего от контакта с руками

## ПРИЁМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками.

Таблица 14

### Техника выполнения

Фаза	Положение/ движение ног	Положение/ движение рук
Исходное положение	Средняя или низкая стойка	Вперед – вниз (параллельно бедрам). Кисти соединены в «замок» или «ладонь в ладонь» (большие пальцы параллельны). Предплечья развёрнуты наружу. Плечи приподняты. Кисти отведены вниз. Руки - перпендикулярно траектории полета мяча. Мяч касается рук в нижней трети предплечий
Приём мяча, летящего с большой скоростью	Неподвижны или сгибаются во всех суставах	Неподвижны
Приём мяча, летящего с небольшой скоростью	Неподвижны или разгибаются во всех суставах. ЦТТ перенести вперёд	Выполняют встречное движение к мячу

### Обучение

1. Разучивание исходного положения.
2. Имитация приема мяча.
3. В парах. Прием мяча, брошенного партнером точно на руки.
4. В парах. Передача мяча в стену, в колоннах.
5. В парах. Прием и передача мяча с перемещением вперед, назад и в сторону на один шаг.
6. В парах. Передача мяча в движении.
7. Передача мяча под углом (в тройках, четверках).
8. В парах. Прием и передача мяча на различные расстояния и с разной траекторией полета.
9. Передача мяча через сетку в различных тактических комбинациях.
10. В парах. Прием мяча в падении (одной и двумя руками).
11. В парах. Чередование приёма мяча сверху над собой и снизу - партнёру.
12. В парах. Чередование приёма мяча снизу над собой и сверху - партнёру.
13. В парах. Один направляет мяч ударом одной руки, другой принимает его.
14. Поточным методом. Из 2, 3 и 4 номеров тремя игроками выполняется удар одной рукой по мячу соответственно в зоны 1, 6 и 5. Каждый занимающийся поочередно проходя через номера, отбивает мяч снизу двумя руками.

## Типичные ошибки

Типичная ошибка	Методы коррекции				
	Контроль	Словесный	Наглядный	Практический	Самоконтроль
<b>Отсутствует разгибание ног в коленном суставе</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Согни/разогни ноги», «Двигайся за мячом». Объяснить правильную технику	Показать имитацию приёма и передачи мяча	Выполнить имитацию приёма и передачи мяча	Анализ движений
<b>Приём мяча на кисти рук</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча. Анализ цвета кожных покровов в месте контакта рук с мячом.	Назвать ошибку. Методическое указание: «Мяч – на манжеты». Объяснить правильную технику	Показать приём и передачу мяча	Набросить мяч занимающемуся на нижнюю треть предплечий	Анализ цвета кожных покровов в месте контакта рук с мячом. Наблюдение за траекторией движения мяча
<b>Отсутствует супинация предплечий</b>	Наблюдение за занимающимся. Анализ цвета кожных покровов в месте контакта рук с мячом.	Назвать ошибку. Методическое указание: «Разверни предплечья», «Кисти – от себя». Объяснить правильную технику	Показать положение рук	Контактным способом произвести супинацию предплечий, отвести кисти рук вниз.	Анализ цвета кожных покровов в месте контакта рук с мячом. Наблюдение за траекторией движения мяча

Типичная ошибка	Методы коррекции				
	Контроль	Словесный	Наглядный	Практический	Самоконтроль
<b>Кисти рук соединены не правильно</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча. Анализ цвета кожных покровов в месте контакта рук с мячом.	Назвать ошибку. Методическое указание: «Большие пальцы - параллельны», «Измени хват». Объяснить правильную технику	Показать хват	Выполнить имитацию приёма и передачи мяча.	Анализ положения кистей рук
<b>Несвоевременный выход под мяч</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча	Назвать ошибку. Методическое указание: «Перемещайся быстрее». Объяснить правильную технику	Показать приём и передачу мяча	Выполнить имитацию приёма и передачи мяча.	Наблюдение за траекторией движения мяча
<b>Плечи опущены</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Подними плечи». Объяснить правильную технику	Показать исходное положение рук	Выполнить исходное положение рук	Анализ положения частей тела
<b>Движение рук вверх</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча	Назвать ошибку. Методическое указание: «Не поднимай руки», «Вытяни руки вперёд - вниз». Объяснить правильную технику	Показать приём и передачу мяча	Выполнить имитацию приёма и передачи мяча	Анализ движений рук

## ПОДАЧА МЯЧА ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ

**Подача** – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступить ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами), не задев их. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки, коснется игрока подающей команды, коснется какой-либо части тела подающего после подбрасывания; если она произведена броском или толчком, выполнена двумя руками, произведена с нарушением очередности при смене мест.

Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

В технике любой подачи различают исходное положение игрока, набрасывание мяча, замах, удар.

*Таблица 16*

**Техника выполнения прямой верхней подачи с места**

<b>Фаза</b>	<b>Положение ног</b>	<b>Положение/ движение рук</b>	<b>Положение/ движение туловища</b>
<b>Исходное положение</b>	Лицом к сетке. Впереди – разноимённая бьющей руке	Мяч на ладони вытянутой вперёд руки. Бьющая рука внизу/вверху.	ЦТТ назади стоящей ноге.
<b>I фаза Набрасывание мяча, замах руки</b>	То же	Мяч набрасывается вверх – вперед перед бьющей рукой на 1-1,5 м. Бьющая рука поднимается вверх, сгибается в локтевом суставе, кисть опускается назад (локоть - вверх, кисть - назад)	ЦТТ переносится на впередистоящую ногу (положение «натянутого лука»). Прогиб в грудном и поясничном отделах позвоночника
<b>II фаза Удар</b>	То же	Бьющая рука выпрямляется вперёд – вверх, на встречу мячу. Кисть напряжена, находится на одной линии с рукой. Ладонь развёрнута в сторону сетки. Пальцы соединены. Удар наносится кистью. После удара рука продолжает движение вниз.	Туловище выпрямляется

## **Обучение** (для всех видов подач)

Подводящее упражнение (в парах):

Исходное положение: стоя друг за другом. Первый: левая нога впереди, ЦТГ на сзади стоящей ноге, правая рука поднята вверх. Второй: правая рука - на правой лопатке первого, левой - хват за кисть.

Первый: на счет 1 - переносит ЦТГ на левую ногу (выводит таз вперед); 2 - и.п.

Второй: на счёт 1- левой рукой удерживает руку первого в той же точке, оказывает давление на правую лопатку первого.

1. Разучивание исходного положения.
2. Набрасывание мяча из исходного положения.
3. Подбрасывание мяча и замах.
4. Имитация подачи.
5. Имитация подачи с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом.
6. В парах. Подача мяча на расстоянии 6-10 метров.
7. Подача мяча на расстоянии 6-10 метров в стену.
8. Подача мяча через сетку на расстоянии 4-6 метров (через сетку на меньшей высоте).
9. Подачи мяча в левую и правую часть площадки.
10. Подача мяча в определенные зоны.
11. Выполнение подач мяча на скорость.
12. Закрепление подачи мяча в играх и игровых упражнениях.

## Типичные ошибки

Типичная ошибка	Методы коррекции				
	Контроль	Словесный	Наглядный	Практический	Самоконтроль
<b>Впереди нога, одноименная с бьющей рукой</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Смени ногу». Объяснить правильную технику	Показать положение рук	Поставить ногу вперед	Анализ положения ног
<b>Ноги на одной линии</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Левую/ правую ногу - вперед». Объяснить правильную технику	Показать положение ног	Поставить ногу вперед	Анализ положения ног
<b>ЦТТ на передистоящей ноге</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Тяжесть тела - назад». Объяснить правильную технику	Показать положение	Перенести ОЦТ тела	Анализ положения тела
<b>Вес тела равномерно распределен на обе ноги</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Тяжесть тела - назад». Объяснить правильную технику	Показать положение	Перенести ОЦТ тела	Анализ положения тела
<b>Удар по мячу производится ниже, чем нужно</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча	Назвать ошибку. Методическое указание: «Ударь раньше». Объяснить правильную технику	Показать подачу	Выполнить имитацию ударного движения	Наблюдение за траекторией движения мяча
<b>Не точное набрасывание мяча</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча	Назвать ошибку. Методическое указание: «Набрось точно». Объяснить правильную технику	Показать набрасывание	Отработать точность набрасывания	Наблюдение за траекторией движения мяча

Типичная ошибка	Методы коррекции				
	Контроль	Словесный	Наглядный	Практический	Самоконтроль
<b>Отсутствие переноса ОЦТ тела</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Газ - вперёд», «Положение «натянутого лука»». Объяснить правильную технику	Показать перенос ЦТТ	Контактным способом перенести вес тела и при выполнении имитации движения.	Анализ положения тела
<b>Отведение локтя в сторону для замаха</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча	Назвать ошибку. Методическое указание: «Локоть – вверх, кисть - назад», «Подними локоть» Объяснить правильную технику	Показать движение бьющей руки	Контактным способом поднять локоть и выполнить имитацию движения.	Анализ движения руки
<b>Кисть руки расслаблена</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча	Назвать ошибку. Методическое указание: «Напряги кисть», «Кисть - жёще» Объяснить правильную технику	Показать движение бьющей руки	Выполнить имитацию движения	Анализ движения кисти
<b>Стопа сзади стоящей ноги развёрнута наружу</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Разверни правую/ левую стопу». Объяснить правильную технику	Показать положение	Контактным способом развернуть стопу	Анализ положения ног
<b>Удар по мячу снизу - вверх</b>	Наблюдение за занимающимся и траекторией движения мяча	Назвать ошибку. Методическое указание: «Не толкай мяч», «Не закидывай кисть назад». Объяснить правильную технику	Показать движение бьющей руки	Выполнить имитацию движения	Анализ движения руки

Типичная ошибка	Методы коррекции				
	Контроль	Словесный	Наглядный	Практический	Самоконтроль
<b>Мах вперёд ногой, одноимённой с бьющей рукой</b>	Наблюдение за занимающимся	Назвать ошибку. Методическое указание: «Оставь ногу сзади», «Не шагай». Объяснить правильную технику	Показать имитацию подачи	Выполнить имитацию движения	Анализ положения ног

## **Подача в прыжке**

Игрок, выполняющий подачу в прыжке должен обладать хорошей прыгучестью, сильным и точным ударом. Мяч при такой подаче летит с большей скоростью, но, если он попадает прямо в руки соперника, его очень просто принять. Хорошая подача в прыжке сложна для приема, тогда, когда мяч направляется между игроками, а так как он летит быстро, то остается мало времени для перемещения к нему.

Мяч следует подбрасывать перед собой на 2-3 метра и немного вперед. Высоту набрасывания мяча нужно определять индивидуально. Мяч подбрасывают левой рукой (или обеими руками), при этом его нужно слегка закручивать «от себя».

## **Планирующая подача**

Это одна из самых трудных для приема подача. Мяч планирует из стороны в сторону из-за сопротивления воздуха. При набрасывании мяча нужно обратить внимание на то, чтобы он не вращался. Удар наносится ладонью резко (рука не должна «проводить» мяч), тогда он летит без вращения. Можно отойти от лицевой линии на 4-7 метров.

Направления планирования мяча:

1. Мяч расположить на ладони ниппелем вперед. На обращенной к игроку стороне мяча видны три полоски кожи. Если они расположены горизонтально, то мяч будет планировать вправо-влево, а если вертикально, то вниз - вверх.

2. Мяч расположить на ладони ниппелем вниз. Мяч в конце полета упадет перед игроком.

3. Мяч расположить на ладони ниппелем влево/ вправо. Мяч будет смещаться влево/ вправо.

4. Мяч расположить на ладони ниппелем вверх. Мяч перед защитником может «подпрыгнуть» вверх.

5. Удар непосредственно в ниппель. Куда полетит мяч - неизвестно.

## НАПАДАЮЩИЙ УДАР ПРЯМОЙ ПО ХОДУ

*Нападающий удар* – основное средство атаки. Выполняется с целью выигрыша очка. Это технический прием, заключающийся в перебивании мяча одной рукой в прыжке на сторону противника выше верхнего края сетки. Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

Таблица 18

### Техника выполнения

Фаза	Положение/ движение ног	Положение/ движение рук	Положение/ движение туловища
I фаза <b>Разбег</b>	1-5 шагов с ускорением, последний - широкий. Стопа одной ноги (обычно правой) резко ставится вперёд с пятки. Другая приставляется рядом. Согнуты в коленях	Согнуты в локтях, отведены назад	Стартовая стойка
II фаза <b>Прыжок</b>	Толчок вверх двумя ногами. Согнуты в коленях и отведены назад	Маховое движение вперед – вверх до уровня груди. Бьющая рука продолжает движение вверх, сгибается в локтевом суставе, кисть опускается назад (локоть - вверх, кисть - назад). Другая рука задерживается на уровне груди	Прогиб в грудном и поясничном отделах позвоночника
III фаза <b>Удар</b>	Выпрямляются и выносятся вперёд	Бьющая рука выпрямляется вперёд – вверх, на встречу мячу. Кисть полурасслаблена. Пальцы соединены. Удар наносится кистью по мячу сверху. Другая рука опускается вниз	Туловище резко сгибается
IV фаза <b>Приземление</b>	На обе, согнутые в коленях	Опускаются вниз	Стартовая стойка

### **Обучение** (Обучать ударам правой и левой рукой)

1. В парах. Удар по мячу, брошенному левой рукой вперед-вверх у правого плеча (удар в пол на расстояние 2-3 м).
2. У стены. Удары кистью по мячу,
3. Разучивание разбега и стопорящего шага.
4. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два и три шага.
5. Имитация движения рук (мах снизу – вверх до уровня груди и ударное движение).
6. Имитация нападающего удара.
7. В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.
8. В парах. Нападающий удар после собственного набрасывания.
9. В парах. Нападающий удар после набрасывания партнёром.
10. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 и др.
11. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 6 в зону 3.
12. Нападающий удар при противодействии блокирующих.
13. Нападающий удар после передачи назад, за голову.
14. Нападающие удары со второй линии.

*Таблица 19*

#### **Типичные ошибки**

<b>Типичная ошибка</b>	<b>Метод коррекции</b>
<b>Отсутствие ускорения в разбеге</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Быстрее разбег». Объяснить правильную технику
<b>Отсутствие стопорящего шага</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Стопорящий шаг». Объяснить правильную технику
<b>Прыжок – толчком одной ноги</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Толкайся двумя». Объяснить правильную технику
<b>Отсутствует мах руками (рукой)</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Обе руки - вверх». Объяснить правильную технику
<b>Разворот в сторону во время прыжка</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Не крутись». Объяснить правильную технику
<b>Остановка перед прыжком</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Начни разбег позже». Объяснить правильную технику
<b>Перемещение вперед после разбега</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Поставь ногу с пятки». Объяснить правильную технику

Типичная ошибка	Метод коррекции
<b>Приземление на выпрямленные в коленях ноги</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Согни ноги». Объяснить правильную технику
<b>Отведение локтя в сторону для замаха</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Локоть – вверх, кисть - назад», «Подними локоть». Объяснить правильную технику
<b>Удар по мячу без замаха</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Сделай замах». Объяснить правильную технику
<b>Кисть руки излишне расслаблена или напряжена</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Ударь сверху», «Кисть - сверху» Объяснить правильную технику
<b>Несвоевременный разбег</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Начни раньше/ позже». Объяснить правильную технику

## БЛОКИРОВАНИЕ

**Блокирование** - это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего то соперника, осуществляемое выносом рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Блок, выполненный одним игроком, называется индивидуальным или одиночным, выполненный несколькими игроками - групповым (двумя игроками - двойным, тремя игроками - тройным). По частоте своего применения блокирование занимает первое место среди всех технических элементов, являясь каждым третьим действием отдельного игрока. Основной формой блокирования является двойной блок (72 %). Одиночный (23,5 %) и тройной блок (4,5 %) применяют реже.

Групповое блокирование - это сложное взаимодействие нескольких игроков при отражении нападающего удара противника. От игроков требуется согласованность действий и определенное тактическое мастерство.

Блоком волейболист не только преграждает путь мячу на свою площадку, но и как бы атакует на чужой стороне. Прием требует хорошей реакции, умения быстро перемещаться, высоко прыгать; нужна и сила, чтобы сдержать нападающий удар.

Самым важным в технике блокирования является своевременное и точное расположение рук напротив мяча, направленного нападающим ударом.

В волейболе различают атакующий и оборонительный блоки. При блокировании мяча, летящего с большой скоростью (от близкой к сетке передачи), блокирующие игроки переносят руки на сторону соперника. При блокировании мяча, летящего от далёкой от сетки передачи, блокирующие игроки выносят руки вверх без переноса на сторону соперника.

При перелёте мяча после блокирования на свою сторону, блокирующие игроки должны контролировать мяч. В случае необходимости принять участие в защитных действиях (самостраховка).

Таблица 20

### Техника выполнения

Фаза	Положение/ движение ног	Положение/ движение рук
<b>Исходное положение</b>	Высокая стойка. Стопы вместе. Согнуты в коленях	Согнуты в локтях, кисти на уровне плеч
I фаза <b>Прыжок</b>	Толчок вверх двумя ногами	Поднимаются кратчайшим путем вверх. Ладони развёрнуты в сторону мяча. Пальцы разведены. Кисти напряжены. Кисти перенести на сторону противника
II фаза <b>Приземление</b>	На обе, согнутые в коленях	Вернуть кисти на свою сторону. Опустить вниз

При групповом блокировании техника такая же, но с учетом близко расположенного партнера.

## Обучение

1. У стены. Прыжок вверх толчком двух ног с места с касанием пальцами стены.
2. В парах. Прыжок вверх толчком двух ног с места с касанием кистей над сеткой.
3. В парах. Имитация блокирования с перемещением приставными шагами вдоль сетки.
4. Имитация блокирования неподвижных мячей над сеткой на месте и после перемещения.
5. Блокирование мячей, брошенных партнером или преподавателем.
6. Одиночное блокирование нападающих ударов.
7. Групповое блокирование нападающих ударов.

*Таблица 21*

### Типичные ошибки

Типичная ошибка	Метод коррекции
<b>Несвоевременный выход на мяч</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Начни раньше/ позже». Объяснить правильную технику
<b>Не точная постановка блока</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Встань против направления атаки». Объяснить правильную технику
<b>Прыжок – толчком одной ноги</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Толкайся двумя». Объяснить правильную технику
<b>Приземление на выпрямленные в коленях ноги</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Согни ноги». Объяснить правильную технику
<b>Пальцы рук не раздвинуты</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Пальцы – шире», «Раздвинь пальцы». Объяснить правильную технику
<b>Касание сетки</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Не трогай сетку». Объяснить правильную технику
<b>Переход через среднюю линию</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Прыжок – вверх». Объяснить правильную технику
<b>Отсутствие переноса кистей на сторону противника</b>	Назвать ошибку. Методическое указание: «Кисти – через сетку». Объяснить правильную технику

# ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Тактическая подготовка* - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке при помощи тактических действий.

Техника и тактика игры тесно связаны друг с другом, поэтому на тренировках параллельно с техникой необходимо осваивать и элементы тактики.

Основу успешных тактических действий составляют следующие факторы:

- Высокий уровень развития специальных качеств у всех волейболистов (быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности).
- Высокий уровень владения техническими приёмами у всех волейболистов.
- Высокий уровень владения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите у всех волейболистов.

В волейболе личная инициатива, выраженная в тактике индивидуальных действий, должна подчиняться общекомандной тактике.

Тактика игры в нападении отличается от тактики игры в защите.

## ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

### **Индивидуальные тактические действия без мяча**

Основными тактическими действиями являются:

1. Предугадывание игровых ситуаций.
2. Перемещения по площадке.
3. Выбор места.
4. Принятие исходного положения.
5. Выбор технического приёма, целесообразного для данной игровой ситуации.

### **Индивидуальные тактические действия с мячом**

#### ***Вторая передача***

1. Нападающему, находящемуся впереди связующего.
2. Нападающему, находящемуся сзади связующего.
3. Равномерное распределение передач между нападающими.
4. Нападающему против слабо блокирующего игрока соперника.
5. Изменение траектории передачи в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры.
6. Изменение направления передач:
  - на сторону соперника после имитации передачи вперед или назад;
  - за голову после имитации передачи вперед;
  - вперед после имитации передачи за голову.

#### ***Подача***

1. На игрока, слабо владеющего навыком приема подачи.
2. На основного нападающего.
3. На игрока, вступившего в игру после замены.

4. На связующего, выходящего с задней линии.
5. Между игроками («вразрез»).
6. На боковую или лицевую линии.
7. Чередование способов подач мяча.

### ***Нападающий удар***

1. Чередовать различные нападающие удары с учетом игровой ситуации.
2. Сочетать имитацию нападающего удара с передачей («обман») на сторону соперника одной или двумя руками.
3. Сочетать имитацию нападающего удара с передачей в прыжке партнеру.
4. Сочетать имитацию передачи в прыжке партнёру и обманный нападающий удар.
5. Выполнять нападающий удар так, чтобы мяч от блока уходил в аут.
6. Затягивать безопорное положение для того, чтобы производить удар по опускающемуся блоку.
7. Производить нападающий удар по верх блока или в имеющиеся в нем «бреши».

### **Групповые тактические действия**

Взаимодействия 2-5 игроков, решающих часть общекомандной задачи.

Групповые тактические действия, таким образом, с одной стороны, связаны с индивидуальными, с другой - с командными.

Все групповые тактические действия игроков проявляются в определенных «тактических комбинациях» - заранее согласованных и разученных взаимодействиях.

**1. *Взаимодействие без изменения направления перемещений*** (каждый в своей зоне). Принимающий подачу (или нападающий удар) направляет мяч связующему в зону 3, который посылает его в зону 4 или 2 (за голову). Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3. Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи «на взлет» и создать впечатление у соперника, что именно он будет выполнять нападающий удар.

**2. *Взаимодействия с изменением направления перемещения.*** Групповые взаимодействия (комбинации) имеют определенные названия, например «Волна», «Эшелон», «Крест». В каждой команде все комбинации закодированы по-своему, имеют свои жесты и другие символы.

Комбинация «Волна»: участвуют связующий из 2 зоны и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, «на взлет»), передача следует игроку зоны 4, рядом с игроком зоны 3, который имитирует удар, отвлекая блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 успешнее завершать атаку. Вариант: имитация и удар в зоне 4 («на зоне»).

Комбинация «Эшелон». Здесь действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за

спиной игрока зоны 3. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки. Это же можно выполнить в зонах 3 и 2, если первая передача направлена ближе к зоне 2.

**3. Взаимодействия с перекрестным перемещением.** Более высокий уровень мастерства предъявляют тактические комбинации с перекрестным передвижением нападающих.

В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения - зон 3 и 2. Игрок зоны 3 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или ее имитации с низкой (короткой, на взлете) передачи. Нападающий зоны 2, передвигаясь за спиной партнера, выполняет атакующий удар в зоне 3. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, она должна быть не выше средней, в противном случае эффективность комбинации снижается. Комбинация «Обратный крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2, а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2.

В организации групповых нападающих действий основная роль принадлежит связующему (пасующему) игроку, который является диспетчером команды.

### **Командные тактические действия**

**Нападение со второй передачи игрока передней линии** - самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться из зон 2, 3, 4. В завершение атакующих действий участвуют только два нападающих передней линии.

**Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке,** позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться из любой тыловой зоны площадки: 1, 5, 6. В последние годы в атаку активно подключаются игроки задней линии, расширяя арсенал тактических комбинаций в нападении.

**Нападение с первой передачи или с передачи в прыжке** - сложный, но эффективный способ организации завершающих действий. Обычно он применяется в тех случаях, когда соперник вынужден действовать с малой вероятностью выигрыша. Откидка - это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара.

## **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Цель защитных действий - противодействие атакующим действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку.

### **Индивидуальные тактические действия без мяча**

1. Предварительная оценка обстановки.
2. Выбор места.
3. Выбор правильной исходной позиции.

## **Индивидуальные тактические действия с мячом**

### ***Прием мяча от подачи***

1. При подачах на силу защитник располагается за средней частью площадки, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса.
2. При чередовании подач на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего: наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более удобно для приема мяча, нежели назад.

### ***Прием мяча от нападающего удара***

1. Определить направление удара.
2. Определить траекторию и направление передачи мяча.
3. Определить удаление мяча от сетки.
4. Определить индивидуальные особенности нападающего.
5. Учитывать требования принятой системы командных и групповых действий в защите.

Предварительная информация при действиях в защите:

- передача для удара удалена от сетки: нападающий удар будет направлен в дальние зоны площадки;
- передача занижена, и нападающий ускоряет разбег к мячу: косой удар или обман;
- передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;
- атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или с отскоком от блока.

### ***Прием мяча от блока противника (страховка нападающего)***

1. Учитывать расстояние до нападающего игрока.
2. Учитывать характер передачи на удар и блока соперника.
- Если атака выполняется с передач близких к сетке против организованного блока, то следует ожидать почти вертикального падения мяча вниз. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в метре от нападающего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу.
- При нападающих ударах с передач заниженной траектории и удаленных от сетки увеличивается вероятность отскока в глубину площадки.

### ***Блокирование***

1. При неподвижном зонном блоке игрок «закрывает» определенный участок площадки.
2. При подвижном блоке он стремится «закрыть» направление удара.
3. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после нападающего.
4. При ударах с низких и скоростных передач - одновременно с нападающим.

5. При атаке на взлете - раньше нападающего.
6. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно на пути мяча почти в одной плоскости.
7. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу.
8. Аналогично поступают при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча.
9. При самостраховке после выполнения блока или нападающего удара игрок должен помнить, что радиус его действий - вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот в безопорном положении, что позволяет лучше контролировать ситуацию.

### **Групповые тактические действия**

Групповые тактические действия - это взаимодействия 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и нападающих ударов, блокировании атаки соперника и страховке нападающего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется реже. Блокирующие разделяются на среднего и крайних игроков. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет игрок, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему. Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков.

#### ***Двойной блок***

1. При блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом.
2. При блокировании ударов с переводом вправо в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, а крайний блокирующий - напротив мяча и приближает руки к среднему.
3. При блокировании ударов с переводом влево в этой зоне крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

#### ***Страховка игрока, принимающего подачу***

1. Страховка игрока, слабо принимающего подачу.
2. Взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока (игроков).
3. Взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

#### ***Прием нападающего удара***

1. Взаимодействие защитников между собой.
2. Взаимодействие защитников со страхующими (первый и второй эшелон страховки).

3. Взаимодействие страхующих с блокирующими.
4. Взаимодействие страхующих между собой.

### **Командные тактические действия**

Содержание командных действий в защите обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительским мастерством своих игроков, характером последующих действий команды, особенностью игровой ситуации. В этих условиях игроки команды должны уметь предвидеть действия соперника и подготовить способы противодействия.

**Расстановка** - это целесообразное месторасположение игроков, предусматривающее разделение функциональных обязанностей между ними в ходе игры, обеспечивающее использование основных функций игроков как при приеме подач, так и при организации атакующих действий.

#### ***Прием подачи***

1. При выходе пасующего игрока в зону 2 из 1 или 3 зоны.
2. При выходе пасующего игрока в зону 3 из 6 зоны.
3. При выходе пасующего игрока в зону 4 из 5 или 3 зоны.

#### ***Прием нападающего удара***

1. Расстановка игроков в линию - при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии;
2. Расстановка игроков углом вперед - при страховке блокирующих игроком зоны 6;
3. Расстановка игроков углом назад - при страховке блокирующих игроками зон 5 или 1.

#### ***Страховка нападающего игрока***

Первый (ближний) эшелон страховки составляют: связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий.

Второй эшелон (дальний) составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты).

# ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Игровая площадка представляет собой прямоугольник размером 18 x 9 м.

Минимальный размер свободной зоны со всех сторон игровой площадки составляет 3 м. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м.

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

Ширина всех линий 5 см.

Две **боковые** и две **лицевые линии** ограничивают игровую площадку и входят в размеры игровой площадки.

**Средняя линия** разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 x 9 м. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

На каждой площадке проведена **линия нападения**, задняя граница которой расположена на расстоянии трёх метров от оси средней линии.

**Передняя зона** ограничена средней линией и линией нападения.

**Зона подачи** - это участок шириной 9 м позади лицевой линии.

**Зона замены** - это часть свободной зоны, ограниченная продолжением линий нападения, боковой линией и столиком секретаря.

**Сетка** устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край устанавливается на высоте 2,43 для мужчин и 2,24 для женщин.

Две белые ленты, прикреплённые вертикально к сетке и расположенные прямо над каждой боковой линией формируют **ограничительные ленты**. Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки.

**Антенна** представляет собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна. Антенны прикрепляются с внешнего края каждой ограничительной ленты и расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода.

**Стойки**, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5 - 1,0 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м.

**Мяч** должен быть сферическим, сделан из эластичной натуральной или искусственной кожи, с внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Он может быть однотонным светлым или состоять из комбинации цветов. Его окружность 65-67 см, вес 260-280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,3 до 0,325 кг/кв.см (от 294,3 до 318,82 мба или гПа).

**Команда** может состоять максимум из 12 игроков. Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 18. Либеро должен носить форму другого цвета, чтобы отличаться от других членов команды.

**Партия** (за исключением решающей - пятой) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счёта игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка.

**Победителем матча** является команда, которая выигрывает 3 партии. В случае равного счёта 2-2, решающая пятая партия играется до 15 очков с преимуществом минимум 2 очка.

Перед матчем первый судья проводит **жеребьёвку** по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка. Жеребьёвка происходит в присутствии двух капитанов команд. Победитель жеребьёвки выбирает или право подавать/принимать подачу или сторону площадки. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

**Расстановка.** Три игрока передней линии располагаются вдоль сетки и занимают позиции 4 (передний-левый), 3 (передний - центральный) и 2 (передний - правый). Другие три игрока являются игроками задней линии и занимают позиции 5 (задний - левый), 6 (задний - центральный) и 1 (задний - правый). Каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии. После подачи мяча игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

Когда принимающая команда получает право подавать, её игроки **переходят** на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит в позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

В каждой партии команде разрешено максимум 6 **замен**. Одновременно могут быть заменены один или более игроков. Игрок начальной расстановки может выйти из игры и возвратиться, но только один раз и только на свою прежнюю позицию. Заменяющий игрок может войти в игру только один раз в партии на место игрока начальной расстановки и может быть заменён игроком, которого заменил.

**Либеро** может заменять любого игрока на задней линии. Ему запрещено выполнять атакующий удар, если в момент касания мяч полностью находится выше верхнего края сетки. Он не имеет права подавать, блокировать, или предпринимать попытку блокирования. Если мяч направлен Либеро пальцами сверху из передней зоны, то игрок не имеет права завершать атакующий удар выше верхнего края сетки. Замены с участием Либеро не считаются за обычные замены. Они не ограничены, но между двумя заменами Либеро должен быть произведён розыгрыш мяча. Либеро может быть заменён только игроком, которого он заменил.

Команде дано право максимум на **3 удара** (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча.

Игрок не может ударить мяч **два раза подряд**.

Когда два (три) партнёра касаются мяча одновременно, то это считается как **два (три) удара** (исключая блокирование).

**Мяч может касаться любой части тела.**

При переходе через сетку **мяч** может касаться её.

Разрешено касаться площадки соперника **стопой** (стопами) или **кистью** (кистями) при условии, что какая-нибудь часть переносимой стопы (стоп) или кисти (кистей) касается средней линии или находится прямо над ней. Запрещено касаться площадки соперника любой другой частью тела.

Подающий должен нанести удар по мячу в течение **8 секунд** после свистка первого судьи на подачу.

**Игрок задней линии** может выполнять атакующий удар на любой высоте с места, находящегося позади передней зоны. Игрок задней линии может завершить атакующий удар из передней зоны, если в момент касания любая часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

Игроку не разрешено выполнять атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

**Блокировать подачу** соперника запрещается.

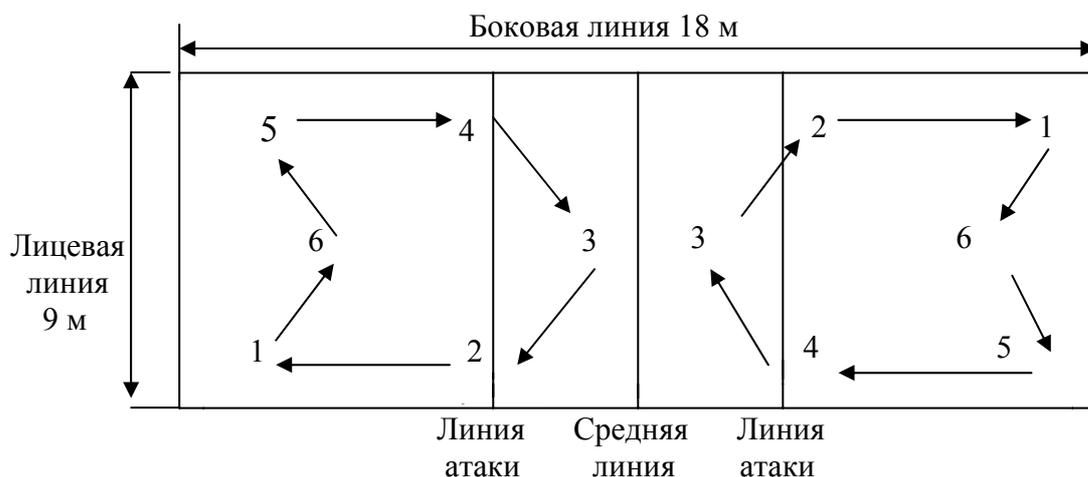
Каждой команде дано право на два **тайм-аута**. Все тайм-ауты длятся 30 секунд.

Все **перерывы** между партиями продолжаются 3 минуты.

После каждой партии команды меняются местами.

В решающей партии, по достижении одной командой 8 очков, команды без задержки меняются площадками и расстановка игроков остаётся прежней.

## Разметка площадки



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры/ А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
2. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху/ Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 170 с.
3. Волейбол: Техника игры. Советы опытных спортсменов. Пляжный волейбол/ Авт.-сост.А.Б. Донченко.-М.:Вече, 2002.- (Игра & спорт).- 383 с.:ил.
4. Волейбол: Учеб. для вузов / Беляев А.В., Савин М.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.
5. Волейбол: Учеб. для ин-тов и акад. физ. культуры/ Под ред. А.В.Беляева, М.В. Савина - М.: ФОН, 2000. - 368 с.
6. Ермаков, С.С. Техника ударов лучших волейболистов России/ С.С. Ермаков - Харьков: 2000. - 63 с.: ил.
7. Железняк, Ю.Д., Кунянский, В.А.. Волейбол. У истоков мастерства/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. - Издательство «Гранд», М.: 1998. - 324 с.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин - М.: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
10. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. пособие для пед. вузов по специальности 033100- Физическая культура/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Academia, 2001. - (Высшее образование). - 517 с.
11. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2002. - 156 с.: ил.

## БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВОЛЕЙБОЛА



Рис.1. Стойки (высокая, средняя, низкая)



Рис. 2. Прием мяча снизу с падением и перекатом в сторону на бедро и спину



Рис. 3. Положение пальцев на мяче

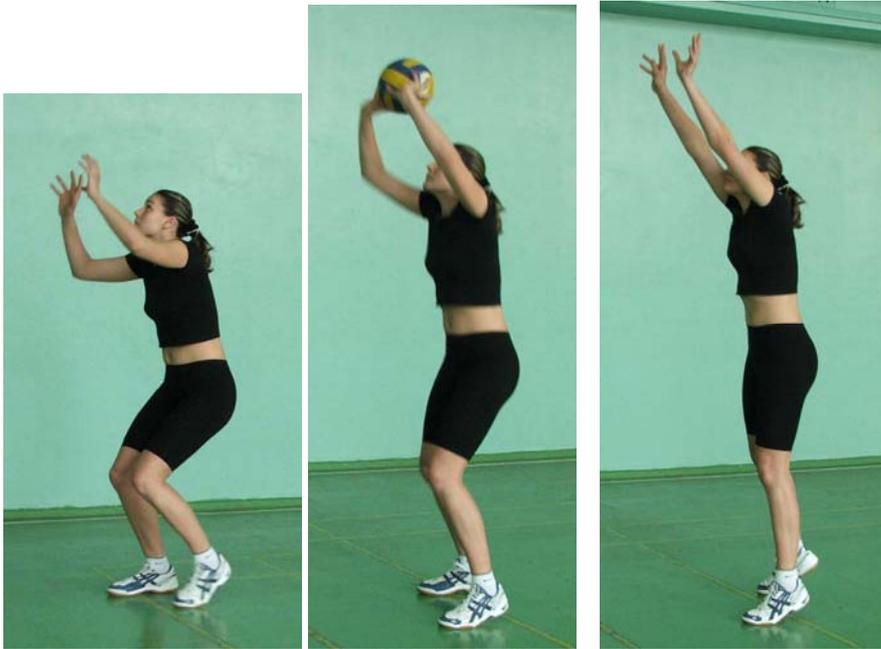


Рис. 4. Передача мяча двумя руками сверху

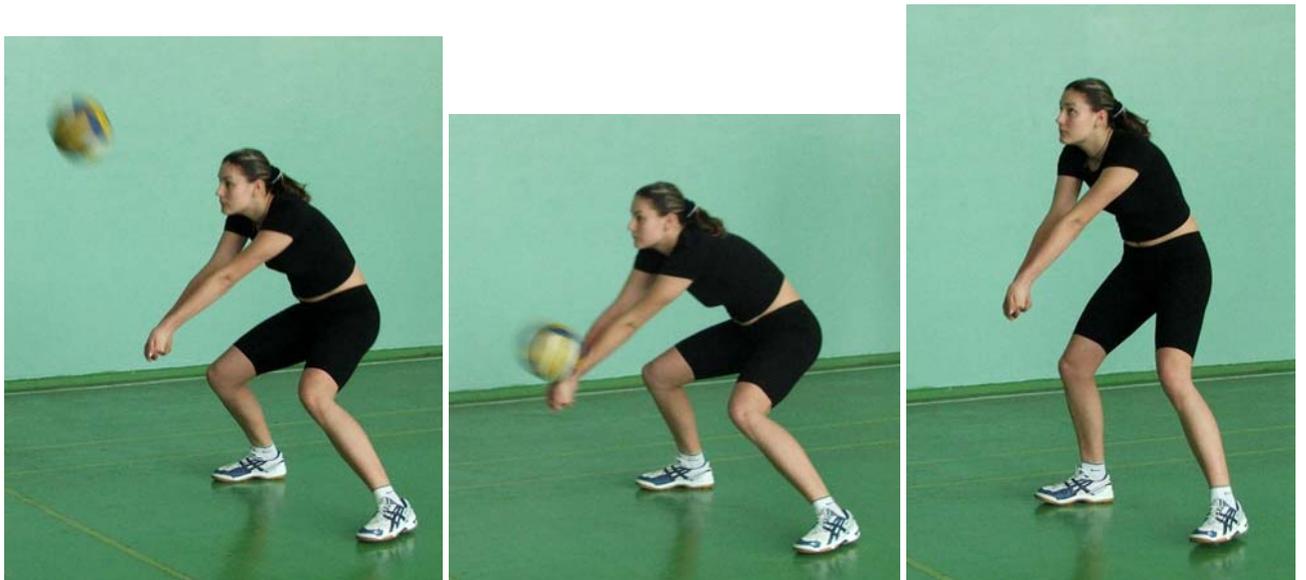


Рис. 5. Передача мяча двумя руками снизу



Рис. 6. Подача мяча (верхняя прямая)



Рис. 7. Нападающий удар

## Схемы групповых взаимодействий (комбинации)

Очередность движения игроков на схемах:

*красные стрелки* - первый темп,

*синие стрелки* - второй темп,

*зеленые стрелки* - третий темп (передачи "просто" или со второй линии).

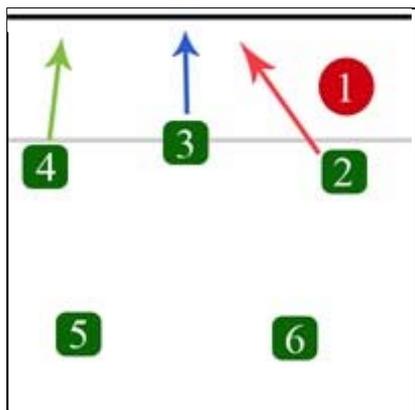


Рис. 12. Комбинация «Волна»  
с тремя нападающими

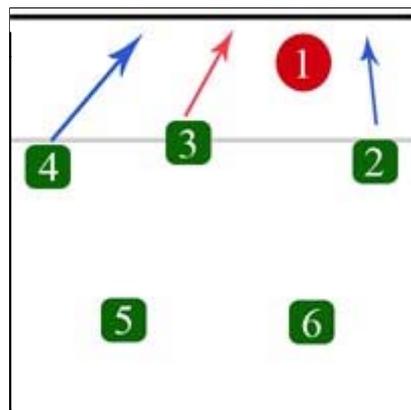


Рис. 13. Комбинация «Волна»  
с двумя нападающими

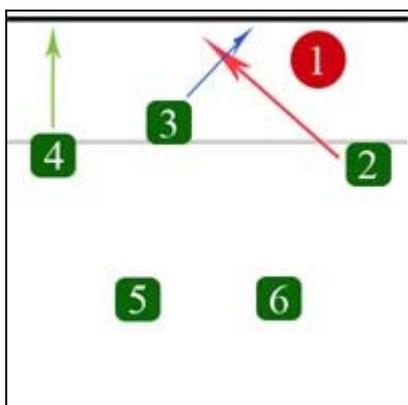


Рис. 14. Комбинация «Крест»

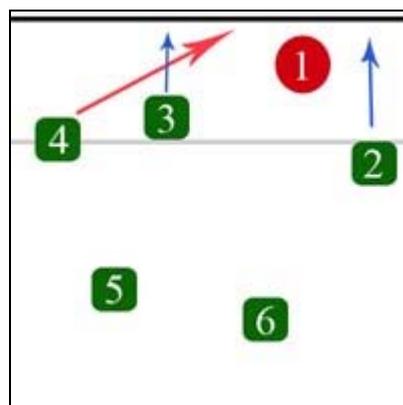


Рис. 15. Комбинация «Крест»  
с участием 3-ки и 4-ки

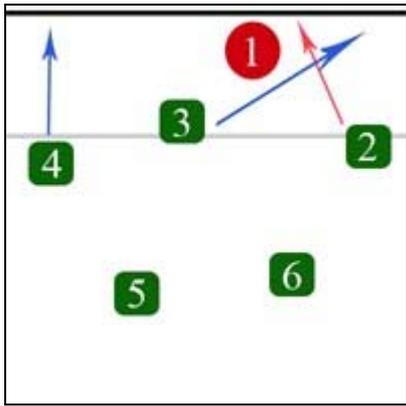


Рис. 16. Комбинация «Крест сзади»

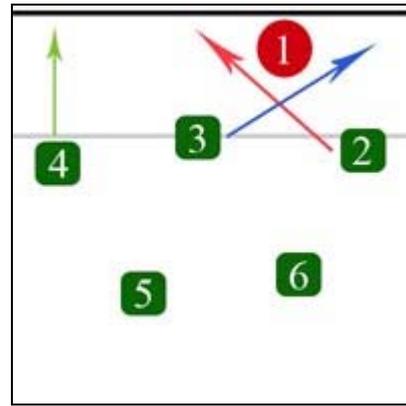


Рис. 17. Комбинация «Обратный крест»

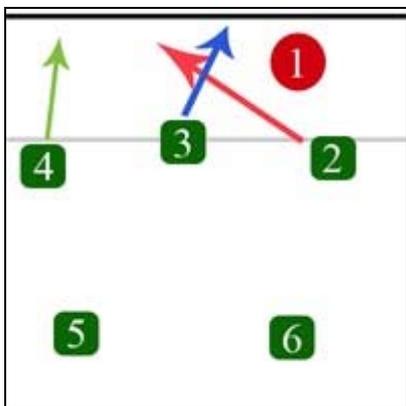


Рис. 18. Комбинация «Вход в зону»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**Татьяна Александровна Слостенина**

## ВОЛЕЙБОЛ БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Учебное пособие

ББК Ч515.69.я7 Слостенина, Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Слостенина. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006. – 58 с.

Ил. 7, табл. 21, список лит. – 11 назв.

Одобрено учебно-методической комиссией факультета Физической культуры и спорта.

Рецензенты: Рыбаков Владимир Витальевич, к.п.н., доцент ЧелГУ  
Малетина Елена Борисовна, к.п.н., доцент УралГУФК

Челябинск  
Издательство ЮУрГУ  
2006