

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.И. Пантюх

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебное пособие

Благовещенск
Издательство ДальГАУ
2014

УДК

Пантюх, В.И. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по физической культуре: учебное пособие / В.И. Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2014. – 96 с.

Издательство ДальГАУ

2014

ВВЕДЕНИЕ

Значение игровых упражнений в спортивной тренировке переоценить невозможно. При помощи упражнений решаются почти все вопросы физической, технической и тактической подготовки. Особое место подвижные игры и игровые упражнения занимают в спортивных играх, где они помогают совершенствовать не только индивидуальные качества, но и групповые и командные взаимодействия игроков.

Опираясь на широкий круг игр и игровых упражнений наши ведущие тренеры добиваются у своих учеников высокого технического мастерства и ясного понимания тактической сути игры.

Пособие представляет собой сборник игр, эстафет и игровых упражнений для развития специальных физических качеств, для совершенствования элементов техники игры и развития тактического мышления.

В пособии изложен систематический многолетний опыт работы с волейболистами различного возраста и спортивной подготовленности. Игры и упражнения представлены в 3-х разделах:

I раздел – игры и игровые упражнения для общего и специального физического развития.

II раздел – игры и игровые упражнения для усвоения и совершенствования элементов техники игры.

III раздел – комплексные упражнения, в которых сочетаются физическая подготовка, техническое мастерство и технический замысел.

В свою очередь, в каждом разделе игры расположены с постепенным нарастанием сложности в выполнении.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА

Место занятий и инвентарь: зал, площадка, два стула, два карандаша, бумага.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две равные команды, рассчитываются по порядку и располагаются в колонну по одному за лицевой линией. Интервал между колоннами 6-8 метров. Против каждой колонны на противоположной лицевой линии ставят два стула. На каждом стуле карандаш и листочки бумаги в количестве, равном количеству игроков. Все листки пронумерованы крупными цифрами. Каждому номеру игрока в колонне предназначен соответствующий номер листка. На листках предварительно преподавателем, тренером пишутся арифметические действия, соответственно возрасту и подготовленности игроков по математике. Математические действия на листках взаимосвязаны и после последовательно проведенных решений всеми игроками одной команды, должен получиться определенный ответ, заранее подсчитанный тренером.

Описание игры. По сигналу руководителя первые номера в колоннах бегут к стульям, берут листки под номером 1 и производят математические действия. Запомнив полученный ответ, они бегом возвращаются в свои колонны и «передают эстафету» партнеру, называя полученную при решении цифру. Партнер, запомнив цифру, бежит к стулу и производит с данной цифрой записанные на листке математические действия. Полученный ответ он запоминает и, возвращаясь назад, «передает эстафету» следующему и т. д. Последний, выполнив все операции, возвращается за лицевую линию. Команда, закончившая перебежку первой, получает количество очков, равное количеству игроков в команде. Команда, закончившая перебежку второй, получает на одно очко меньше. За каждое неправильное решение упражнения игроком, с команды снимается одно очко. Выигрывает команда, получившая наибольшее количество очков.

Правила: каждый последующий игрок начинает бег после того, как принял «эстафету» за пределами лицевой линии.

1 вариант. Для волейболистов младшего возраста данную эстафету можно упростить, давая каждому участнику самостоятельное задание. Например, на одном листке в столбик пишутся упражнения на математические действие для всей команды. Каждый принявший эстафету решает свою задачу

Первый $3+2 \ 4:2=$

Второй $4:2+7 \ 3=$

2 вариант. Данная эстафета соответствует арифметической с той лишь разницей, что вместо математических действий участники должны на листках отвечать на вопросы, поставленные тренером.

Например, напишите пять известных Вам рек, городов, три известных или сильнейших спортсмена школы, города, России и т. д.

3 вариант. На листках пишется преподавателем, тренером наименование рек, городов и т. д. Каждый участник эстафеты должен написать наименование города или реки, начальная буква которого соответствует последней букве предыдущего названия, исключая мягкий знак.

КОРШУН, НАСЕДКА, ЦЫПЛЯТА

Место. Площадка, зал.

Подготовка. Все играющие, кроме водящего, становятся в колонну по одному и кладут один другому руки на плечи. Головной игрок в колонне – «наседка», водящий «коршун», остальные «цыплята».

Описание игры. По сигналу руководителя «коршун» старается поймать «цыпленка», стоящего последним в колонне. «Наседка», разводя руки в стороны, препятствует «коршуну» забежать в конец колонны, поймать «цыпленка». Все «цыплята» перемещаются то влево, то вправо, помогая этим последнему в колонне игроку уйти от «коршуна».

Когда «цыпленок» пойман, он становится «коршуном», а «коршун» – «наседкой».

Правила. 1. Кто опустит руки во время игры и разорвет цепь – становится «коршуном».

2. Если «коршун» длительное время не может поймать «цыпленка», охота «коршуна» считается неудачной, назначается другой «коршун».

ЭСТАФЕТА

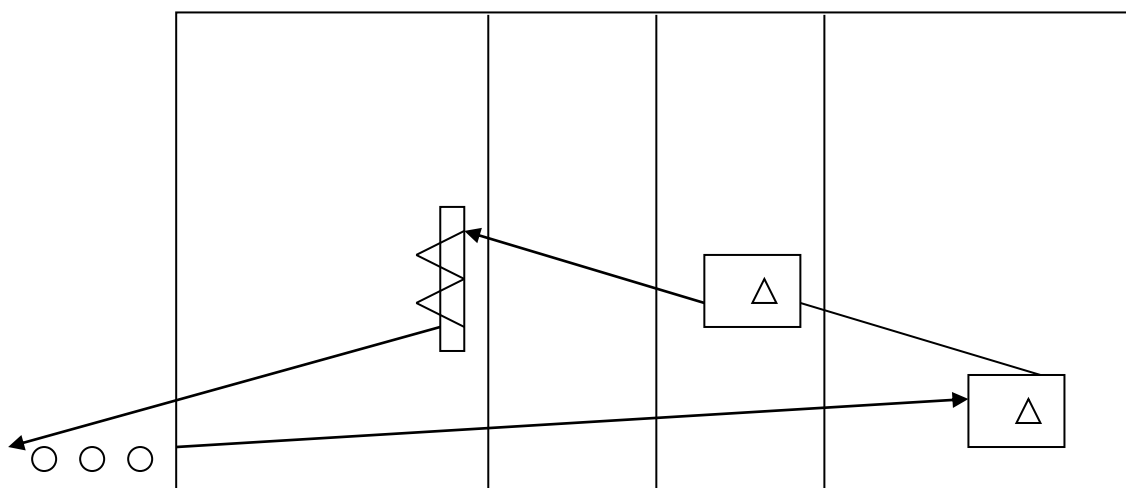


Рис. 1

Место занятий и инвентарь. Волейбольная площадка, волейбольные мячи, булавы и т. д.

Подготовка. На волейбольной площадке находятся 4 мата, как показано на рисунке 1, и рядом с лицевой линией кладутся волейбольные мячи в количестве, равном числу играющих. Участники делятся на две равные команды и располагаются в колоннах на местах подачи.

Начало эстафеты. По сигналу руководителя 1-е в колоннах бегут к мату №1 лицом вперед, на котором выполняют кувырок вперед затем бегут спиной вперед к мату №2 и выполняют кувырок назад, далее бегут к гимнастической скамейке и через нее выполняют по 6 прыжков с двух ног, затем делают падение на грудь или перекат на спину и возвращаются за лицевую линию. Как только участник пересекает лицевую линию, вторые номера бегут по тому же маршруту, выполняя те же движения. Победительницей является та команда, последний участник которой первым пересечет лицевую линию.

Правила. 1. Последующий участник начинает бег только после того, как предыдущий его партнер пересек лицевую линию.

2. Каждый участник обязан выполнять те движения, и в такой последовательности, которая указана в описании. В противном случае команда, участник которой сделал нарушение, получает штрафные очки.

ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА

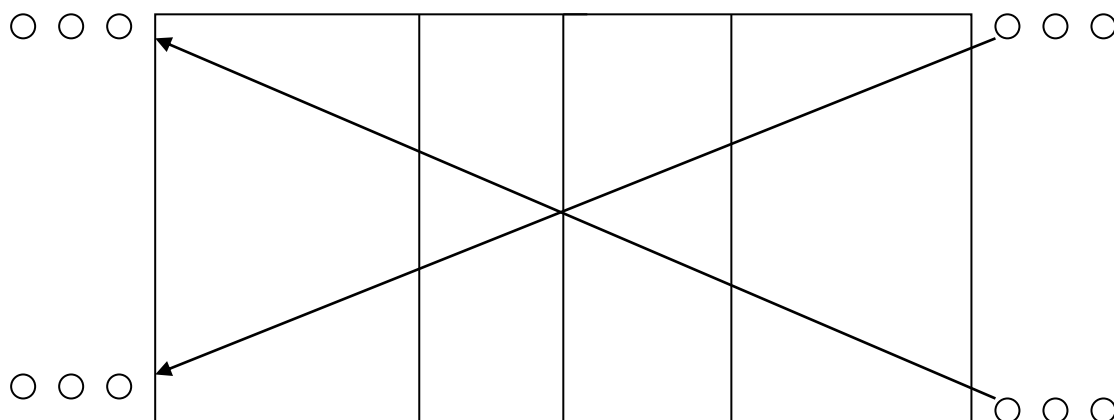
Место, инвентарь: зал, площадка, эстафетные палочки.

Подготовка. Участники делятся на две команды, равных по количеству играющих. Каждая команда делится на две равные группы, которые располагаются за лицевой линией по диагонали, как на рисунке 2. Игрокам обеих команд, начинающими бег первыми, дается по эстафетной палочке.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут к своей команде на противоположной площадке, передают эстафетную палочку и становятся в конце колонны. Получившие эстафету, в свою очередь, бегут каждый к своей половине команды, передают эстафету вторым номерам, а сами становятся сзади команды и т. д. Выигрывает команда, закончившая перебежку первой. Последний игрок каждой команды, закончивший перебежку, поднимает вверх руку с эстафетной палочкой, показывая, что его команда закончила эстафету.

Правила игры. 1. Если игрок уронил эстафетную палочку, он обязан ее поднять и продолжить бег.

2. До получения эстафетной палочки выбегать за стартовую линию не разрешается.



ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор, комната, гимнастическая палка.

Подготовка. Занимающиеся становятся в круг и рассчитываются по порядку.

Первый номер становится в середине круга водящим. Если играющих много, то образуют 2 – 3 круга. Соответственно увеличивается количество водящих и гимнастических палок до 2 – 3 .

Водящий получает палку, ставит ее на пол, а другой конец придерживает рукой.

Описание игры. Водящий, держа за конец палку, громко называет номер и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если ему удастся поймать палку, он возвращается на свое место, а водящим остается прежний. Если он не поймает палку, то становится водящим, а бывший водящий становится в круг на свое место, согласно нумерации.

Правила. 1. Водящий не имеет права отпустить конец палки раньше, чем назовет чей-либо номер. Если он допустит эту, ошибку, то должен переиграть.

Методические указания. Расстояние от игрока в центре круга до остальных зависит от возраста и подготовленности играющих.

Вариант. (рис 3.) Играют команда на команду в двух и более кругах.

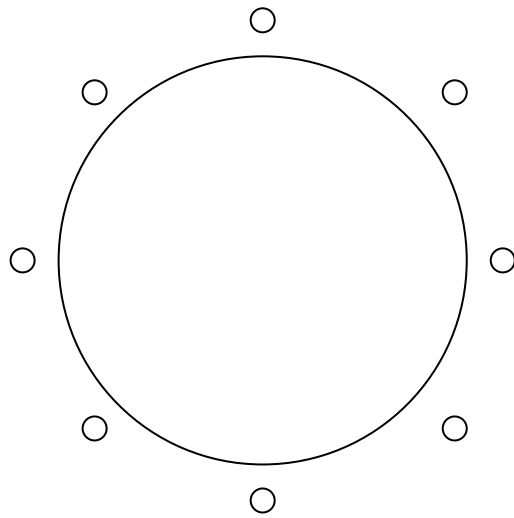


Рис 3.

ПЯТНАШКИ МАРШЕМ

Место и инвентарь. Площадка, зал.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренгах лицом друг к другу за лицевыми линиями.

Описание игры. По сигналу руководителя одна из команд начинает двигаться навстречу противоположной команде. Когда игроки марширующей команды будут на расстоянии 3 – 5 метров от команды «противника», руководитель внезапно дает сигнал, предупреждающий об опасности. По сигналу игроки наступавшей команды убегают в свой «дом» за лицевую линию, а игроки противоположной команды ловят их. Пойманные остаются в своей команде, поднимают руку, руководители их подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем команды меняются местами. В конце игры руководитель подсчитывает количество игроков пойманных каждой командой. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

Правила. 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. Если игроки начнут ловить раньше, то это не засчитывается. Если же команда убежала до сигнала, то вся команда считается пойманной.

2. Поймать игрока – значит коснуться его.

3. Ловить можно только до лицевой линии.

4. Каждая команда наступает равное количество раз

Вариант. Построение и правила игры те же самые, но «наступать» начинают обе команды одновременно и по сигналу одна команда убегает, а вторая догоняет.

ПЕРЕСТАВЬ БУЛАВЫ

Место и инвентарь. Волейбольная площадка, набивные мячи или булавы.

Подготовка к игре. Играющиеся делятся на две равные команды и располагаются в шеренгах за лицевой линией. На обеих сторонах площадки, симметрично друг другу, чертятся 6 – 10 кружков диаметром 30 сантиметров. В кружки, на той и другой стороне площадки, ставятся булавы или другие предметы. Предметы, расположенные на одной стороне площадки, должны отличаться по цвету или форме от предметов на другой площадке.

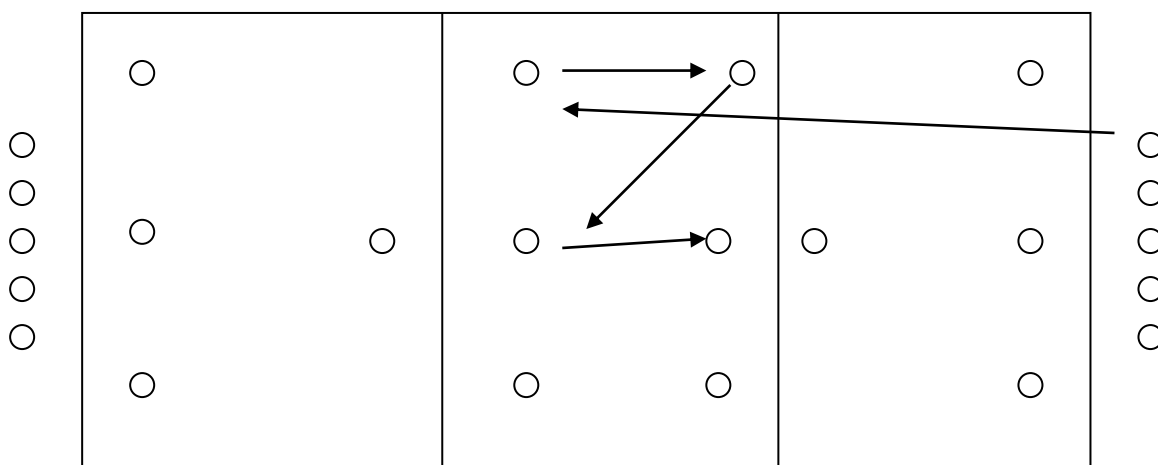


Рис 4.

Один кружок на каждой из сторон площадки оставляется без предмета (рис 4.)

Описание игры. По сигналу руководителя первые номера обеих команд начинают переноску булав противоположной площадки в освободившиеся кружочки своей площадки после переноски всех предметов в кружочки своей площадки игрок убегает за

лицевую линию и в игру вступает следующий.

Победителем является команда закончившая переноску первой.

Правила. Игроку разрешается брать только одну булаву. Если же все кружки заняты предметами, то игроку разрешается ставить булаву в занятый кружок.

БЕГ ЗА ФЛАЖКАМИ

Место и инвентарь. Зал, площадка, флажки.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две равные по количеству участников команды. Каждая из команд располагается за лицевыми линиями площадки. В зонах нападения раскладываются в шахматном порядке флажки. Каждая команда выбирает капитана.

Описание игры. По сигналу руководителя первые номера обеих команд стараются собрать возможно большее количество флажков. Затем игрок каждой команды с собранными флажками возвращается за лицевую линию. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные игроком флажки. За каждый флажок засчитывается по одному очку. Команда, принесшая большее количество флажков выигрывает соответствующее количество очков. После подсчета флажков капитаны команд раскладывают флажки в прежнем порядке.

ЭСТАФЕТА С БУЛАВАМИ

Место и инвентарь. Зал, площадка, булавы.

Подготовка. Играющие делятся на 2 – 4 равные по числу игроков команды и выстраиваются каждая в колонну по одному параллельно одна другой. Расстояние между колоннами не менее 3-х шагов. Перед колоннами проводится линия старта. На расстоянии 20 – 30 шагов от линии старта чертятся на полу 3 кружочка против каждой команды. Расстояние между кружочками 1 шаг. Диаметр каждого кружочка равен приблизительно двум диаметрам булавы. Первым игрокам в колоннах дается по три булавы.

Описание игры. По команде руководителя первые номера с булавами в руках бегут к своим кружочкам, расставляют по одной булаве в кружок, возвращаются обратно, дотрагиваются до вытянутой руки впереди стоящего и становятся в конец своей колонны. Вторые номера бегут к своим булавам, собирают их и передают булавы очередному в колонне, а сами идут в конец своей колонны.

Вторые номера бегут к своим булавам, собирают их и передают булавы очередному в колонне, а сами идут в конец своей колонны.

Игра заканчивается, когда все играющие закончат перебежки. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

- Правила.**
1. Выбегать с линии старта можно лишь тогда, когда получены булавы или партнер коснулся ладонью очередного партнера.
 2. Булавы нужно ставить в круг.
 3. Если булава во время движения упала, то продолжать движение можно тогда, когда булава подобрана.
 4. Если поставленная в кружок булава упала, игрок обязан поставить ее вновь.

Примечание: Данную игру можно проводить и с другими предметами. Например: набивные, баскетбольные, волейбольные мячи и т. д.

МАЛАЯ КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА

Место и инвентарь. Зал, площадка, эстафетные палочки.

Подготовка. Занимающиеся располагаются, как показано на рисунке, повернувшись левым боком к центру круга. Каждая шеренга – команда. Игроки, стоящие первыми в шеренге, держат в правой руке по эстафетной палочке (рис.5)

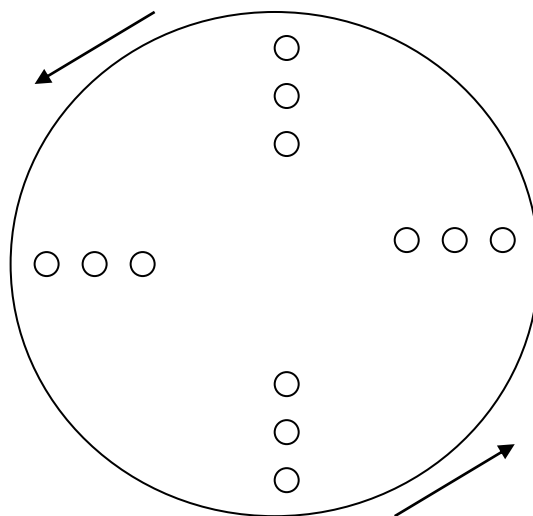


Рис.5

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут против часовой стрелки и, обегая шеренги снаружи, передают эстафету очередному игроку своей команды, сами становятся в конец шеренги. Очередные игроки, получившие эстафету, бегут по тому же маршруту, что и первые. Когда палочка будет вновь передана игроку, начинавшему перебежку, эстафета заканчивается. Первый номер поднимает эстафетную палочку вверх. Команда, закончившая первой, считается победительницей.

Правила. Во время обегания круга нельзя касаться игроков, стоящих крайними в командах, толкать бегущих товарищей, пробегать между шеренгами, сокращать путь.

ПЯТНАШКИ

Место и инвентарь. Зал, площадка.

Подготовка к игре. В разных концах площадки чертятся 2 – 4 круга в зависимости от количества играющих, диаметром 1 метр – «дома для отдыха». Двое из играющих – «пятнашки», они располагаются в центре площадки. Остальные играющие распределяются произвольно по всей площадке.

Описание. По сигналу руководителя «пятнашки» стараются догнать и коснуться рукой кого-либо из играющих, которые свободно бегают по

площадке. Играющий, которого «пятнашка» коснулся рукой, становится «пятнашкой». Прежний «пятнашка» включается в игру наравне с остальными. Игроки могут забегать в «дом для отдыха», где их не разрешается пятнать, однако в каждом доме не должно быть более 2-х отдыхающих.

- Правила.**
1. Если в дом, где находятся двое отдыхающих, забежал третий, то его можно пятнать наравне со всеми.
 2. Новому «пятнашке» не разрешается тотчас же касаться того, кто его осадил.
 3. Выбежавший за границы площадки становится «пятнашкой».

ИЗ ГОРОДА В ГОРОД

Место и инвентарь. Площадка, зал, отличительные повязки.

Подготовка. На площадке за лицевыми линиями располагаются две команды. Для защиты своего города к средней линии выходят по два игрока от каждой команды. Их задача – не пропустить «противника» в свой город.

Цель игры. Захватить город «противника».

Побеждает команда, у которой больше игроков окажется в городе «противника».

- Правила.**
1. Сторож имеет право салить игроков только на своей половине поля.
 2. Осаленный игрок остается на том месте, где его настигли.
 3. Осаленного игрока может выручить товарищ по команде, коснувшись его рукой. Но игрок, перебежавший в город противника, должен остаться там до конца игры.

Методические указания. В зависимости от количества играющих может меняться количество «сторожей» и величина площадки. Игру можно проводить на время.

КОЛЕСО

Место. Зал, площадка.

Подготовка. Выбирается один ведущий. Все остальные играющие делятся на 3 – 5 групп, равные по количеству. Каждая группа становится в колонну по одному, а колонны выстраиваются лучами, как спицы колеса. Играющие в колоннах стоят лицом к центру. Водящий находится вне круга.

Описание игры. Водящий бежит вокруг «колеса», касается игрока, стоящего последним в какой – нибудь «спице» и задерживается около него. Этот игрок слегка касается стоящего впереди него, тот передает прикосновение следующему и т. д.

Передний игрок в «спице», получив сигнал, произносит громко: «Есть!», бежит вправо или влево снаружи «колеса», стремясь быстрее вернуться на свое место. Вся «спица» бежит в том же направлении, что и первый играющий. По пути играющие обгоняют друг друга с тем, чтобы не оставаться в конце «спицы». Когда «спица» вернется на место, игрок, оказавшийся последним в ней, идет водить, и игра продолжается с начала.

Правила. 1. Бежать «спица» может только тогда, когда впереди

Стоящий крикнет: «есть» и даст направление движения «спице».

2. Игроки «спицы» могут бежать только вне колеса.

3. Игрок, пробежавший через «спицу», становится водящим.

Вариант 1. Построение то же самое. Каждая «спица» рассчитывается по порядку. Руководитель называет номер и все игроки «спицы» под данным номером начинают перебежку по часовой стрелке снаружи круга до исходного места.

Вариант 2 . Построение то же самое. По сигналу руководителя первые номера «спиц» начинают перебежку. Обежав все «спицы» снаружи, касанием передают эстафету следующим номерам своих «спиц», а сами становятся на свое место. Побеждает команда, первая, закончившая перебежку.

ЭСТАФЕТА ПО КОНТУРАМ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ

Место занятий. Волейбольная площадка, набивные мячи или булавы и т. д.

Подготовка. Играющие делятся на две равные по числу игроков команды и выстраиваются в колонны по одному на мнимом продолжении боковой линии у места подачи. На углах площадки кладется по набивному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые номера в командах начинают обычный бег по боковой линии. Добежав до угла площадки участники перемещаются влево вдоль лицевой линии приставным шагом левым боком вперед. Переместившись до следующего угла площадки, участники бегут спиной вперед по боковой линии площадки. Последний участок, т. е. длину лицевой линии, участники пробегают, перемещаясь приставным шагом, правым боком вперед и, коснувшись ладонью игрока, который стоит в колонне первым, становится последним в колонну. Очередные игроки повторяют перебежку таким же образом. Победителем является команда, окончившая перебежку первой.

Правила игры.

1. Перемещаться нужно по контурам площадки, обегая набивные мячи, положенные углах площадки.
2. Перемещаться можно только указанным способом.

«ВОРОНЫ И ВОРОБЬИ»

Место и инвентарь. Зал, площадка.

Подготовка. Играющие делятся на две команды: одна из них называется «воробьи», другая – «вороны» и становятся шеренгами на расстоянии шага от средней линии спиной друг к другу. Преподаватель, стоя у средней линии, произносит «Вороны» или «Воробьи», задерживая последний слог. Команда, которую он назвал, должна догонять другую. Преследовать противника можно до лицевой линии.

Победителем является команда, которая осалила большее количество игроков. Игра может проводиться из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа и т. д.).

РЫБАКИ

Место и инвентарь. Зал, площадка, нитки, бумажные рыбки.

Подготовка. Для игры отмечаются границы площадки, которые зависят от количества играющих. Сзади к поясу каждого игрока привязывается на нитке длиной 50 см бумажная рыбка. Играющие распределяются произвольно внутри площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя, играющие стараются догнать друг друга и сорвать рыбку. Участники с оборванными рыбками выходят с площадки.

Игра заканчивается, когда остается один играющий. Победителем считается тот, кто набрал наибольшее количество рыбок.

Правила игры. 1. Выбежавший за границы площадки обязан отдать свою рыбку тому, кто за ним гнался.
2. Участники с оборванными рыбками в дальнейшей игре не участвуют.

Вариант 1. К поясу каждого игрока прикрепляется рыбка на нитке длиной 1,5м. Игроки стараются наступить (тем самым оборвать) на рыбку партнера.

Победителем является игрок, который остался с необорванной рыбкой

ОХОТА

Место и инвентарь. Зал, площадка.

Подготовка к игре. В углу площадки отмечается «дом лесничего». Выбираются два водящих – «охотника», которые в начале игры находятся в «доме лесничего». Все остальные – «зайцы», они располагаются на площадке – «в лесу».

Описание игры. По сигналу руководителя – «охотники», взявшись за руки, выходят на охоту. Если им удастся «осадить» - поймать «зайца», они отводят его в «дом лесничего» и снова продолжают игру. Когда в «доме лесничего» два «зайца», они составляют новую пару охотников. Игра заканчивается, когда в лесу остается два самых ловких «зайца».

- Правила.**
1. «Охотники» не должны расцеплять руки при ловле «зайцев».
 2. «Заяц», которого коснулись «охотники», считается пойманным.
 3. «Зайцы», выбежавшие за площадку, считаются пойманными.
 4. Каждая новая пара «охотников» действует самостоятельно.

ПЕРЕДАЛ – САДИСЬ

Место и инвентарь. Зал, площадка, волейбольный или набивной мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются каждая в колонну по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает из своей среды капитана – игрока, хорошо умеющего бросать и ловить мяч. Капитаны располагаются против своих команд на расстоянии 5 – 8 шагов от них. Место нахождения капитанов очеркивается. У капитанов в руках по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны бросают мяч первым в колонне. Те получив мяч, возвращают его обратно капитанам и приседают, затем капитаны бросают мяч следующему в колонне и т. д. Игра заканчивается, когда капитан получит мяч от последнего игрока колонны. Поймав мяч капитан поднимает его вверх, сообщая таким образом, что его команда закончила.

Команда, закончившая переброску мяча первой, считается победительницей.

- Правила.**
1. Игрок, не поймавший мяч, должен поднять его с пола, вернуться на свое место, а затем бросить мяч капитану. В противном случае команда получает штрафное очко.
 2. Если команда закончила переброску мячей, но имеет штрафные очки, считается проигравшей. В данной игре можно указать способ переброски мячей.

Вариант 1. Построение то же самое. Последний в колонне, поймав мяч, бежит на место водящего, а водящий становится первым в колонне. Игра заканчивается, когда первый водящий вернется в исходное положение.

Вариант 2. Построение то же самое. Но водящий, передав мяч последнему в колонне, бежит в хвост колонны, а первый в колонне выбегает на место водящего.

Игра заканчивается, когда первый водящий вернется в исходное положение.

ИНДИЙСКИЙ ТАНЕЦ

Место и инвентарь. Зал, площадка, булавы.

-Подготовка к игре. Занимающиеся становятся по кругу взявшись за руки. Внутри круга в произвольном порядке ставятся булавы.

Описание игры. По сигналу руководителя, занимающиеся стараются натолкнуть партнера на булаву, таким образом, чтобы тот сбил ее. Сбивший булаву выходит из игры.

Победителем является игрок, не сбивший булаву.

Правила. Нельзя опускать руки. В случае разрыва круга игра останавливается.

И УБЕГАЙ, И ДОГАНЯЙ

Место занятий и инвентарь. Спортивный зал, площадка.

Подготовка к игре. Перед началом игры отмечается граница площадки, после чего все играющие рассчитываются по порядку, четные номера – одна команда, нечетные – другая. Каждый игрок должен запомнить своего соседа с правой и с левой стороны. После расчета все играющие разбегаются по своей площадке, ожидая сигнала для начала игры.

Описание. По сигналу руководителя каждый играющий старается осалить своего правого соседа помня, что его одновременно самого преследует и ловит его левый сосед. Если какой – нибудь игрок пойман, то он с поднятой рукой, покидает площадку, тем самым извещая, что он выбывает из игры. Игрок, у которого правый и левый соседи выбыли из игры, уходит в сторону как победитель.

- Правила.** 1. Игрок считается пойманным, если его осалил рукой левый сосед.
2. Игрок, вышедший за пределы площадки, считается пойманным.

ЭСТАФЕТА

Место занятий и инвентарь. Зал, площадка, два волейбольных мяча.

Подготовка. Занимающиеся образуют круг диаметром 8 – 12 м и рассчитываются на первый – второй. Первые номера – одна команда, вторые номера – вторая команда. Команды выбирают капитанов. У капитанов, которые стоят друг против друга, в руках по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны команд бегут по кругу против часовой стрелки, поочередно обегая своих партнеров то с левой стороны. Пробежав полностью круг, игрок передает мяч партнеру, стоящему по ходу движения, который бежит по тому же маршруту, а сам становится на свое место. Выигрывает та команда последний участник которой первым передаст мяч в руки своего капитана.

Правила. 1. Передавать мяч друг другу можно только из рук в руки.

ЗАЙМИ СВОБОДНЫЙ КРУГ

Место и инвентарь. Спортивный зал, площадка, мел.

Подготовка к игре. Все играющие располагаются по кругу. Расстояние между ними 1,5 – 2 м. Каждый играющий вокруг себя чертит кружок диаметром 0,5 м. Руководитель определяет одного водящего, который становится в центре круга. Таким образом освобождается один кружок.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перепрыгивание в свободный кружок, не давая возможности занять его водящему. Не успевший занять кружок становится водящим.

- Правила.** 1. Перепрыгивать можно только в одном направлении.
2. Если игрок наступил, хотя бы одной ногой в кружок, последний считается занятым.

ПОСАДКА КАРТОФЕЛЯ

Место занятий и инвентарь. Зал, площадка, теннисные мячи, булавы.

Подготовка к игре. На волейбольной площадке чертятся девять кружков, так как показано на рисунке 6. Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в колоннах на местах подач. У первых игроков в руках по десять теннисных мячей или булав.

Описание игры. По сигналу руководителя первые номера бегут на противоположную площадку и там в определенной последовательности «сажают картофель» в лунки. После этого, возвращаясь, касаются ладони партнера, который бежит и собирает в той же последовательности «посаженный картофель», а сами становятся в хвост колонны.

Победителем считается та команда, участники которой первой закончат «посадку и уборку картофеля».

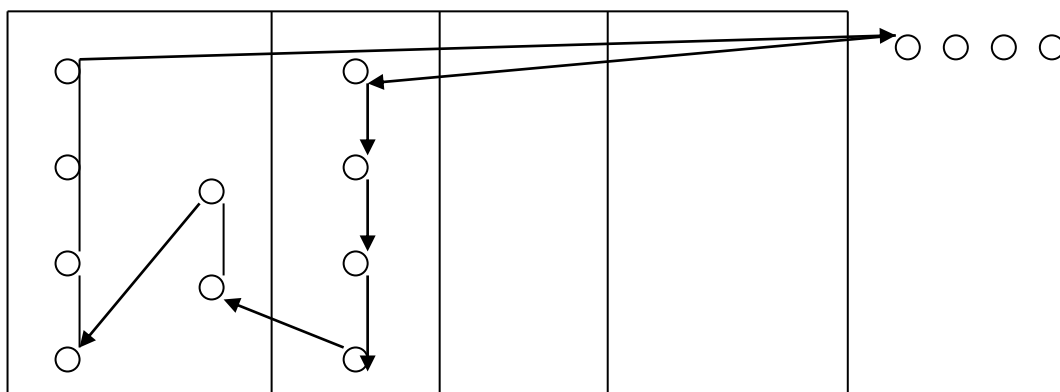


Рис.6

- Правила.**
1. «Посадку и уборку картофеля» проводить только в той последовательности, которая указана на рисунке.
 2. Выбегать за пределы лицевой линии до касания партнером не разрешается.
 3. Если участник уронил «картофель» на дистанции, он обязан вернуться и собрать потерянный «картофеля»

«ЧАСОВЫЕ И РАЗВЕДЧИКИ»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор, мяч.

Подготовка. Все играющие делятся на две команды «часовые» и «разведчики», и выстраиваются вдоль противоположных сторон площадки на расстоянии 10 – 25 м одна от другой. В центре площадки чертится круг, в который кладется мяч. Одна команда «разведчики» должна унести мяч, а другая «часовые» должна уберечь его.

Описание игры. По сигналу руководителя два игрока – один «разведчик», другой – «часовой» выбегают на середину площадки к мячу. «Разведчик» выполняет разнообразные движения или имитацию технических приемов, чтобы отвлечь внимание «часового» и унести мяч. «Часовой» повторяет все движения «разведчика» и в то же время следит за мячом. Если «разведчик» схватит мяч, «часовой» старается его поймать и взять к себе в плен. Если «часовой» не поймает «разведчика» и тот с мячом убежит в свой лагерь, то сам идет в плен и становится в шеренге с левого фланга. Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все «часовые» и «разведчики». В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде, выигрывает команда, имеющая больше пленных. Затем играют второй раз, поменявшись ролями: «часовые» становятся «разведчиками», а «разведчики» – «часовыми». После этого подсчитываются пленные. Победительницей считается команда, которая сумеет в роли «разведчиков» и «часовых» захватить больше пленных.

Правила. 1. Выбегать к мячу на середину площадки можно только по сигналу руководителя.

2. «Часовой» должен повторить все движения «разведчика», иначе он проиграет.

3. Ловить убегающего можно только до черты его лагеря.

4. Если убегающий уронит мяч, не добежав до своего лагеря, он считается пойманным.

«ОХОТНИКИ И УТКИ»

Место и инвентарь. Площадка, зал, волейбольный или баскетбольный мяч.

Подготовка. На полу чертится большой круг. Если игра проводится в узком зале. Рекомендуется нарисовать посередине две черты поперек зала на расстоянии 7 – 10 м одна от другой, таким образом получается прямоугольник, две стороны которого – стены зала и две – начерченные линии. Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой его или за начерченными линиями, разделившись пополам. «Утки» становятся в середину круга или в середину прямоугольника, размещаясь произвольно. У одного из «охотников» в руках мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя «охотники», перебрасывая мяч между собой в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им. Осаленная мячом «утка» выходит из игры. Когда все утки подстрелены, руководитель отмечает в течении какого времени «охотники убили всех уток». Играющие меняются ролями и игра продолжается. После двух игр отмечается, какая команда «охотников» быстрее другой «перестреляла» все «уток».

- Правила.**
1. При броске мяча в «уток» «охотникам» не разрешается переступать линию круга, попадание игрокам, переступившими линию, не засчитывается.
 2. Осаленными считаются те «утки», которых коснулся мяч. Если в игрока попал мяч, отскочивший от земли или другого игрока, то он осаленным не считается.
 3. Если «утка» увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной.
 4. «Подстреленные утки» в игре не участвуют до тех пор, пока не будут осалены все «утки» и не произойдет смены команд.

ГОНКА МЯЧЕЙ

Место и инвентарь. Зал, площадка. Два волейбольных или баскетбольных мяча.

Подготовка. Все играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера – одна команда, вторые – другая. У двух игроков разных команд расположенных напротив друг, друга по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать мяч вправо от себя по кругу своим ближайшим игрокам, т. е. через одного. Те, в свою очередь, перебрасывают мячи следующим своим игрокам. Мячи перекидываются по кругу до тех пор, пока один мяч не догонит второй. Команда, мяч которой догнал мяч противника, считается победившей.

Правила.

1. Мяч обязательно перебрасывать ближайшему игроку своей команды, т. е. через одного.
2. Если игрок уронил мяч, он должен его поднять и, вернувшись на свое место, продолжить гонку мячей.

УДОЧКА

Место и инвентарь. Площадка, зал, веревка 3 – 4 м длиной на конце которой привязан мешочек наполненный песком.

Подготовка. Все играющие становятся в круг, а водящий в середине круга с веревкой в руках.

Описание игры. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком так, чтобы мешочек, скользя по полу, пролетал под ногами играющих. Участники, внимательно наблюдая за движением мешочка, подпрыгивают, чтобы не быть осаленным. Тот кто заденет мешочек или веревку, становится в середину на место водящего, а бывший водящий становится на его место в кругу.

Правила.

1. Осаленным считается тот, чьей ноги коснется веревка или мешочек.
2. Отходить от своего места за пределы вращающейся веревки не разрешается. Тот, кто нарушит это правило, считается осаленным.

ЧЕЛНОК

Место. Зал, площадка, комната.

Подготовка. На площадке чертой отмечается старт для прыжков. Все играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в шеренгу сбоку от стартовой черты, одна против другой. Бросается жребий, какой команде начинать. В командах выбираются капитаны.

Описание игры. Капитан, начинающей команды посылает на стартовую площадку игрока. Игрок становится у черты и прыгает с места вперед как можно дальше. Там, где пятки прыгающего коснулись площадки, проводят черту. Игрок возвращается на свое место. Теперь посылает игрока капитан другой команды. Тот становится у вновь отмеченной черты и прыгает в обратную сторону по направлению к линии старта. Его приземление отмечается также по пяткам. Затем выходит очередной игрок из первой команды и прыгает в обратном направлении с места приземления игрока второй команды. Таким образом чередуясь, прыгают все игроки обеих команд. Игра заканчивается, когда все игроки обеих команд примут участие в прыжках.

Результат соревнований выяснится, когда прыгнет последний игрок. Если он продвинется от линии старта в ту сторону куда прыгали игроки его команды, значит его команда победила. В противном случае команда считается проигравшей.

- Правила.**
1. Если один из игроков коснется пола обеими ногами, он считается побежденным.
 2. Нельзя во время боя убирать руки из-за спины.
 3. Менять опорные ноги во время боя нельзя.

ПЕТУХИ

Место. Площадка, зал, коридор, комната.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу.

Описание игры. По сигналу руководителя участники игры, стоя, на одной ноге и заложив руки за спину, сближаются и толкая друг друга плечом, стараются

вывести противника из равновесия таким образом, чтобы то коснулся земли второй ногой, тот кому это удастся, считается победителем.

Победителем является команда, игроки которой одержали большее количество побед. В каждом последующем бое участники меняют толчковую ногу.

- Правила.**
1. Если один из игроков коснется пола обеими ногами, он считается побежденным.
 2. Нельзя во время боя убирать руки из-за спины.
 3. Менять опорные ноги во время боя нельзя.

ЧЕРЕЗ ПАЛКУ

Место и инвентарь. Зал, площадка, две гимнастические палки.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две равные команды, выстраиваются в колонну по одному. Расстояние между колоннами 8 – 14 м. Дистанция между играющими в колоннах, вытянутые руки вперед. Два игрока каждой команды становятся перед своей колонной лицом к ней, держа в руках гимнастическую палку.

Описание игры. По сигналу руководителя они проносят палку вдоль своей колонны, а все стоящие в колонне поочередно перепрыгивают через палку. Добежав до конца колонны, один из пары становится в конце ее, а второй возвращается в начало колонны и вместе с направляющим проносит палку вдоль колонны. Пробежавший дважды остается в конце колонны, а второй бежит, к ее началу и составляет новую пару с впереди стоящим игроком. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат перебежку и вернутся в исходное положение.

ПРЫЖОК ЗА ПРЫЖКОМ

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор, скакалки.

Подготовка. Играющие делятся на две команды равные по количеству игроков команды. Каждая команда становится в колонну по два. Каждая пара колонны держит скакалку на высоте 50 – 60 см от пола.

Описание игры. По сигналу руководителя первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на землю, и оба игрока бегут в конец колонны, затем

последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Закончив прыжки, оба игрока останавливаются и берут свою скакалку в руки. Как только скакалка поднята с земли, игроки второй пары кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую – скакалку, бегут в конец колонны, затем перепрыгивают через все скакалки до своего места.

Таким образом прыгают все игроки каждой команды.

Выигрывает команда, первой закончившая прыжки.

Правила. 1. Очередная пара начинает прыжки после того, как игроки впереди стоящей пары взяли скакалку в руки.

2. Игроки каждой пары прыгают толчком двух ног.

3. Пара, стоящая, последней в колонне, возвратившись на свое место поднимает скакалку вверх, показывая этим, что команда закончила игру.

ЭСТАФЕТА С ЧЕХАРДОЙ

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две разные команды. Каждая из них становится в колонну по одному, параллельно одна другой, на расстоянии 3 – 5 м. Перед командами проводится линия старта. Перед каждой колонной на расстоянии 8 – 16 м от стартовой линии чертятся прямоугольники, в которые становятся первые номера каждой команды. Они принимают позу, согнувшись в упоре на ногу, наклонив голову вперед и взявшись за руки.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, стоящие первыми в колоннах, бегут вперед, прыгают через игроков находящихся в прямоугольниках, опираясь руками на спины и затем становятся на их места. Игроки через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касанием руки передают эстафету в хвост колонны, а принявшие эстафету продолжают упражнение.

Игра заканчивается, когда все игроки примут участие в эстафете. Команда, закончившая первой, считается победительницей.

ЭСТАФЕТА С ПРЫЖКАМИ ПО КОЧКАМ

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор, скакалки.

Подготовка. Играющие делятся на две равные по количеству участников команды. Каждая из них становится в колонну по одному, параллельно одна

другой на расстоянии 1 – 3 м. Перед командами чертится стартовая линия. Впереди каждой команды раскладывается в шахматном порядке по 4 – 8 скакалок свернутые в небольшие кружочки. Расстояние между кружочками 1.5 – 2 шага. По сигналу руководителя стоящие первыми в колоннах, прыгают с одного кружка на другой. Достигнув самого дальнего кружка игроки бегом минуя кружки возвращаются обратно, касаются ладонью очередного игрока и становятся сзади своих команд. Очередные игроки проделывают то же самое. Игра заканчивается, когда все игроки примут участие и когда последний в команде игрок после перебежки коснется рукой ладони первого игрока.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету и получит меньшее количество штрафных очков

СИЛАЧИ

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор, набивной мяч.

Подготовка. Участники, разделившись на две равные по количеству игроков команды, становятся в шеренгу одна перед другой на расстоянии 10 – 20 м. Перед командой, которая получает право начинать игру первой, проводится черта.

Описание игры. По сигналу руководителя участник, начинающий игру, подходит к черте, берет мяч и толкает его в сторону противоположной команды. Руководитель отмечает линией место касания мячом пола. С этой отметки первый по порядку игрок другой команды толкает этим же способом мяч в противоположном направлении. Так поочередно все игроки команд толкают мяч. Результат игры определяется в зависимости от места падения мяча, брошенного последним по порядку игроком. Выигрывает начинавшая команда, если мяч после толчка последним по порядку игроком коснется, не долетев до начальной черты. Если же мяч перелетит начальную черту, то выигрывает противоположная команда.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Игры и игровые упражнения данного раздела направлены на изучение и совершенствование передачи мяча. Нет необходимости убеждать любого из тренеров в том, какое важное значение имеет передача мяча в волейболе.

Передача – это один из основных технических приемов введения игры. Если игроки команды недостаточно хорошо владеют передачей мяча, то ни о какой системе игры не может быть и речи. Точные и современные передачи мяча объединяют команду в единое целое, создают возможность для результативной игры в нападении.

Каждый игрок на площадке независимо от выполняемых функций в большей или меньшей степени участвует в передаче мяча. Поэтому каждый игрок должен уметь выполнять точную и с нужной траекторией передачу мяча из любой зоны площадки. В связи с этим в большинстве упражнений мы не разделяем связующих игроков, от нападающих и каждый игрок выполняет передачи поочередно в каждой из зон хотя эти же упражнения можно использовать для совершенствования передачи только связующим игрокам, оставляя его на месте без перехода, а остальные игроки меняются между собой.

В технику выполнения передач нужно отнести быстроту, четкость и своевременность выхода под мяч. Поэтому наряду с изучением основ техники передачи мяча нужно обучить занимающихся и правильному выходу под мяч. В связи с этим в данном разделе приведено ряд упражнений, которые способствуют овладению навыкам перемещений и правильной постановки ног.

Упражнения данного раздела даны в порядке нарастания сложности выполнения и изложены в следующей последовательности:

1. Индивидуальная работа с мячом.
2. Упражнения в парах.
3. Игры и игровые эстафеты.
4. Групповые упражнения.

В начале даны упражнения в облегченных условиях с тем, чтобы занимающиеся выполняли передачу мяча, не нарушая основной структуры данного технического приема.

Большинство групповых упражнений направлены не только на совершенствование техники передачи, они способствуют и формированию тактических навыков.

Многие из приведенных упражнений могут выполняться одновременно на обеих сторонах площадки при аналогичном расположении игроков.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

1. Передача мяча, подвешенного на шнуре на месте.
2. Передача мяча над собой на месте.
3. Передача мяча над собой, после отскока от пола. Это упражнение можно провести и как соревнование личное или командное.
4. Передача мяча над собой в движении.
5. Передача мяча над собой, перемещаясь по контурам волейбольной площадки.
6. На волейбольной площадке произвольно расположено 5 – 10 волейбольных или набивных мячей. Передача мяча над собой в движении, стараясь не коснуться мячей, расположенных на площадке и не уронив мяч.
7. На одной половине волейбольной площадки расположено 7 – 15 человек с волейбольными мячами. Передача мяча над собой в движении, стараясь не коснуться партнеров и не уронить на пол мяч.
8. На волейбольной площадке положить 7 – 12 набивных мячей и расположено 7 – 15 человек с волейбольными мячами. Передача мяча над собой в движении, стараясь не коснуться партнеров, набивных мячей и не уронить на пол мяч.
9. Передача мяча над собой, перешагивая через гимнастические скамейки.
10. Перемещаясь вдоль сетки и выполняя передачу мяча над,

собой игрок после каждой передачи поворачивает голову вправо, влево, назад, отрывая взгляд от мяча.

11. Передача мяча по цели: баскетбольное кольцо и т. д.
12. Передача мяча над собой в прыжке.
13. Передача мяча над собой, сесть, передача сидя, встать передача над собой.
14. Передача над собой в стойке готовности, стоя в круге диаметром 2 – 3,60 метра.
15. Передача мяча над собой, сидя на полу.
16. Поочередно верхняя и нижняя передача мяча над собой.
17. Передача мяча в стену.
18. Передача мяча в стену, понижая центр тяжести до положения приседа и возвращаясь в исходное положение.
19. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь вправо и влево приставным шагом.
20. Передача мяча в стену, после отскока от пола.
21. Низкие передачи мяча на уровне груди.
22. Передачи мяча в стену, изменяя скорость и траекторию полета мяча.
23. Передача в стену в прыжке.
24. Передача мяча в стену, после чего оборот на 360 градусов то в одну, то в другую сторону.
25. Передача мяча над собой, с последующей передачей в стену.
26. Передача мяча в стену, сидя на полу.
27. На стене начерчена цель. Передача мяча на точность с приближением к стене и удалением от нее.
28. То же, но после поворота на 360 градусов.
29. То же, но в форме соревнования как личного, так и командного.
30. Передача в стену в углу поочередно то в одну , то в другую стену.
31. На стене нарисовано (рис.7).

1	5	3
4	2	6

Рис.7

Передача мяча, попадая последовательно в квадраты 1, 2, 3, 4, 5, 6. Номера квадратов меняются по желанию тренера.

32. То же, что и №31, но в форме соревнования как личного, так и командного.
33. Передача в стену в углу. Передача мяча в стену, затем передача над собой, затем поворот и передача в другую стену, затем передача над собой и т. д.
34. Игрок расположен в зоне нападения спиной к сетке. Он бросает мяч к лицевой линии и, переместившись, способом нижней передачи, перебрасывает мяч через сетку на сторону противника.
35. Стоя в зоне 2, выполнить передачу в глубь площадки и, переместившись в зону приземления мяча, выполнить передачу для нападающего удара в зону 2, 3, 4 в зависимости от задания.
36. То же, но после отскока мяча от пола.
37. То же, но передачу вглубь площадки выполнять из зоны 1.
38. Игрок, стоя в зоне 3 спиной к сетке сильно ударяет мяч об пол. После отскока выполняет верхнюю передачу мяча по заданию тренера, в одну из зон нападения для нападающего удара. Усвоив упражнение можно выполнить передачу, уменьшая высоту отскока мяча.

39. Занимающийся расположен с мячом у сетки. Выполнить передачу через сетку с правой стороны площадки на левую. Перейти под сеткой на левую половину площадки и не дав мячу приземлиться, выполнить передачу на правую половину площадки, затем вновь на левую и т. д.

40. Передача над собой, стоя у сетки лицом к ней, затем передача за голову вглубь площадки и, переместившись спиной вперед, выполнить передачу для нападающего удара в одну из зон нападения.

41. Стоя в зоне 2 передача в зону 3, затем, переместившись в зону 3 и повернувшись на 180°, выполнить передачу для нападающего удара в зону 2.

42. Передача над собой перемещаясь из зоны 4 или зоны 2 в зону 3. Затем передача для нападающего удара в одну из зон нападения.

43. Верхняя передача мяча с собственного подбрасывания из зоны 2 в зону 3, далее в зону 4, перемещаясь вдоль сетки

44. То же, но из зоны 4 в зону 3, далее в зону 2.

45. Верхняя передача мяча с собственного подбрасывания из 6 в зону 2. Переместившись вслед за мячом, следует передача для нападающего удара в зону 3 или в зону 4.

46. То же, но первая передача в зону 4

47. Передача над собой, перемещаясь из зоны 5 или 1 в центр площадки, и далее передача для нападающего удара в одну из зон нападения.

48. Передача над собой, перемещаясь от сетки в глубину площадки, затем передача за голову для нападающего удара в одну из зон нападения.

49. Нападающий удар в стенку. Переместившись, принять мяч и направить его в цель.

50. Игрок бросает мяч в сторону. После отскока от пола и падении на грудь, подбивает мяч вверх. Мяч подбивается как правой так и левой рукой.

51. То же, но перекат на спину.

52. Передача мяча двумя руками сверху в пара в стойки готовности и из различных исходных положений.

53. То же, но двумя руками снизу.
54. То же, но с перемещением вправо – влево.
55. Резкие кистевые передачи на уровне груди.
56. Передача над собой двумя руками сверху с последующей передачей партнеру двумя руками снизу.
57. То же, но передача над собой двумя руками снизу, а передача партнеру двумя руками сверху.
58. Передачи друг другу в стойке готовности: после каждой передачи сесть на пол или же выполнить перекат на спину или на грудь.
59. Передачи, сидя на полу.
60. Исходное положение. Первый находится с мячом в стойке готовности. Второй – в положении сидя. Первый выполняет передачу и садится, второй, приняв мяч, выполняет передачу над собой, встает и пасует мяч партнеру и т. д.
61. Передача партнеру, то выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч.
62. Передачи в прыжке друг другу.
63. Первый набрасывает мяч с различной траекторией и на различное расстояние от партнера, который принимает мяч и направляет первому.
64. Передачи в парах после отскока мяча от пола.
65. Первый производит нападающий удар, второй принимает мяч. Затем первый выполняет передачу на нападающий удар, второй производит нападающий удар, первый принимает и т. д.
66. Второй стоит спиной к первому. Первый набрасывает мяч партнеру и дает сигнал: «есть!», «пас!», и т. д. После сигнала второй поворачивается и принимает летящий мяч.
67. Передача партнеру, тот выполняет передачу на собой и, повернувшись на 360°, возвращает мяч партнеру.

68. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и , повернувшись на 180 , способом верхней или нижней передачи возвращает мяч партнеру.

69. Занимающиеся расположены следующим образом: один у сетки, второй в глубине площадки. Передача мяча из глубины площадки.

70. Передача мяча вдоль сетки.

71. Прием мяча, отскочившего от сетки, способом верхней или нижней передачи после броска или же нападающего удара партнера, расположенного как сбоку, так и за спиной занимающегося.

72. Обманные удары, после передачи партнера с имитацией нападающего удара.

73. Передачи мяча двумя руками, постепенно увеличивая расстояние между партнерами до 12 – 16 м, затем постепенное сближение до 1.5 – 2 метров.

74. Один расположен в зоне 3, второй в зоне 6. Из зоны 3 передача в направлении зоны 6, но с тем, чтобы мяч не долетел до партнера. Тот, подбежав под мяч, выполняет передачу в зону 3, а сам возвращается в исходное положение и т. д.

75. Передача вдоль сетки в прыжке.

76. Первый выполняет передачу в баскетбольное кольцо после отскока от пола. Второй после попадания мяча в кольцо или же после отскока от кольца щита, направляет мяч первому. После отскока мяча от пола 1-й вновь направляет его в кольцо и т. д.

77. Первый набрасывает мяч партнеру вправо от него, тот, переместившись, выполняет передачу и вновь возвращается на свое место. Первый вновь направляет мяч вправо от партнера и т. д.

78. То же, но передача влево от партнера.

79. Передача партнеру, тот принимает мяч снизу над собой и способом верхней передачи направляет мяч партнеру, который принимает снизу.

80. Партнеры расположены в зоне 3 и 4 (3-2). Передача из зоны 4 в глубину площадки игроку зоны 3. Переместившись под мяч, он выполняет передачу для нападающего удара в зону 4, а сам возвращается на свое место. Из зоны 4 вновь выполняется передача в глубину площадки и т. д.

81. Партнеры расположены на расстоянии 10 – 15 м. один выполняет подачу, второй принимает мяч над собой. затем сам выполняет подачу, первый принимает.

82. Соревнование пар на количество передач вдоль сетки и над собой.

83. Нападающий находится у стены. Защитник перед ним на расстоянии 4 – 6 м. нападающий ударом направляет мяч в защитника. Но в любой момент нападающий может направить мяч в стену, а защитник должен поднять отскочивший от стены мяч.

84. Первый выполняет нападающий удар в стенку, второй принимает отскочивший от стены мяч.

85. Занимающиеся расположены, как показано на (рис.8). У игроков 1 и 4 по волейбольному мячу. По сигналу выполняется передача одновременно двух мячей в следующей последовательности: 1 – 3 – 5 – 4 – 2 – 1 и 4 – 6 – 2 – 1 – 3 – 5 – 4.

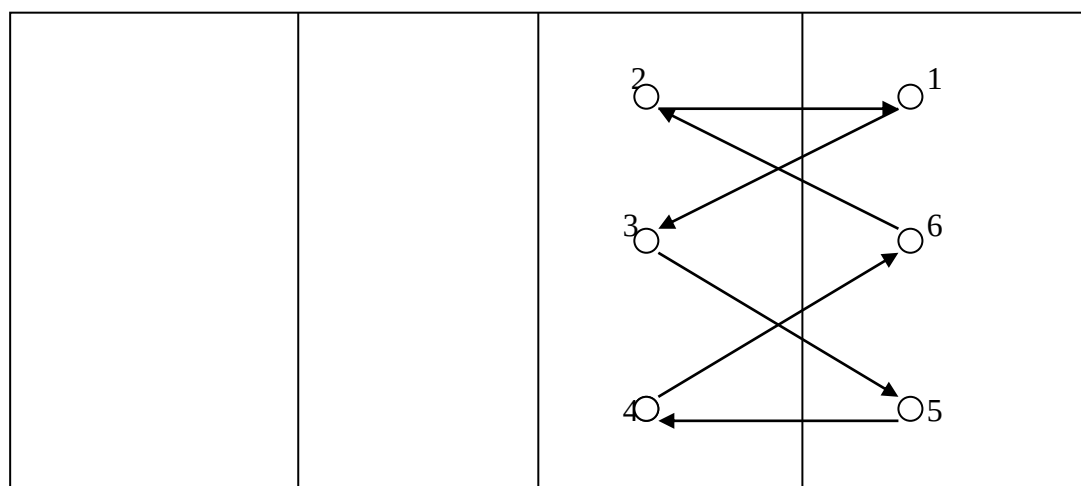


Рис.8

Расположение занимающихся то же самое, что и в предыдущем

упражнении. По сигналу выполняется передача одновременно двух мячей в глубину площадки и из глубины сетки свободному от мяча игроку. Передача между игроками зоны защиты и игроками зоны нападения исключается.

Вариант 1. Провести это упражнение, как соревнование двух команд т. е. игроков 2, 3, 4 и 1, 5, 6. За передачу 2-х мячей на одного игрока команде дается штрафное очко.

88.Занимающиеся расположены так же, как и в предыдущего упражнении. Упражнение выполняется одновременно 3-мя мячами. Мячи находятся у игроков 2, 3, 4. По сигналу игроки выполняют передачи соответственно игрокам зоны защиты, т. е. 2 – 1, 3 – 6, 4 – 5. Игроки зоны защиты выполняют передачу для нападающего удара соответственно 5 – 3, 6 – 2, 1 – 4 и т. д. Смена мест занимающихся происходит по часовой стрелке по истечении определенного времени.

89.Занимающиеся расположены в 2-х колоннах лицом к стене. По сигналу первые в колоннах выполняют передачу в стену и уходят в конец колонны. Побеждает команда, которая дольше продержит мяч в воздухе.

90.Упражнение аналогично вышеприведенному. Победитель – команда, которая за определенное время выполнит большее количество передач.

91.То же, но какая команда выполнит меньшее количество передач.

92.Три – четыре команды стоят в колоннах лицом к стенке на расстоянии 2 – 4 м от нее. По сигналу первые в колоннах выполняют 1 – 4 передачи в стену и уходят в конец колонны, затем, не давая мячу коснуться пола выполняет передачу следующий в колонне и т. д. Побеждает команда допустившая меньшее количество падений мяча.

93.Занимающиеся стоят в колонну по одному в 2 – 3 м от стены. Тренер бросает мяч в стену, а занимающийся должен переместившись, принять мяч, выполнив передачу над собой.

94.То же, но прием и передача после отскока от пола.

95.Занимающиеся расположены в две колонны по одному у стены. По

сигналу первые в колоннах выполняют передачу над собой,,. Затем в стену, уходят в конец колонны. Затем в игру вступают следующие. Побеждает команда, игрок которой первым, поймал мяч от стены после поворота на 360 градусов, и которая меньше допустила падение мяча на пол.

96.Занимающиеся расположены во встречных колоннах. Встречная передача мяча. После выполнения передачи занимающийся уходит: а) в конец своей колонны; б) в конец противоположной колонны.

97.Занимающиеся расположены во встречных колоннах. Первый в колонне выполняет передачу над собой, а затем передает в противоположную колонну и т. д. После выполнения передачи занимающийся уходит в конец колонны.

98.Занимающиеся расположены, как показано на (рис.9). По сигналу первые в колоннах через сетку направляют мячи в квадраты. И под сеткой перебегают на противоположную сторону. Игроки, стоящие за квадратами, через стенку передают мяч в свои колонны и перебегают в конец своей колонны.

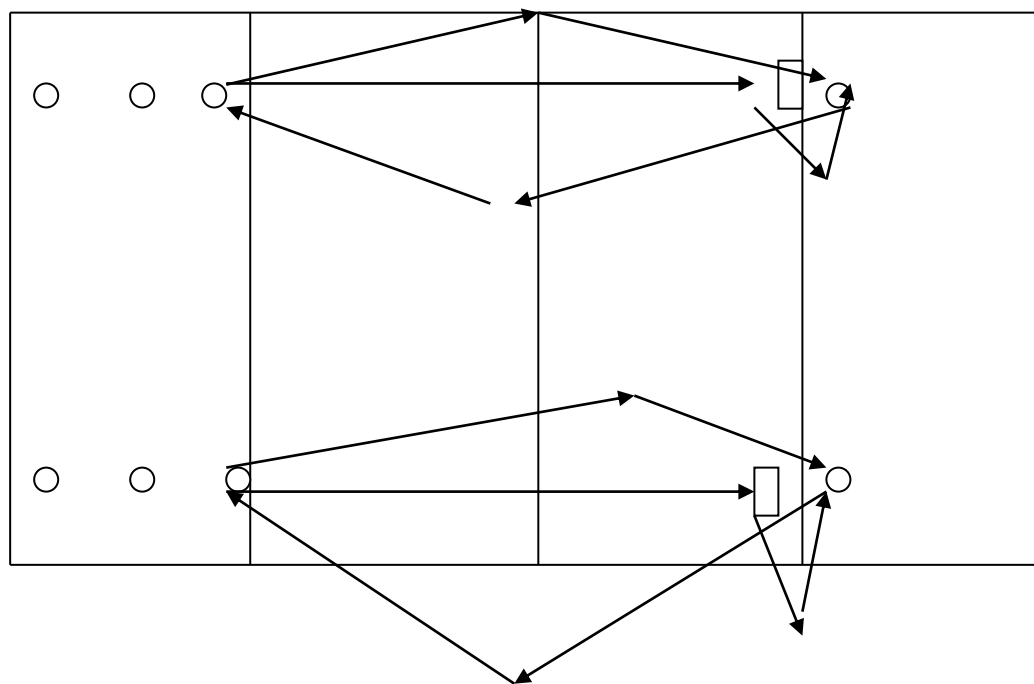


Рис.9

100. Занимающиеся построены в колонну по одному в зонах 4, 3, 2.

Водящие с мячами на противоположной стороне в зонах 2, 3, 4. Верхняя передача мяча через сетку. Смена мест внутри колонны.

101. Занимающиеся расположены в колоннах на обеих сторонах площадки. Верхняя передача мяча через сетку. После выполнения передачи занимающиеся уходят в хвост колонны, или в противоположную сторону.

Вариант 1. Это упражнение проводится и как соревнование. Например, какие колонны дольше продержат мяч или какая из колонн сделает меньше ошибок за определенное время.

Вариант 2. Упражнение проводится аналогично вышеприведенному, только с передачей над собой.

102. Занимающиеся построены по кругу в затылок друг другу. Верхняя передача мяча над собой в движении.

103. Занимающиеся расположены по кругу, в центре водящий.

Занимающиеся, перемещаясь по кругу приставным шагом, поочередно выполняют верхнюю передачу водящему.

104. Занимающиеся расположены по кругу, в центре водящий. Занимающиеся перемещаясь по кругу приставным шагом, поочередно выполняют верхнюю передачу водящему.

Вариант 1. Тоже, но со сменой водящего.

Вариант 2. Тоже, но в центре круга два водящих.

ЭСТАФЕТА

Место и инвентарь. Зал, площадка, волейбольные мячи.

Описание игры. Занимающиеся делятся на две равные команды и располагаются в шеренге лицом друг к другу на расстоянии 5 – 10 м. по сигналу руководителя игроки первой команды, способом верхней передачи, предварительно подбросив мяч над собой, посылают мяч в сторону команды противника, стараясь направить мяч как можно дальше. После приземления мяча соответствующие игроки противоположной команды ловят мяч и

выполняют передачу тем же способом, но в противоположную сторону, с места приземления мяча. Игроки первой команды ловят отскочивший мяч от земли и способом верхней передачи направляют его снова в сторону противника с места приземления мяча и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока противники не «загонят» друг друга за определенную отметку. За выигрыш игрок каждой команды получает очко.

Победительницей считается команда, набравшая большее количество очков.

Правила игры. 1. Игроки производят передачу в парах. Переходить

игрокам из одной пары в другую не разрешается.

2. Передачу производить только указанным способом.

3. Ловить мяч с лета не разрешается. Можно брать

только отскочивший от пола мяч

ПЕРЕДАЧА

Место и инвентарь. Волейбольная площадка, два волейбольных мяча.

Подготовка к игре. Играющие делятся на две команды и выстраиваются каждая в колонну по одному за лицевой линией. Интервал между колоннами 5 – 9 м. Перед каждой колонной, на расстоянии 4 – 9 м, чертится круг, радиусом 1.5 – 3 м. Первые номера каждой команды становятся в центре круга, держа в руках волейбольные мячи.

Описание игры. По сигналу руководителя первые номера выполняют передачу над собой, стараясь выполнить передачу выше, но чтобы мяч не вышел за пределы круга. После выполненной передачи первый номер убегает в «хвост» колонны. Вторые номера забегают в круг, не давая мячу коснуться пола, делают вновь передачу и т. д.

Игра проводится на время или на количество раз. Победителем является команда, первой набравшая меньшее количество штрафных очков.

Правила. 1. Команда, упустившая мяч на землю, получает штрафное очко.

2. За каждую передачу, выполненную вне круга, команда получает штрафное очко.

3. Команда, участник которой переступил лицевую линию, прежде, чем его партнер выполнил передачу, получает штрафное очко.

Методические указания. Обратить внимание на то, чтобы занимающиеся после быстрых перемещений выполнил передачу из стойки готовности волейболиста.

ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КОРИДОРУ

Место и инвентарь. Зал, площадка, два волейбольных мяча.

Подготовка. Все занимающиеся делятся на две команды. В каждой команде должно быть четное количество играющих. Занимающиеся каждой команды располагаются на расстоянии двух и более шагов друг от друга двумя шеренгами, шеренга от шеренги на расстоянии 4 – 8 шагов. Первые игроки в каждой команде имеют по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые номера каждой команды передают мяч способом верхней передачи партнеру, стоящему напротив. Мяч, дошедший до последнего игрока команды, таким же способом передается в обратном направлении. Игра заканчивается, как только мяч возвратится к первому игроку. Тот поднимает мяч вверх и возгласом: «есть!» извещает руководителя о том, что команда данное упражнение закончила.

Команда, закончившая передачу первой, считается победительницей.

Играют на время или число раз.

Правила. 1. Мяч передавать только указанным способом.

2. Нельзя передавать мяч через одного или нескольких игроков.

Вариант 2. Данную игру проводить в том же построении, но после того, как последний игрок команды получает передачу, ловит мяч и, обежав партнеров своей шеренги, становится первым и упражнение начинается сначала.

ЭСТАФЕТА

Место и инвентарь. Зал, площадка, два волейбольных мяча на шнуре длиной 1.5 – 2.5 м.

Подготовка к игре. Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются за лицевой линией в колонну по одному в 3 – 4 метра колонна от колонны (см. рис10.). У первых номеров каждой колонны по волейбольному мячу. В центре средней линии на стуле находится водящий, в руках которого мяч, привязанный на шнуре. Он вращает мяч во фронтальной плоскости.

Начало игры. По сигналу руководителя первые номера начинают продвижение вперед, передавая мяч над собой способом верхней передачи. Дойдя до водящего, они должны пройти в пределах коридора таким образом, чтобы не быть осаленным вращающимся мячом. Затем, передавая мяч над собой, доходят до лицевой линии, ловят мяч и бегом возвращаются назад, передавая мяч вторым номерам своей команды. Вторые номера совершают тот же путь и т. д. победителем является та команда, все игроки которой первыми закончат перебежки и получат меньшее количество штрафных очков.

- Правила.**
1. Если водящий осалит игроков, то данная команда получает штрафное очко.
 2. В любом случае, если игрок роняет мяч на пол, данная команда получает штрафное очко.
 3. Очередные в колоннах начинают перебежки только после того, как получат мяч от напарника за лицевой линией.

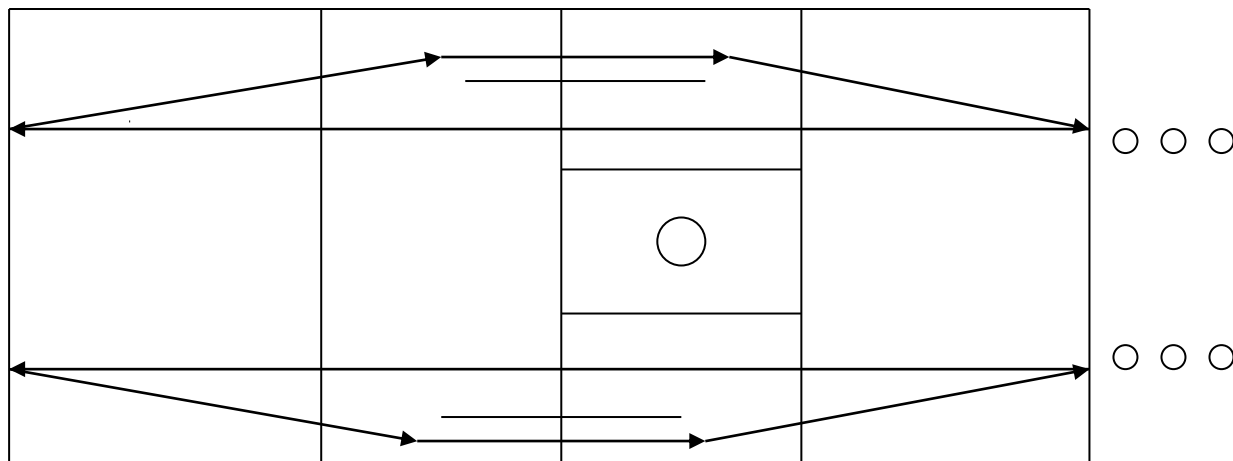


Рис.10

БЛУЖДАЮЩИЙ МЯЧ

Место и инвентарь. Зал, площадка, волейбольный мяч.

Подготовка к игре. Занимающиеся располагаются по кругу на произвольном расстоянии друг от друга. Желательно участие в этой игре 5 – 10 человек. Внутри круга находится водящий. В руках одного из занимающихся мяч (рис.11).

Описание игры. По сигналу занимающиеся передают мяч способом верхней передачи друг другу в любом направлении. Водящий, перемещаясь внутри круга, старается коснуться мяча рукой. Как только водящий коснулся мяча рукой, то на его место становится игрок, чью передачу водящий прервал касанием, а водящий становится на его место. Играют на время. Победителем считается тот, кто ни разу или меньше всех был водящим.

Правила. 1. Каждый игрок не имеет права касаться дважды подряд мяча, а коснувшись, становится водящим.
2. Игрок, по вине которого мяч упал на пол, становится водящим.

109. Занимающиеся расположены в тройках. Игрок зоны 1 выполняет передачу в зону 2, тот выполняет передачу в зону 3, затем передает в зону 1.

То же, но все трое выполняют передачу в прыжке .

То же, но изменить направление передачи.

То же, но с перемещением игрока зоны 1 в зоны 6 и 5.

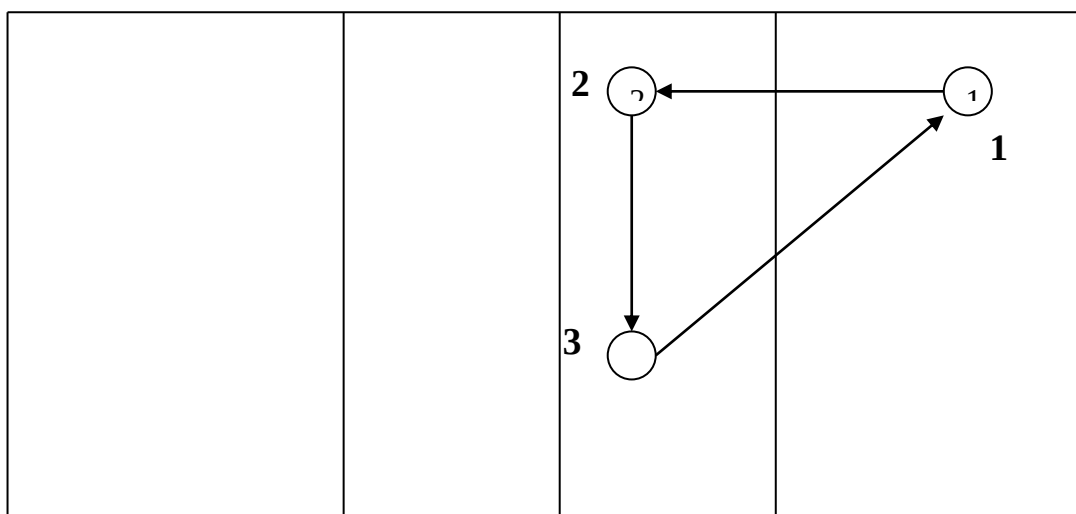


Рис. 11

110. Занимающиеся расположены по 2 – 3 человека в зонах 1, 2, 4, 5 в колоннах. Передача мяча в последовательности: 1, 4, 2, 5, 1 или 5, 2, 4, 1, 5. Основное внимание обращать на качество передачи из глубины площадки и вдоль сетки. Передачу из глубины площадки можно выполнять как способом верхней, так и нижней передачи, в зависимости от поставленных задач.

Смена мест занимающихся в своих колоннах или по ходу движения мяча (рис.12).

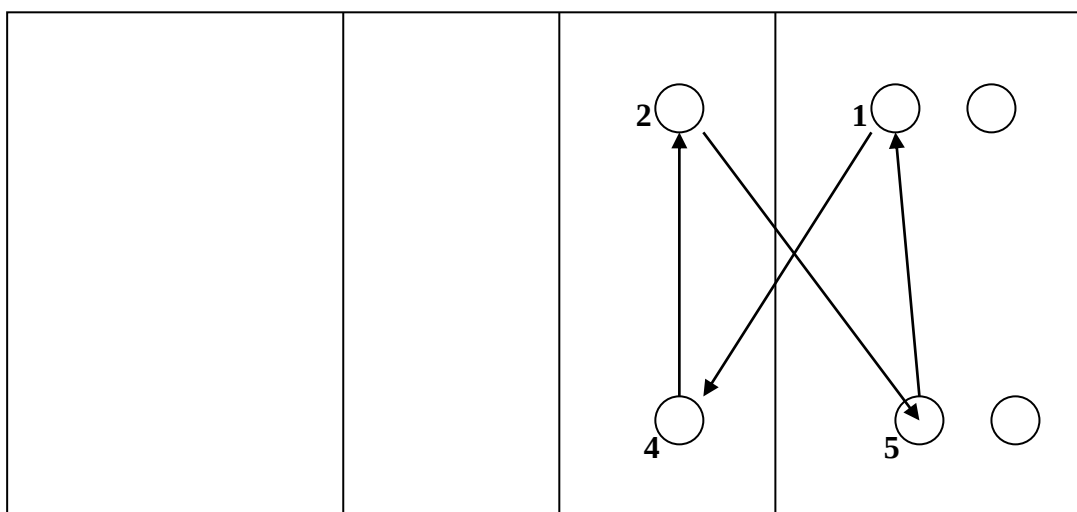


Рис.12

111. Занимающиеся расположены как показано на рисунке. Первый в колонне быстро перемещается к 3-х метровой линии, останавливаясь и поворачиваясь в сторону игрока(3), выполняя ему верхнюю передачу мяча. Затем перемещается к средней линии и выполняет передачу мяча игроку 3, затем перемещается к 3-х метровой линии, противоположной площадки и выполняет передачу игроку 6, и уходит в «хвост» колонны. Основное внимание обратить на правильную остановку игрока и поворот в сторону передачи. Упражнение проводится непрерывно (рис.13).

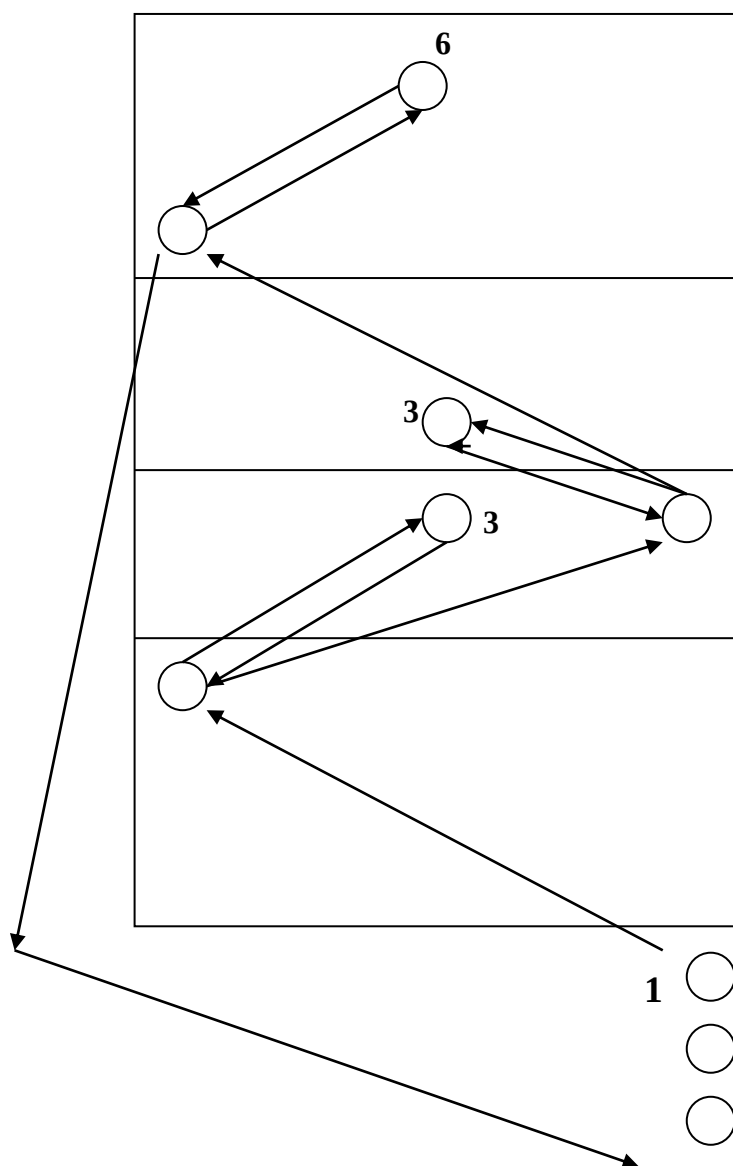


Рис.13

112. Трое занимающихся расположены на одной линии на расстоянии 2 – 5 метров. Верхняя передача мяча в следующей последовательности: игрок зоны 2 передает игроку зоны 3, тот за голову передает мяч игроку зоны 4 и поворачивается на 180 градусов. Игрок зоны 4 выполняет передачу игроку зоны 3, а тот за голову игроку зоны 2 и т. д.

113. Трое занимающихся расположены на одной линии на расстоянии 2 - 4 метра друг от друга. Верхняя передача мяча в следующей

последовательности: игрок 1 передает мяч игроку 2, тот за голову игроку 3, а 3 вновь передает мяч игроку 1. Данное упражнение выполняется двумя мячами. Передачу одновременно начинают игроки 1 и 3.

114. Группа занимающихся 2 – 5 человек расположена на расстоянии 1 м друг от друга спиной к баскетбольному щиту на расстоянии 5 м от щита. Тренер (или один из занимающихся) стоит под кольцом и бросает мяч на одного из занимающихся назвав его по имени или предварительно закрепив за каждым номер. По сигналу игрок, обернувшись, должен выполнить или навесную передачу в кольцо, или же прострельную в квадрат в зависимости от того, какой сигнал подает тренер. Например, тренер поднял руку вверх – навесная передача и т. д.

115. Упражнение выполняется при наличии трибуны. Один из игроков располагается на ступеньке трибуны. Второй игрок располагается на площадке перед трибуной. Он выполняет передачи на точность на первого игрока в зависимости от поставленной задачи.

116. Трое занимающихся расположены на одной линии. Крайние передают мяч между собой способом верхней или нижней передачи, но могут в любой момент провести нападающий или обманный удар в среднего игрока. Средний игрок принимает мяч и направляет его тому игроку, от которого его получил.

117. Занимающиеся расположены так, как показано на рисунке. Упражнение начинается передачей из зоны 5 в зону 3, откуда мяч направляется в зону 4. Затем передача следует в зону 1, отсюда в зону 3, затем в зону 2 и в зону 5. Занимающиеся могут оставаться на месте для выполнения передачи или же менять место по ходу движения мяча, т. е. (5, 3, 4, 1, 3, 2, 5). В данном упражнении совершенствуется как передача мяча из глубины площадки, так и передача вдоль сетки (рис.14).

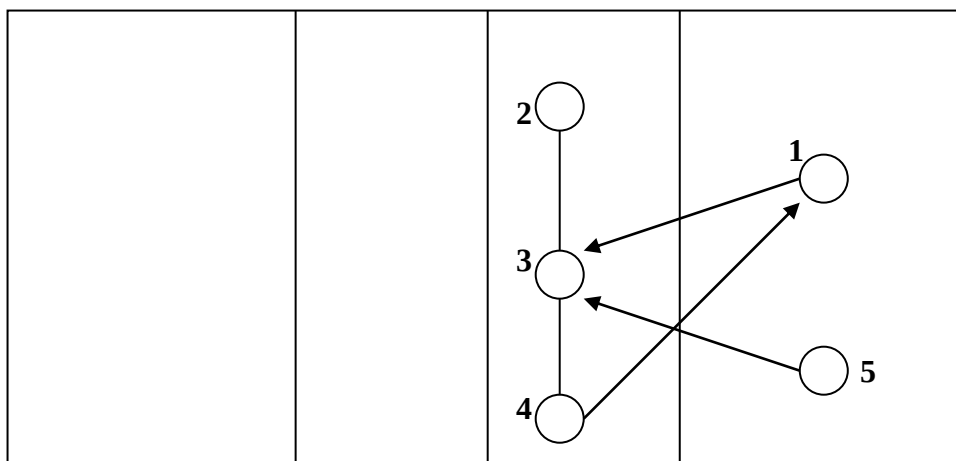


Рис.14

Вариант. Расположение то же, но игрок зоны 3 выполняет передачу за голову в следующей последовательности: 5, 2, 1, 3, 4, 5 и т. д.(см. рис.15)

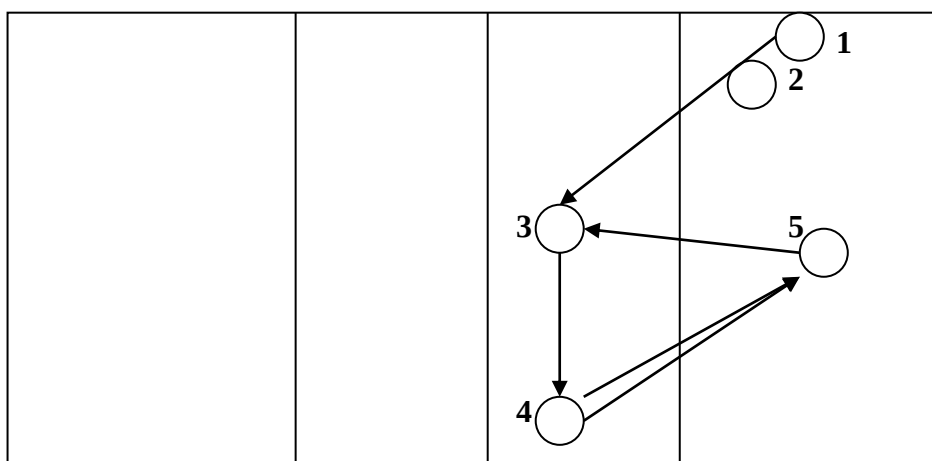


Рис.15

118. Расположение занимающихся показано на рисунке. Упражнение начинает первый в колонне зоны 6. Он выполняет передачу к сетке в зону между 2 и 3 номером. Выходящий игрок перемещается к месту приземления мяча и выполняет передачу для нападающего удара в зону 2 или 4, откуда

производится нападающий удар в зону 6. Игрок 6 направляет мяч на выходящего игрока и т. д. Нападающие игроки меняются по истечении определенного времени. Остальные игроки меняются в своих колоннах или же после выполнения передачи, игрок уходит в «хвост» колонны зоны 6, а игрок, играющий в защите, - в «хвост» колонны передающих игроков.

119. Занимающиеся расположены в колонну по одному в зонах 4 и 2 за 3-х метровой линией (см. рис16). Первый в колонне зоны 4 выполняет передачу для нападающего удара в зону 2. Игрок 2, переместившись к сетке, выполняет передачу вдоль сетки в зону 4, куда переместился игрок зоны 4, тот пасует в зону 2 за 3-х метровую линию, затем следующий игрок колонны выполняет передачу для нападающего удара в зону 4, тот вдоль сетки в зону 2 и т. д.

После выполнения передачи занимающиеся меняются в колонна.

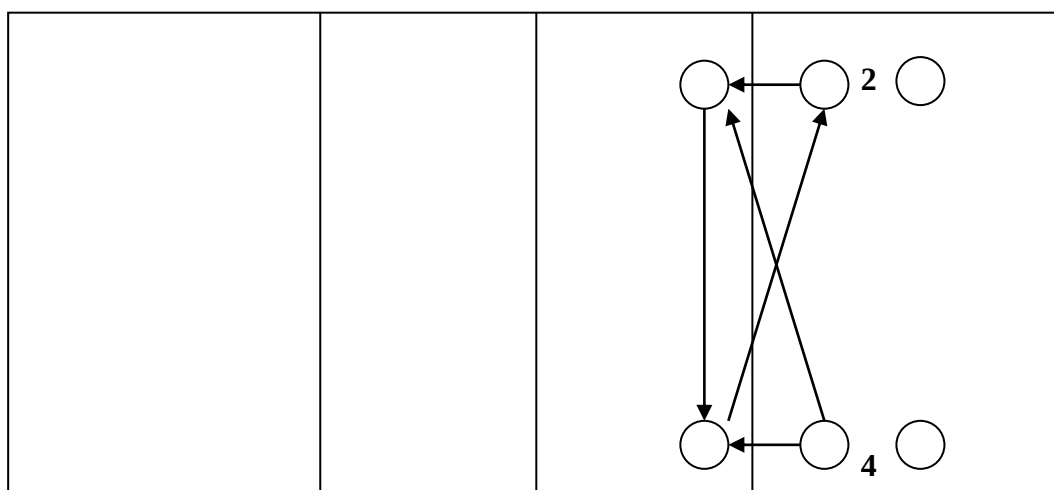


Рис.16

120. Расположение занимающихся показано на рисунке 17. Из зоны 4 выполняется передача в зону 3, затем следует передача в зону 4, куда перемещается игрок 4, затем передача в зону 3, затем передача за голову в зону 2 и игрок 2 выполняет передачу в зону 4 за линию нападения двумя руками или выполняет нападающий удар. Игрок 4 направляет мяч в зону 3 и т. д. Упражнение можно проводить на обеих сторонах площадки.

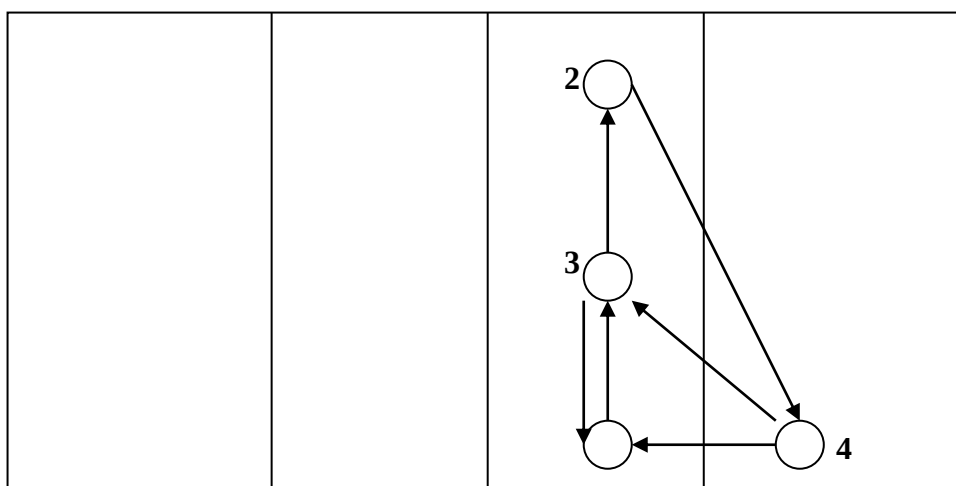


Рис.17

121. Занимающиеся расположены по двое в зонах 4, 3, 2. Передача для нападающего удара из зоны 2 в зону 4, из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 передача за голову в зону 2 и т. д.

То же, но последовательность передачи мяча 4, 2, 3, 4, (см.рис.18).

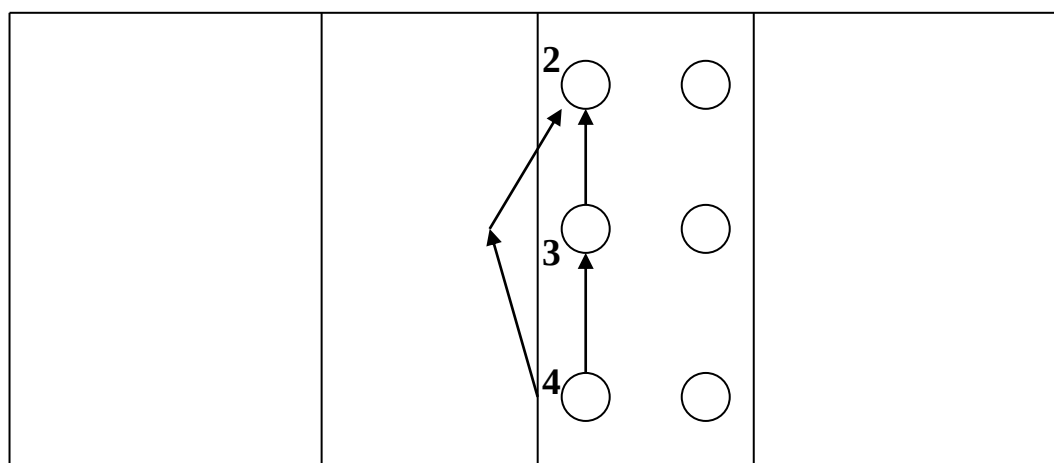


Рис.18

122. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 19. Передача из зоны 2 в зону 6, затем в зону 4, в зону 3, в зону 2 и т. д. Занимающиеся меняются местами по ходу движения мяча.

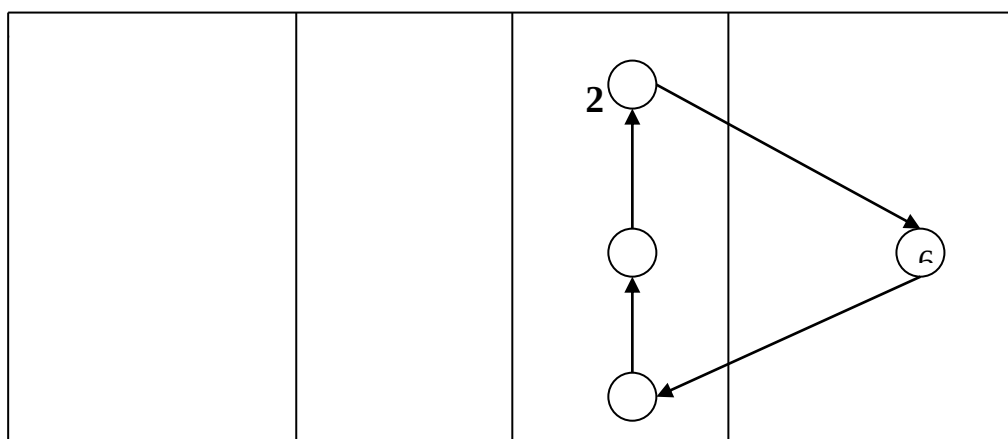


Рис.19

123. Два – три занимающихся расположены в зоне 6, по одному в зонах 3, 4, 2 на обеих сторонах площадки (см. рис.20). Игрок зоны 6 направляет мяч в зону 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Нападающие зон 4 и 2 направляют мяч на противоположную сторону способом верхней передачи или же нападающим ударом.

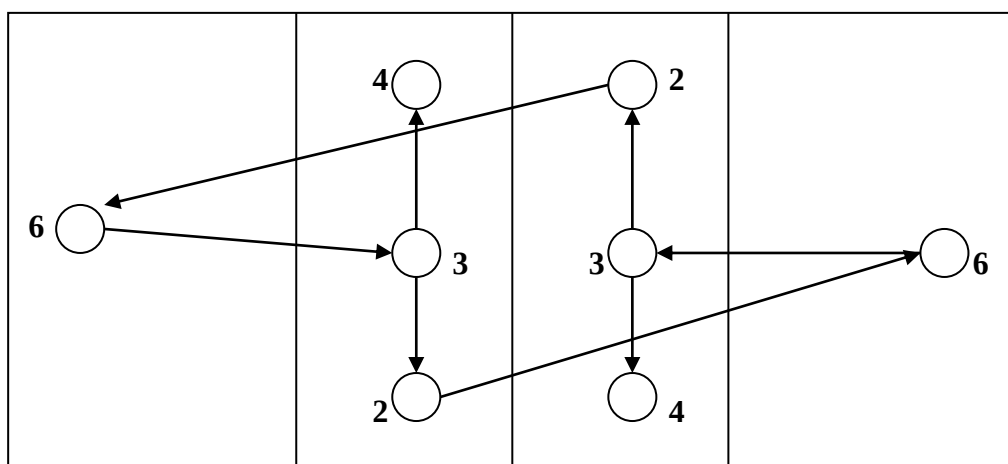


Рис.20

124. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 6 и по одному игроку в зонах 4 и 2 на обеих сторонах площадки. Передача из зоны 6, 2, 4 из зоны 4 мяч через сетку направляется в зону (6) и т. д. Смена мест по истечении определенного времени.

То же, но передача выполняется из зоны 6, 4, 2, затем из зоны 2 через сетку в зону (6) (см. рис.21).

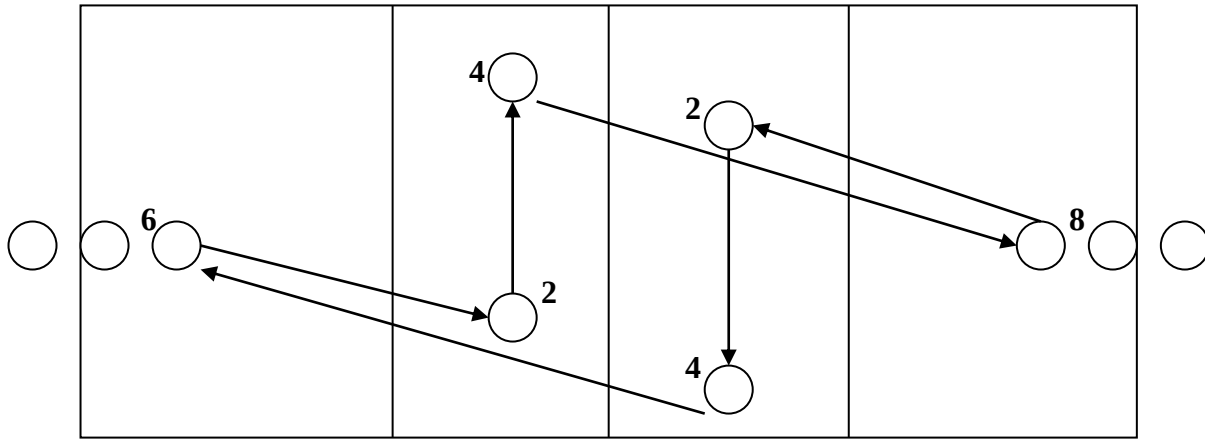


Рис.21

125. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 1 и по одному игроку в зонах 4 и 3 на обеих сторонах площадки. Передача мяча из зоны 1, 3, 4, а из зоны 4 через сетку в зону (1). Смена мест по ходу мяча или по истечении определенного времени (рис.22).

То же, но игроки расположены в зонах 5, 3, 2.

То же, но игроки расположены в зонах 1, 3, 2.

То же, но игроки расположены в зонах 5, 4, 3.

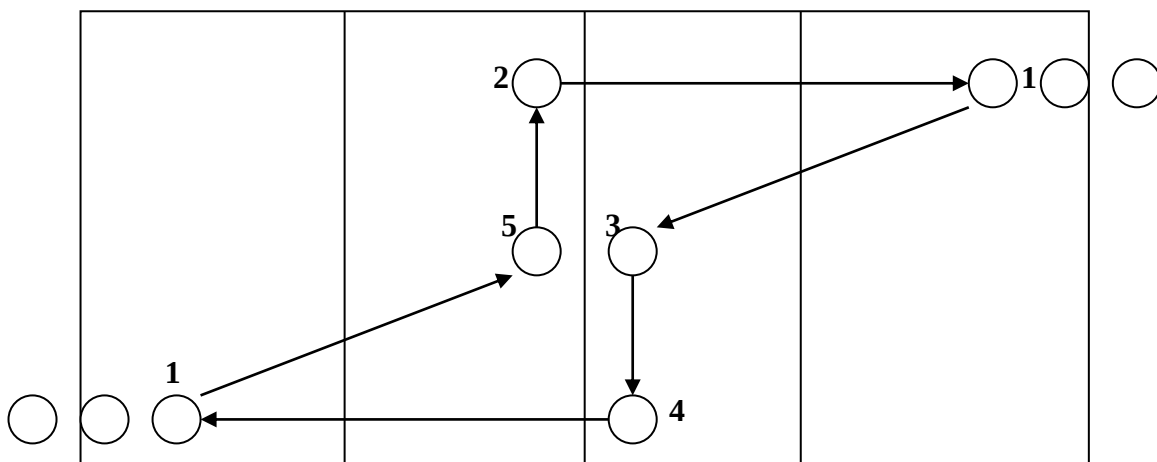


Рис. 22

126. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 23. Из зоны 4 мяч направляется в зону 3, отсюда следует высокая передача для нападающего удара в зону 4, игрок после разбега имитирует нападающий удар и выполняет откидку в зону 3. Игрок 3, предварительно отошедший от сетки на 2 – 3 шага после разбега, имитируя нападающий удар, выполняет откидку в зону 2. Из зоны 2 в прыжке передача в зону 4 и т. д. Смена мест игроков по истечению определенного времени или по выполнению определенного количества передач.

То же, но поменять направление передачи.

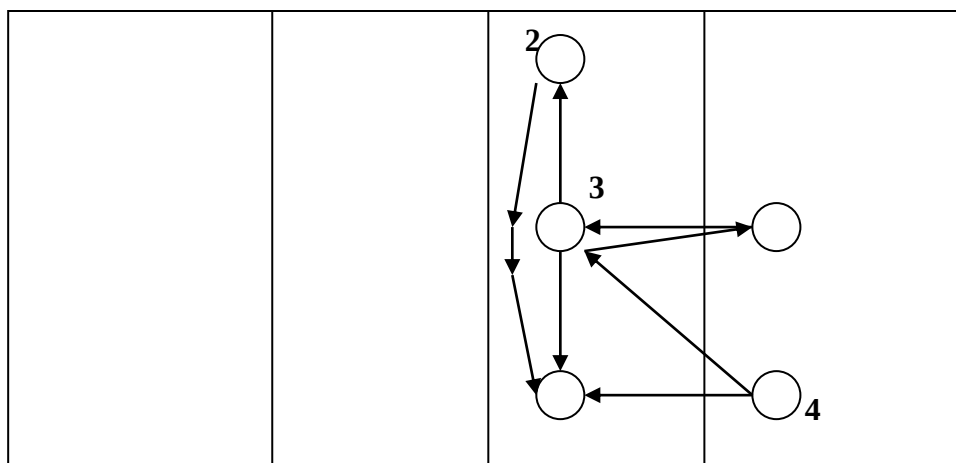


Рис.23

127. Занимающиеся расположены как показано на рисунке.

Первый в колонне 2 выполняет передачу для нападающего удара в зону 3, переместившийся игрок зоны 3 выполняет передачу в прыжке в зону 2, переместившийся игрок зоны 2 в прыжке выполняет передачу в зону 3 и т. д. После выполнения передачи в прыжке игроки уходят в «хвост» своей или же соседней колонны.

128. Расположение занимающихся показано на рисунке. Верхняя передача из зоны 6 для нападающего удара в зону 2. В зоне 2 имитация нападающего удара и откидка в зону 3. В зоне 3 имитация нападающего удара и откидка в зону 4 и отсюда передача в зону 6. Это упражнение можно провести и

сменив направление передач, а именно: 6, 4, 3, 2, 6. Смена мест занимающихся по истечению определенного времени или по ходу движения мяча. Обратить внимание на то, чтобы игроки зон нападения вовремя отходили от сетки, т. е. чтобы откидка была после перемещения вперед.

129. Расположение занимающихся показано на рисунке 24. Из зоны 3 передача в зону 4, отсюда нападающий удар в зону 1. Игрок 1 направляет мяч в зону 3, из зоны 3 передача

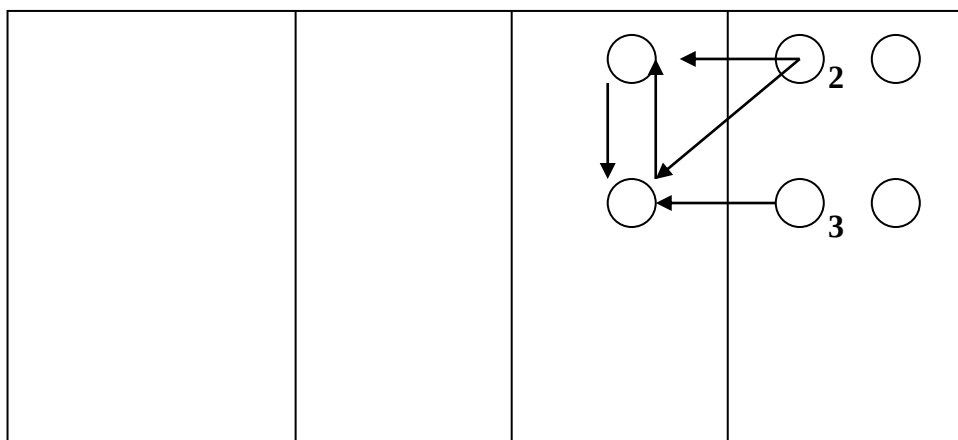


Рис.24

В зону 4 и вновь нападающий удар в зону 6, где играет в защите переместившийся игрок зоны 1. Игрок 1 направляет мяч в зону 3, а отсюда следует передача в зону 2. Игрок проводит нападающий удар в зону 5, где играет в защите переместившийся игрок зоны 1, он вновь направляет мяч в зону 3, а отсюда следует передача в зону 4, где выполняется нападающий удар в зону 1. Затем в игру вступает следующий игрок колонны зоны 1. Смена мест по кругу по часовой стрелке. Если в данном упражнении акцент делать на совершенствовании передачи мяча разводящим, который находится в зоне 3, то его можно менять по истечении определенного времени (рис 25.).

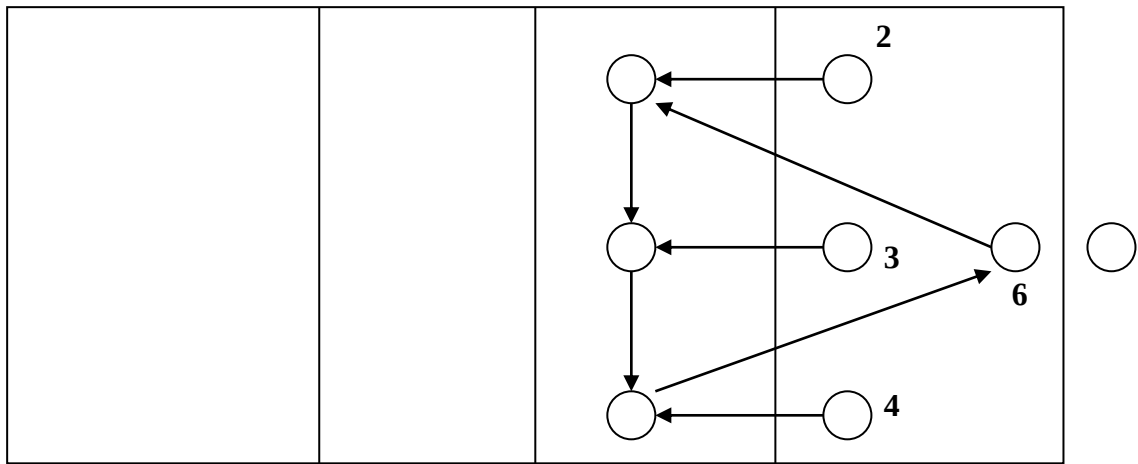


Рис.25

130. Расположение занимающихся показано на рисунке 26. Из зоны 4 передача в зону 3, тот выполняет передачу за голову в зону 2. Из зоны 2 нападающий удар в зону между 4 и 5 номером, где играет в защите переместившийся игрок зоны 4 и направляет мяч в зону 3. Из зоны 3 следует передача в зону 4. Сюда возвращается игрок и выполняет передачу в зону 3. Тот выполняет передачу за голову и т. д.

Упражнение выполняется на время или количество раз.

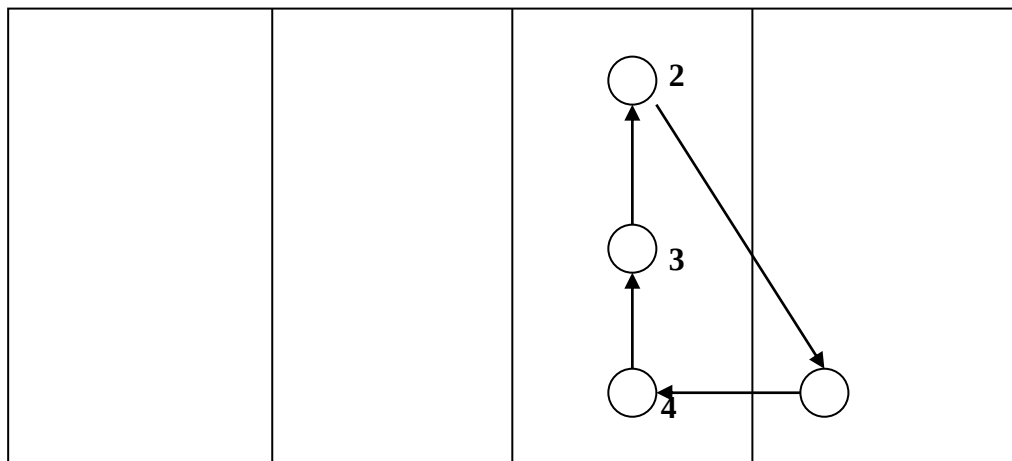


Рис.26

131. Расположение занимающихся показано на рисунке 27. Из зоны 4 передача в зону 3, затем за голову передача в зону 2. Из зоны 2 нападающий удар в зону 6, отсюда мяч направляется в зону 3. Игрок 3 направляет мяч в зону 4, то передает игроку 3 и т. д. Упражнение выполняется на время.

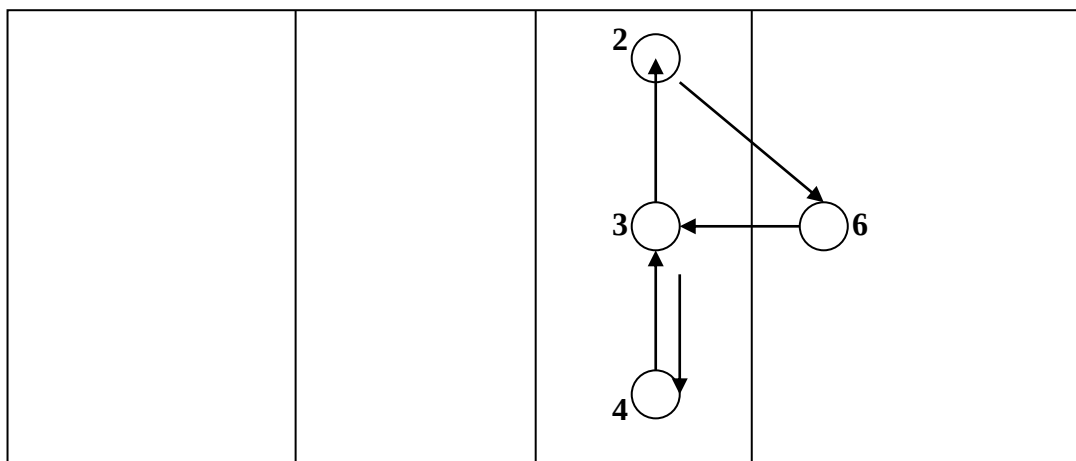


Рис.27

132. Занимающиеся расположены в колонне в зоне 6 за лицевой линией и один игрок расположен в зоне 3. Из зоны 3 следует передача с различной траекторией в зону 5 или 1. Занимающиеся, по очереди переместившись в зону приземления мяча, направляют мяч способом верхней передачи для нападающего удара в зону 3.

133. Занимающиеся расположены в колонне в зоне 2 и один в 4. Передача мяча из зоны 4 в зону 6. Сюда перемещается игрок из зоны 2 и выполняет передачу для нападающего удара в зону 4, затем вновь следует передача в зону 6 и очередной в колонне, переместившись, выполняет передачу в зоне 4, затем вновь следует в зону 6 и очередной в колонне, переместившись, выполняет передачу в зону 4 и т. д. Смена мест занимающихся после выполнения определенного количества передач. Перемещение игрок зоны 2 начинает только после выполнения передачи из зоны 4.

То же упражнение, но поменять направление передачи, расположив колонну в зоне 4.

134. Занимающиеся расположены: один в зоне 3, второй в зоне 4. Игрок 3 поочередно выполняет передачи в зоны 4, 6, 2, 6, 4 и т. д. Игрок 4, перемещаясь в указанные зоны, выполняет передачу в зону 3.

135. Занимающиеся расположены в колонне по 1 в зоне 5, как показано на рисунке 28. В зоне 4 расположен тренер. Тренер поочередно направляет мяч в зону 5, затем 6, затем 3. Первый в колонне поочередно выполняет передачу на тренера из зон 5, 6, 3. Упражнение выполняется поточно.

Вариант 1. Упражнение аналогично вышеприведенному, но занимающиеся расположены в зоне 1, а тренер во втором номере. Перемещение занимающихся из 1 в 6 и из 6 в зону 4.

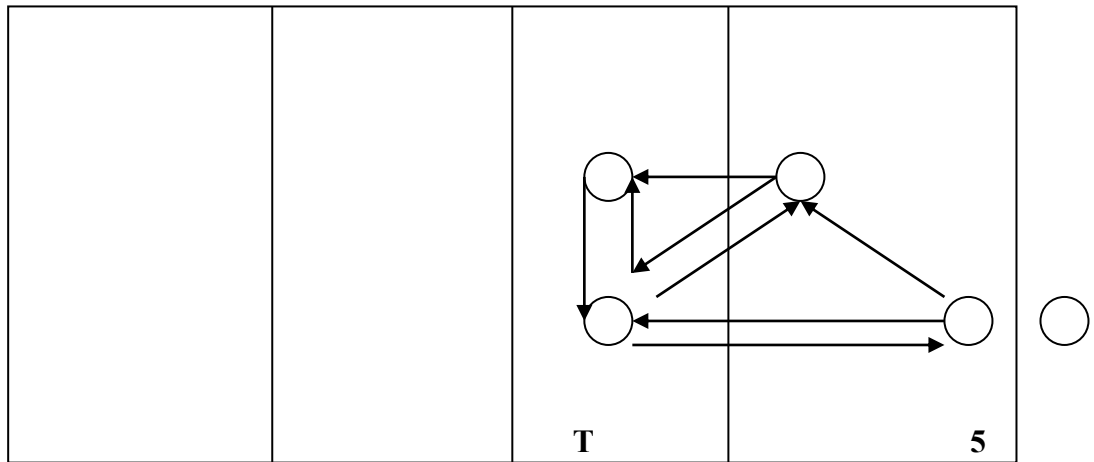


Рис.28

136. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 29. Упражнение проводится с тремя волейбольными мячами, которые находятся у игроков зон 2, 3, 4. Игрок зоны 1, переместившись вперед, принимает мяч в падении от игрока зоны 2, затем, переместившись влево, выполняет передачу в прыжке от игрока зоны 3 и у игрока зоны 4 выполняет обычную передачу для нападающего удара. После этого возвращается в конец колонны. Упражнение проходит непрерывно.

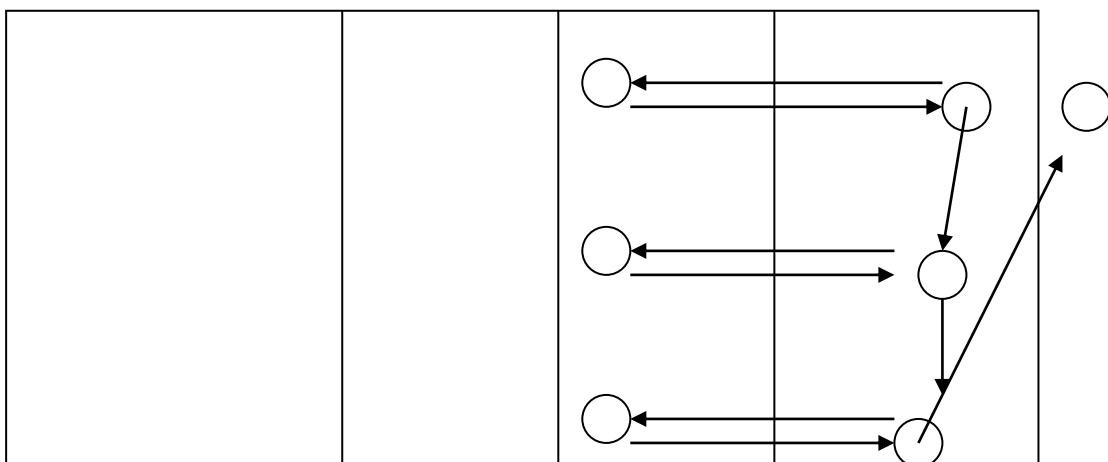


Рис.29

137. Занимающиеся расположены по 2 – 4 человека в зонах 2 и 4. Первые в колоннах выполняют передачу вглубь площадки и, переместившись к месту падения мяча, способом нижней передачи, спиной вперед возвращает мяч к сетке в свои колонны. Затем упражнение продолжает очередной в колонне, а выполнивший уходит в конец колонны.

138. Занимающиеся расположены по 2 – 4 человека в зонах 2 – 4. Первые в колоннах выполняют нападающий удар в пол перед собой со своего подбрасывания и, переместившись к месту приземления мяча, подбивают мяч над собой снизу двумя руками, и, повернувшись, выполняют верхнюю передачу очередному в колонне.

139. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 30, во 2 и 4 номерах. Из зоны 2 занимающиеся со своего подбрасывания выполняют передачу в глубину площадки, затем, перемещаясь за мячом и, не давая ему коснуться площадки, выполняют передачу для нападающего удара в зону 4. Игрок зоны 4 выполняет передачу в глубину площадки и, перемещаясь за мячом, выполняет передачу для нападающего удара в зону 2. Смена мест занимающихся по ходу движения мяча или в своих колоннах.

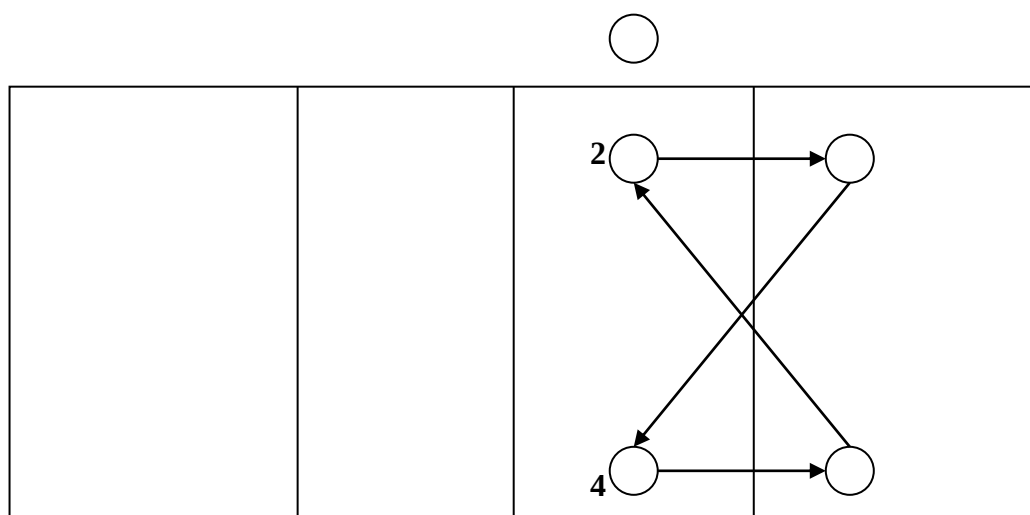


Рис.30

140. Расположение занимающихся то же, что и в предыдущем упражнении. Из зоны 2 занимающийся выполняет высокую передачу в глубину площадки, затем, перемещаясь за мячом и не давая ему коснуться площадки,

выполняет передачу для нападающего удара в зону 2, а сам становится в «ХВОСТ» колонны.

141. Занимающиеся расположены по 2 – 4 человека в зонах 2, 4, 5 (см. Рис.31). Передача мяча из зоны 4 в зону 6. Сюда перемещается игрок зоны 2 и способом нижней передачи подбивает мяч над собой. К месту приземления мяча перемещается игрок зоны 5 и выполняет передачу для нападающего удара в зону 2. Игрок зоны 2 выполняет передачу в зону 6. Сюда перемещается игрок зоны 4 и способом нижней передачи подбивает мяч над собой. К месту приземления мяча перемещается игрок зоны 5 и выполняет передачу для нападающего удара в зону 4 и т. д. Смена места занимающихся по ходу движения мяча или же 2 – 1 – 5 – 4 – 2.

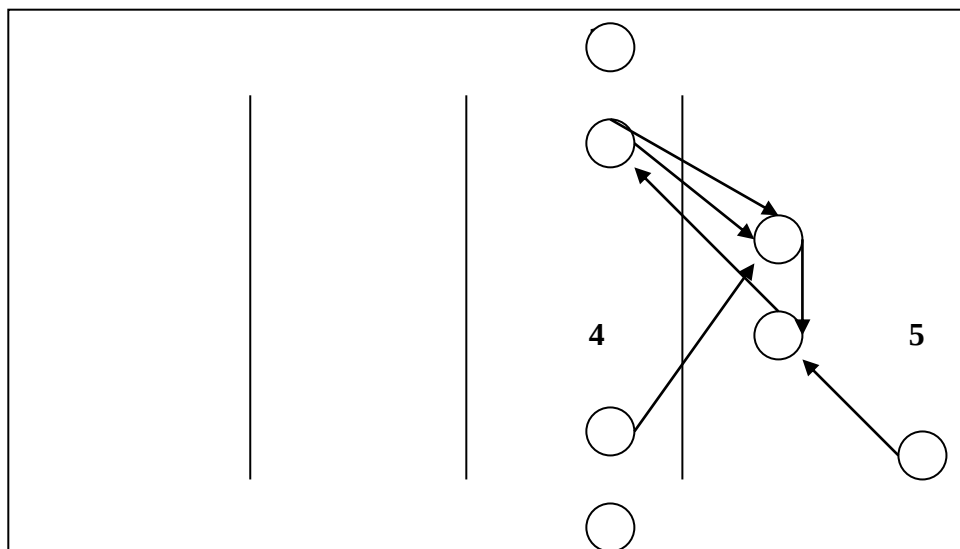


Рис.31

142. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 32. Игрок 3 выполняет нападающий удар в зону 6. Игрок 6 играет в защите, направляя мяч в правую или левую половину площадки, в зависимости от того, куда был направлен мяч игроком 6. Игроки 1 или 5 выполняют передачу соответственно в зону 4 или 2, затем следует передача в зону 3 для нападающего удара и т. д.

143. Занимающиеся расположены по одному человеку в зонах 6, 2, 4. Игроки зон 2 и 4 имеют по мячу. Упражнение начинается один из игроков, который обстреливает игрока 6, бьет, обманывает и т. д. Как только мяч

выходит из игры, в работу вступает игрок зоны 2, который проделывает то же , что и игрок 4.

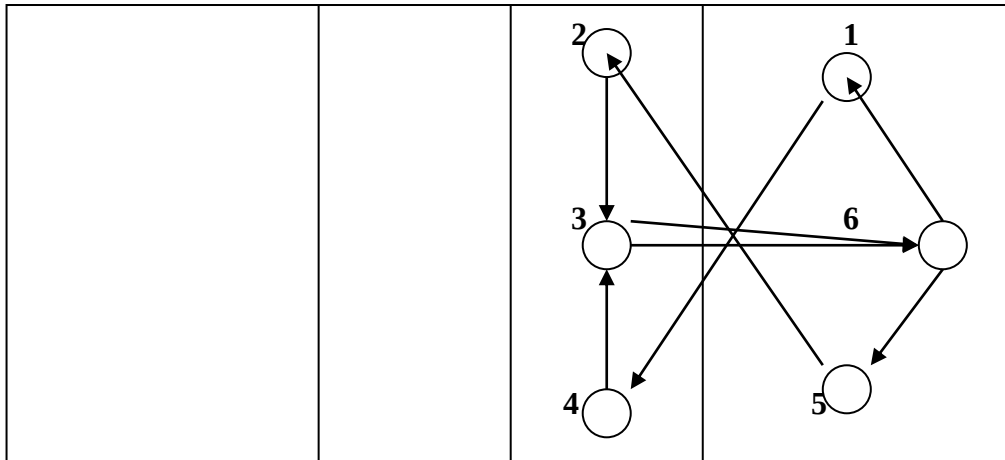


Рис.32

142. Расположение показано на рисунке 33. У игроков 1, 2, 3 по волейбольному мячу, а у игрока 4 по несколько волейбольных мячей. Упражнение выполняется поточно. У игрока 1 и 2 занимающийся выполняет верхнюю передачу двумя мячами,

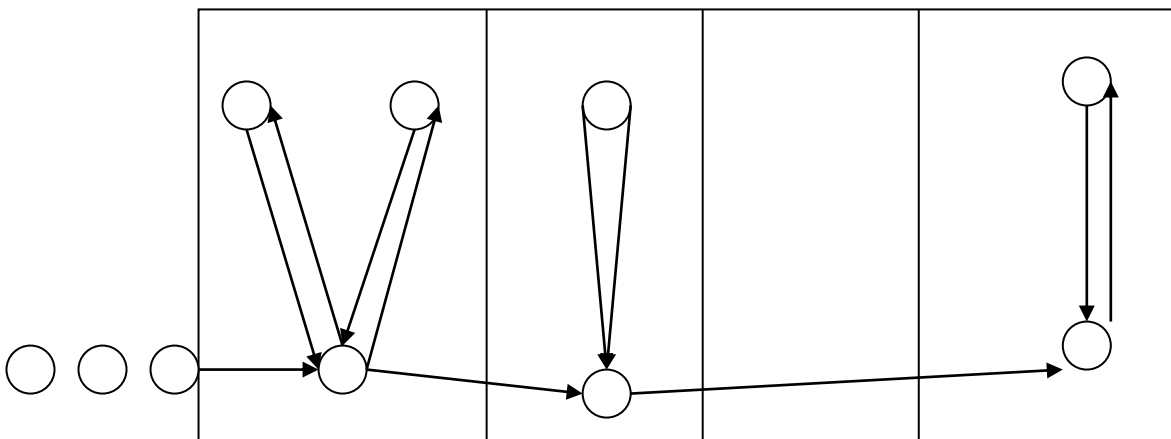


Рис.33

затем он переходит к игроку 3, где принимает мячи после нападающего удара, после чего к игроку 4, где играет в защите, в нападении. Занимающиеся меняются местами по истечению определенного времени.

145. Трое занимающихся расположены в 1, 2 и 6 зонах площадки. Из зоны 6 передача для нападающего удара в зону 2, затем нападающий удар в зону 1, затем передача мяча в зону 6 и т. д.

Вариант 2. Упражнение аналогично вышеприведенному, но занимающиеся расположены в зонах 5, 4, 6.

146. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 34. У игроков 2 и 4 имеется по волейбольному мячу. Упражнение начинает игрок зоны 2. Он выполняет нападающий удар в зону 1, игрок зоны 1 принимает мяч и направляет его в зону 2, а сам перемещается в зону 6, где принимает мяч после обманного удара игроком зоны 4. Упражнение проводится непрерывно. Как только игрок один сыграл в защите от игрока 2, в игру вступает очередной в колонне.

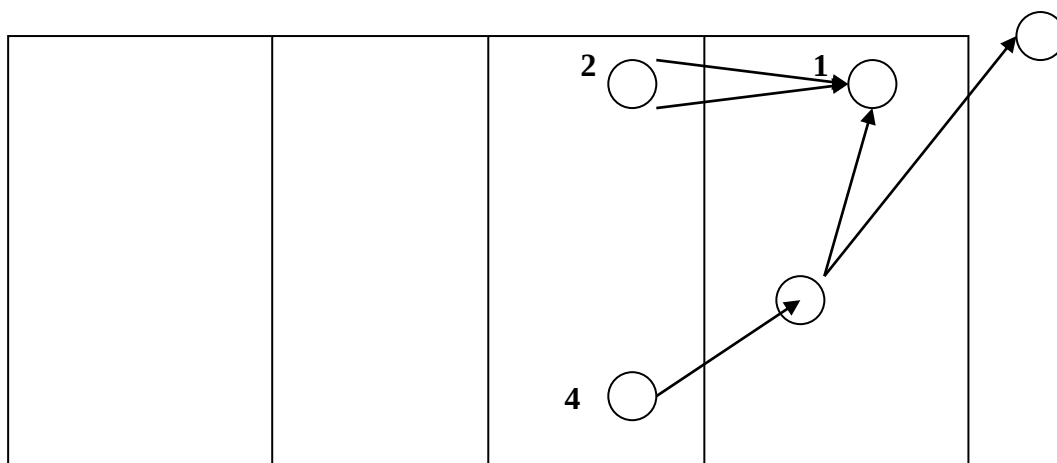


Рис.34

147. Расположение занимающихся показано на рисунке 35. У игроков 2, 3, 4 волейбольные мячи. Упражнение начинает игрок 3. Он выполняет нападающий удар в игрока 6, тот принимает мяч, возвращает его игроку 3, затем игрок 6 перемещается влево и играет в защите после нападающего или обманного удара игрока 4, затем перемещается вправо и играет в защите против игрока 3. Игрок 6 возвращает мяч тому игроку, от которого его получил. После этого на его место становится следующий игрок. Можно менять защитника после выполнения определенного количества приемов мяча.

148. Занимающиеся расположены следующим образом: в зоне 4 на одной половине площадки расположено несколько нападающих с мячами, а в зоне 1 на противоположной площадке – защитник.

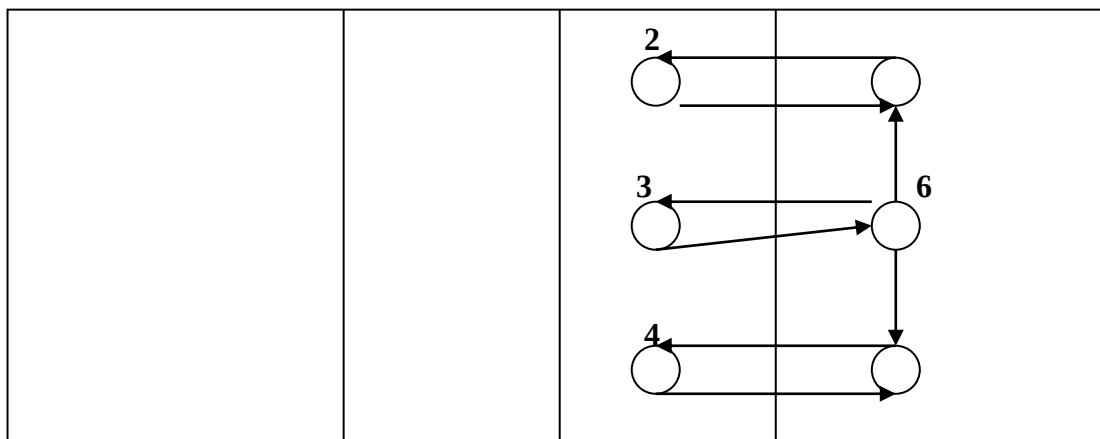


Рис.35

Нападающие поочередно с собственного подбрасывания производят нападающий удар, а игрок зоны 1 играет в защите. Защитники меняются по истечении определенного времени.

То же, но защитники расположены в зоне 6.

То же, но защитники расположены в зоне 5.

То же, но защитники расположены в зонах 5 и 6.

То же, но защитники расположены в зонах 1, 5, 6.

149. Упражнение, аналогичное вышеприведенному, но нападающие выполняют удары с собственного подбрасывания из зон 3 и 2 (рис.36).

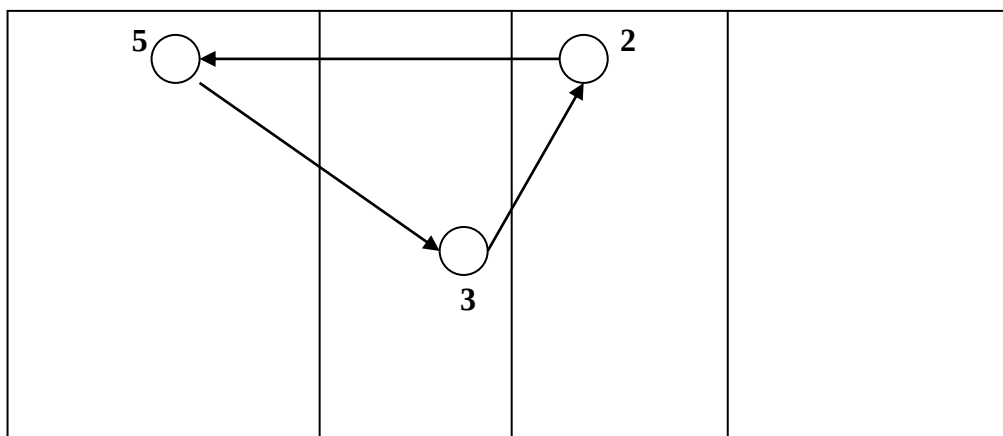


Рис.36

150. Упражнение аналогично вышеприведенным, но нападающие удары выполняются из зон 2, 3, 4 поочередно.

151. Упражнение аналогично вышеприведенным, но нападающие удары выполняются из различных зон с передачи партнера.

152. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 37. У занимающихся, которые расположены в зонах 2 и 3, волейбольные мячи. Упражнение начинается нападающим ударом игрока зоны 2 по зоне 5. Игрок зоны 5 играет в защите и направляет мяч в зону 4, затем перемещается в зону 6, где играет в защите после нападающего игрока зоны 3, возвращая мяч бьющему, затем в зону 1, где играет в защите после нападающего удара игрока зоны 4. Затем он же перемещается в зону 5 и все начинается сначала. Упражнение выполняется на время в зависимости от физической подготовки занимающихся. Затем упражнение выполняет следующий игрок.

Вариант 1. Удар с 4 по 5, обман с 3-го в зону 6. Удар из зоны 2 по 1 зоне.

Упражнение выполняется на время или количество раз.

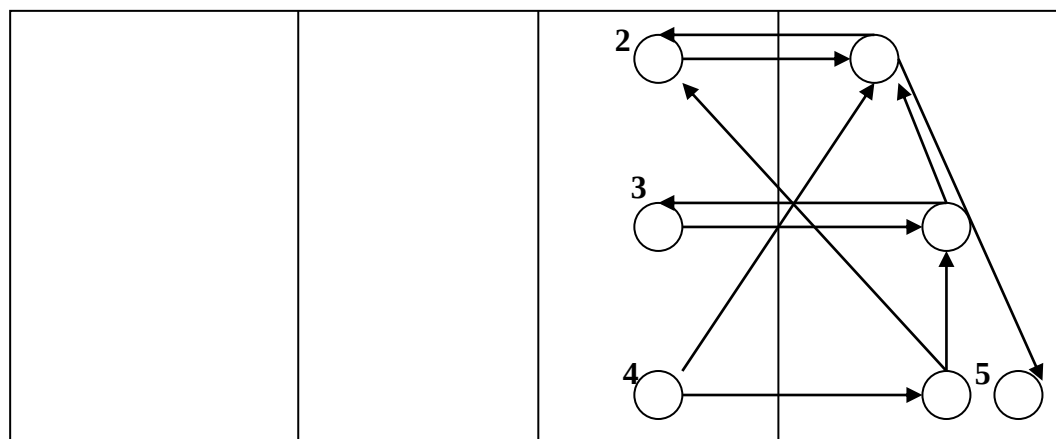


Рис.37

Вариант 2. Упражнение, аналогичное выше приведенному, но с тремя мячами. Играющий в защите направляет мяч игроку, который выполняет направляющий удар.

154. Занимающиеся расположены в колонну по одному в зоне 6, а один из занимающихся вместе с тренером расположен в зоне 3 или 2 в зависимости от системы игры команды в нападении. Тренер нападающим ударом или же простым броском направляет мяч то влево, то вправо от первого в колонне,

который обязан поднять мяч и направить его в зону 3, 2. Игрок 3 ловит мяч и передает его тренеру. После того, как защитник поднял мяч, он уходит в «хвост» колонны, а не его место выходит очередной. Это упражнение можно проводить, если защитников располагать в зоне 1 и в зоне 5.

155. Расположение занимающихся показано на рисунке 38. На столе располагается тренер, который нападающим ударом направляет мяч в зоны 5 и 6. Занимающиеся играют в защите, направляя мяч в зону между 2 и 3 номером. У стола тренера располагаются несколько занимающихся, которые подают мячи тренеру, обеспечивая тем самым бесперебойность упражнения. Интенсивность работы занимающихся в защите регулирует тренер. Смена мест занимающихся происходит по истечении определенного времени.

Тоже, но занимающиеся расположены в зонах 1 и 6.

Тоже, но занимающиеся расположены в зонах 1, 6 и 5.

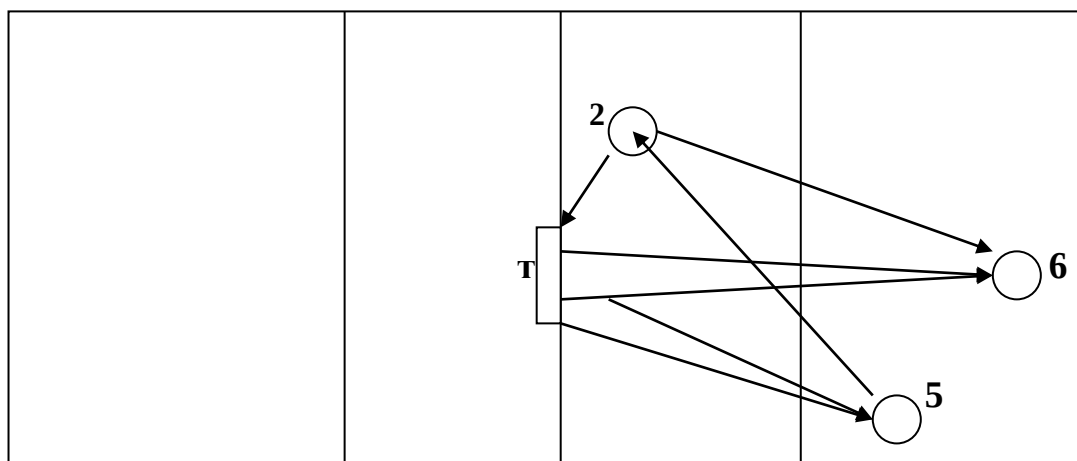


Рис.38

156. Расположение занимающихся показано на рисунке 39. На столе располагается тренер, который нападающим ударом направляет мячи в следующей последовательности: первый мяч он направляет в зону между 4 и 5 номером, второй мяч в зону между 4 и 2 номером, третий и четвертый мяч в зону 6.

Направление ударов показаны на рисунке стрелками.

Игрок зоны 5 участвует в приеме двух мячей в зонах 4 и 6, и игрок зоны 1 – в зоне 2 и зоне 6, а затем уходит в «хвост» колонны. У стола тренера

располагается несколько занимающихся, которые подают мячи тренеру, обеспечивая тем самым бесперебойность работы.

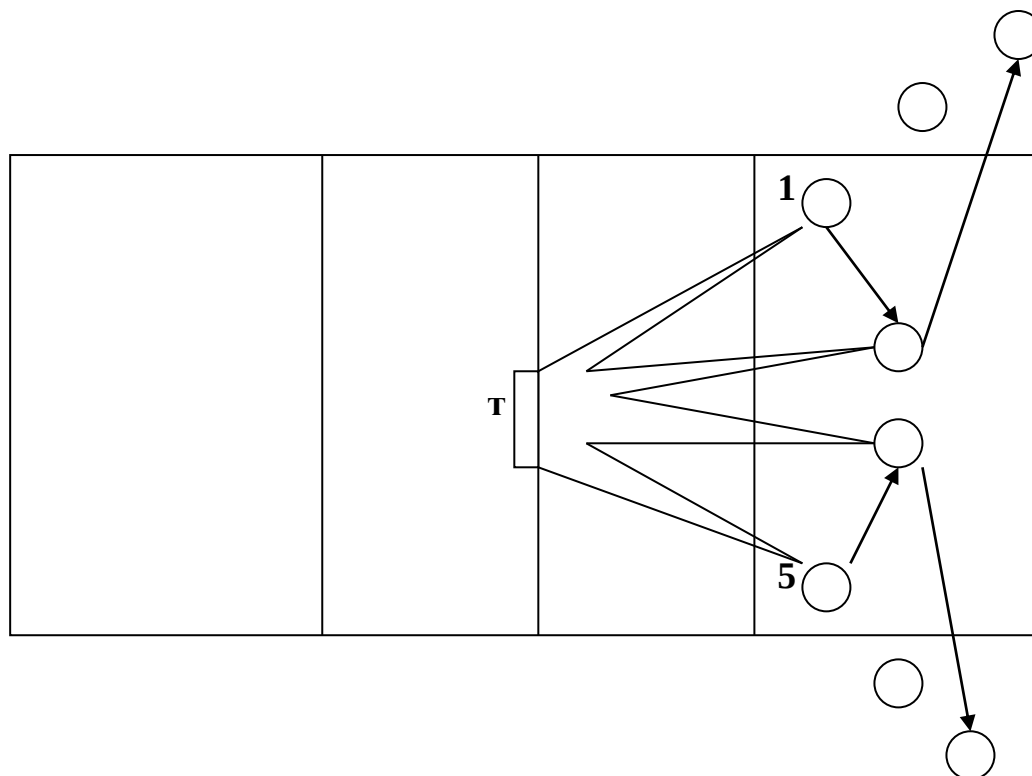


Рис.39

157. Расположение занимающихся показано на рисунке . Тренер выполняет нападающий или обманный удар на любого из игроков защиты. Занимающийся играет в защите. Сразу же тренер направляет второй мяч, тоже обманным или нападающим ударом, в освободившуюся зону или же на лежащего игрока, если тот играл в падении. Сыгравшего игрока обязан подстраховать партнер по команде. Игрок зоны 2 подает мячи. Все занимающиеся направляют мячи на игрока зоны 2.

158. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 40. У игроков 2, 3, 4 волейбольные мячи. Они поочередно в любой последовательности подбрасывают мяч над собой. Игроки 1, 6, 5 после разбега выполняют нападающий удар. На противоположной площадке в зонах (1), (6), (5) в защите играют 1, 6, 5.

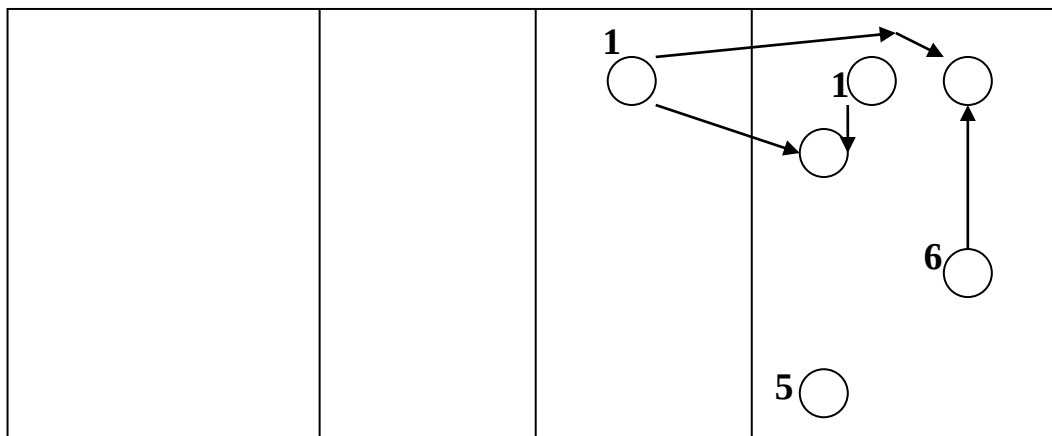


Рис.40

Вариант 1. Удар с четвертого по пятому и со второго по первому.

Вариант 2. Размещение тоже, но после выполнения передачи мяча пасующий переходит на противоположную сторону и нападающий удар производится (1, 6, 5), в защите играют 1, 6, 5 (см.рис.41).

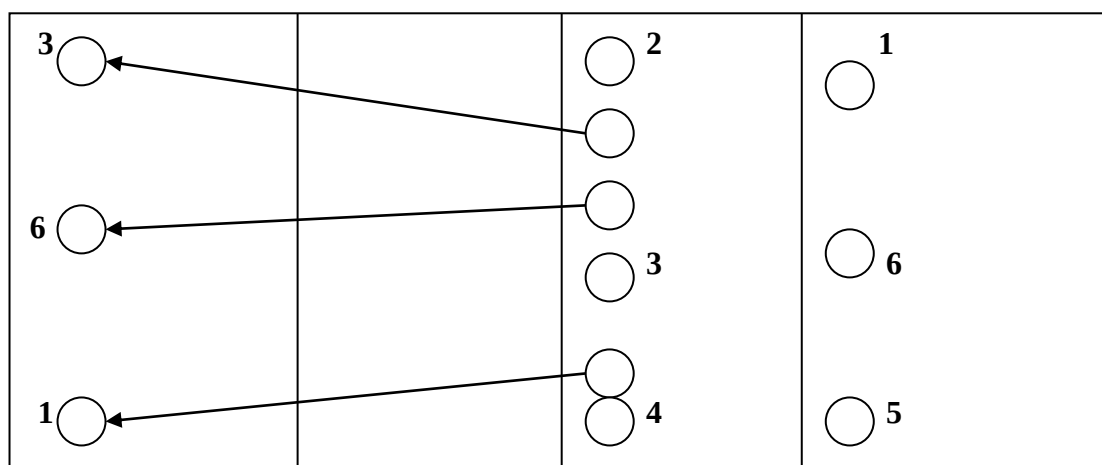


Рис.41

1. Подача мяча в парах.
2. Подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
3. Подача мяча в мишень с расстояния 3-16 м.
4. Подача мяча через сетку с 3-5-7-9 м.
5. Подача в определенную зону по заданию тренера.
6. Занимающиеся расположены в колонну по одному на местах подачи и по одному игроку расположены в зоне 5 на обеих сторонах площадки. По

сигналу первые в колоннах выполняют подачу мяча, указанным способом и в зону 5 и перебегают под сеткой в зону 5. Игроки зоны 5 ловят мяч, направленный в их зону партнером по команде, и передают его очередному в колонне, а сами уходят в конец колонны, очередной выполняет подачу и т. д. Какая из команд быстрее закончит эстафету. Можно провести аналогичную эстафету, расположив по одному игроку в зонах 6, 1, 2, 3, 4.

7. Упражнение, аналогичное вышеприведенному, с тем же расположением занимающихся; в зонах, куда направляется подача кладутся маты, падающие мишени или же зона очерчивается мелом. Выполняется подача по цели, и после отскока мяча от пола, игрок ловит мяч и передает очередному в колонне, а сам уходит в конец колонны.

За попадание в цель команда получает очко. Задача та же, что и в предыдущем упражнении: какая из команд закончит эстафету первой и наберет большее количество очков.

8. Упражнение аналогично вышеприведенным, с тем же расположением занимающихся. Первый в колонне выполняет подачу в зону № 5 и под сеткой перемещается в эту зону. Игрок зоны 5 ловит мяч и, переместившись на место подачи, выполняет подачу мяча и уходит в конец колонны. Игрок зоны 5 ловит мяч и перемещается на место подачи, а в этот момент очередной в колонне перемещается в зону 5. Затем следует подача, и игрок уходит в конец колонны. Игрок зоны 5 ловит мяч и перемещается на место подачи, а в этот момент очередной в колонне перемещается в зону 5. Затем следует подача и игрок уходит в конец колонны и т. д. Каждая из команд первой закончит эстафету.
9. подача мяча по мишеням, расположенным на площадке.
10. подача мяча после определенного количества отжиманий. Подачу можно выполнять как силовую, так и нацеленную.
11. Над верхним краем сетки на высоте 1 метра натягивается шнур. подача мяча между верхним краем сетки и шнуром по определенным зонам.

Вариант 1. Это упражнение можно проводить как соревнование между игроками, командами, группами.

Вариант 2. Подача в коридоры 1, 2, 3, ограниченными двумя лентами, подвешенными на шнуре.

12. С расстояния 3-9 метров попадание в кольцо диаметром 1-2 метра, расположенного вертикально на высоте 2,5 – 3 метра.

13. Занимающиеся расположены в колонну по одному на местах подачи и по одному игроку у двойной сетки. Занимающиеся выполняют подачи мяча по заданию во вторую сетку. Задача игроков, стоящих у сетки, поднять мяч, отскочивший от нее.

НАПАДЮЩИЙ УДАР

Нападающий удар – один из важных технических приемов в волейболе. Что касается значения его для успеха команды, то в игре он занимает одно из центральных мест. Нападающим ударом заканчиваются в основном все игровые комбинации – это венец усилий команды в атаке. Практически большинство очков приносит команде успешное выполнение этого технического приема. Поэтому, как бы виртуозно не играла команда в защите, но если она не имеет в своем составе игроков, обладающих мощным и разнообразным нападением, она никогда не сможет добиться значительных успехов в соревнованиях.

Результативность нападающего удара сказывается не только на счете встречи, но и на организации игры, на настроении команды, на ее психическом состоянии.

В данной главе нами подобраны упражнения, которые способствуют изучению и совершенствованию нападающего удара. Большинство упражнений, как правило, не нуждается в подробном объяснении: их цель и назначение широко известны и ясны из самого характера упражнения.

Не следует думать, что применение упражнений данного раздела нуждается в какой-то особой методике. Все они подчинены тем общим

методическим приема, которые приняты на вооружение в тренировочной практике и служат лишь дополнением к учебно-тренировочному процессу.

Все упражнения даны в порядке нарастания сложности. Вначале даны упражнения, когда занимающиеся выполняют нападающий удар без сопротивления блокирующих, затем с пассивным сопротивлением и с активным сопротивлением.

Нападающий удар достигает цели только в том случае, когда игрок впадает не одним способом удара, а всем арсеналом технических средств нападения, используя то или иную разновидность нападающего удара в соответствии с игровой обстановкой.

В связи с этим все приведенные упражнения можно и нужно использовать при изучении или совершенствовании различных способов нападающих ударов.

В большинстве упражнений данного раздела нужно как можно больше разнообразить передачи для нападающего удара. В одном и том же упражнении игрок может выполнить нападающий удар с передач, направленных то близко, то далеко от сетки, то с высокой, то с низкой траекторией, с передач, направленных на край сетки или из глубины площадки.

В процессе игры, несмотря на стремление команд вести игру комбинационно, постоянно встречаются игровые ситуации, в которых нападающим игрокам приходится играть с высокой передачи, преодолевая групповой блок противника. Поэтому в учебно – тренировочной работе следует уделять внимание совершенствованию нападающего удара при групповом блоке.

Нужно отметить, что приведенные здесь упражнения могут решать самые различные задачи. Все зависит от того, на каком техническом или тактическом приеме акцентируется внимание занимающихся.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

- 1.Броски теннисного мяча через сетку с места.
- 2.То же, но после разбега.
3. То же, но броски теннисного мяча по цели.
4. Нападающий удар по подвесному мячу над сеткой.
5. Нападающий удар с места через сетку с собственного подбрасывания.
6. То же, но с одного шага.
7. То же, но с 2-3-х шагов.
8. Нападающий удар с места с собственного подбрасывания по заданию.
9. Нападающий удар в прыжке с одного , двух, трех шагов с собственного подбрасывания по заданию.
- 10.Нападающий удар на месте у стены с собственного подбрасывания.
- 11.Нападающий удар у стены в пол, затем вновь после отскока мяча от стены.
- 12.То же, но в прыжке.
- 13.То же , но в прыжке после разбега.
- 14.В парах. Стоя на месте, нападающий удар в партнера с собственного подбрасывания.
- 15.То же, но нападающий удар в пол.
- 16.В парах. Нападающий удар в прыжке с собственного подбрасывания партнера.
- 17.Нападающий удар на месте по подвесному мячу.
- 18.То же , но в прыжке.
19. Нападающий удар по мячу на растяжках как с места так и в прыжке.
- 20.Нападающий удар по мячу на амортизаторах.
- 21.Нападающий удар по мячу в держателях.
- 22.Нападающие расположены с мячом в зоне 4, передающий – в зоне 3.
Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара

в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а пасующий в зону 4 в «хвост» колонны;

б) нападающий идет в хвост колонны. Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Данное упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего.

Например, если после выполнения 1-ой передачи нападающий пошел на удар – давать прострельную передачу в зону 4, если нет – высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх – выполняется прострельная или же полупрострельная передача и т. д.

23. Занимающиеся расположены в зоне 4 в колонну по одному. На противоположной стороне площадки в зоне 3 находится тренер. Тренер набрасывает мяч для нападающего удара последовательно в зону 4, затем в зону 3 и в зону 2. Первый в колонне выполняет нападающий удар последовательно в этих зонах. Можно вместо тренера расположить в зонах (2), (3), (4)) по одному игроку, которые будут набрасывать мяч в быстром темпе. Как только занимающийся приземлился после нападающего удара, он сразу же получает передачу в следующей зоне. Нападающий обязан отойти назад от сетки на 2-3 шага для выполнения разбега. Нападающий удар можно произвольно или же по определенной зоне в зависимости от задания.

24. Игроки с мячами располагаются в зоне 6, а один или несколько игроков в зоне 4. Из зоны 6 игроки выполняют передачу для нападающего удара в зону 4, откуда выполняется нападающий удар. Затем смена мест занимающихся в своих колоннах, или же после передачи игрок зоны 6 уходит в хвост колонны зоны 4.

25. Упражнение, аналогичное вышеприведенному, но нападающий удар производится из зоны 2, где и располагаются занимающиеся.

26. Расположение занимающихся показано на рисунке 42. Способом подачи или же верхней передачи игрок зоны (6) направляет мяч в зону 6. Игрок зоны 6 направляет мяч для нападающего удара в зону 2 или же в зону 4. Игроки зон 2, 4 производят нападающий удар произвольно, или в определенную заранее обусловленную зону. Смена мест занимающихся по ходу движения мяча. Это упражнение можно проводить, если группа занимающихся расположена не в зоне (6), а на месте подачи.

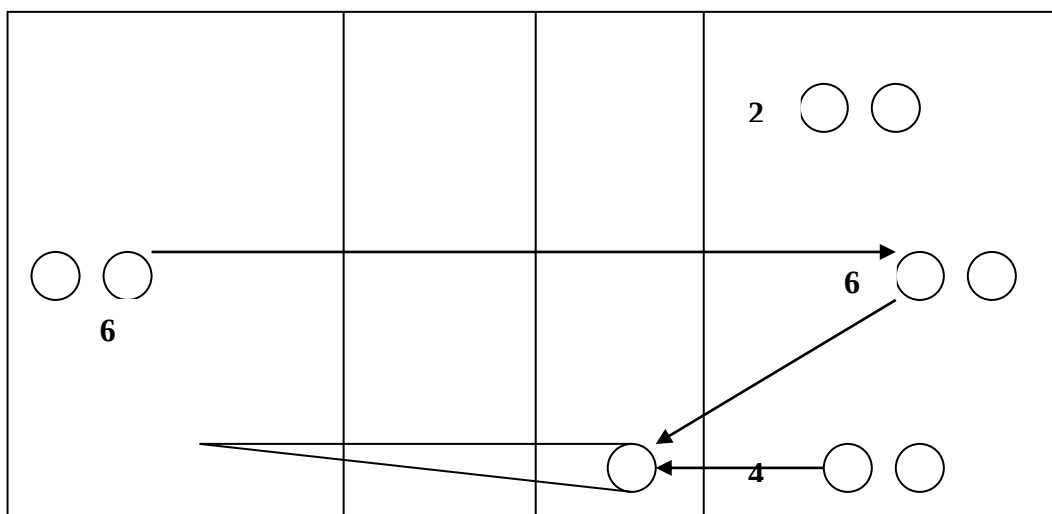


Рис.42

27. Расположение занимающихся показано на рисунке. По одному или два игрока располагается в зонах 2, 3, 4 и несколько игроков в зоне 1. Из зоны 1 передача мяча для нападающего удара в любую из зон нападения, где игроки выполняют нападающий удар.

28. То же, но колонна пасующих расположена в зоне 6, 5.

29. Расположение занимающихся показано на рисунке 43. Нападающий располагается в зоне 3 у линии нападения, передающие с мячами – в зонах 1 и 5 в колонну по одному.

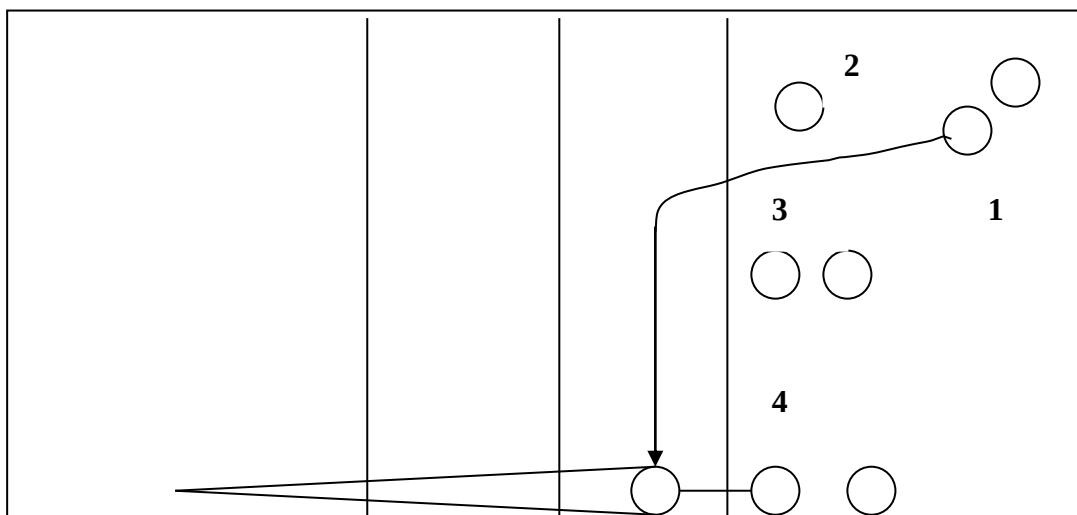


Рис.43

Подающие поочередно выполняют передачу в зоне 3, где игрок и выполняет нападающий удар. Смена мест занимающихся происходит по истечении определенного времени или же по часовой стрелке, после выполнения двух нападающих ударов игроком 3 (см.рис.44).

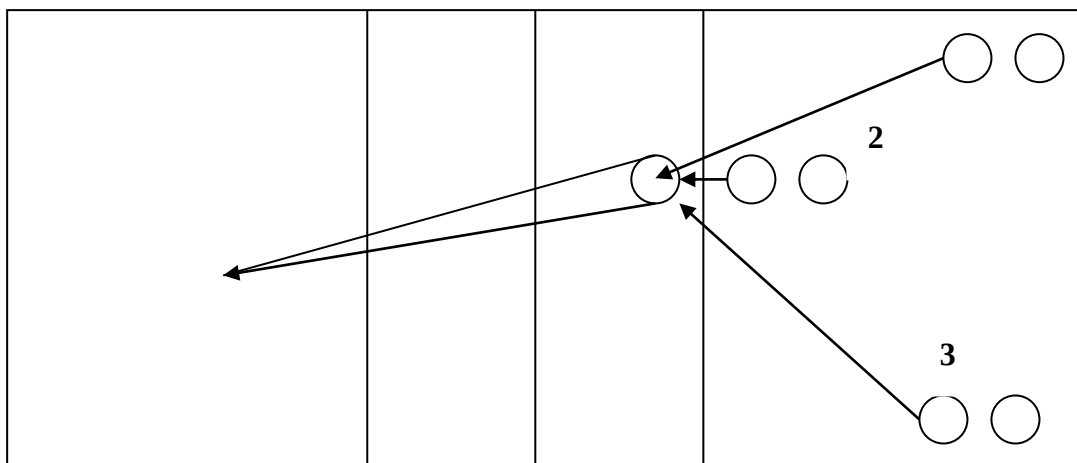


Рис.44

30. Занимающиеся располагаются в зонах 3 и 2. Игрок 3 выполняет передачу в зону 2, а отсюда следует укороченная передача в зону 3, игрок выполняет нападающий удар.

31. Расположение занимающихся то же, но пасующий выполняет передачу за голову, куда перемещается и игрок зоны 3 для выполнения нападающего удар (см.рис.45).

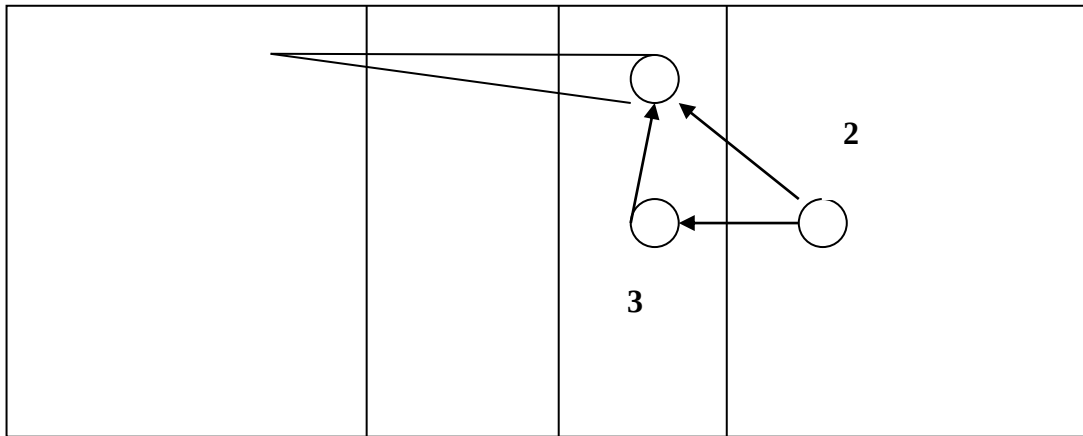


Рис.45

32. Упражнение аналогичное вышеприведенному, но игроки располагаются в зонах 3 и 4, и мяч разыгрывается через зону 4.

33. Расположение занимающихся показано на рисунке 46. В зоне 6 игроки располагаются с мячами. Отсюда мяч направляется в зону 3, игрок зоны 3 выполняет передачу для нападающего удара в зоны 4 или 2, откуда производится нападающий удар.

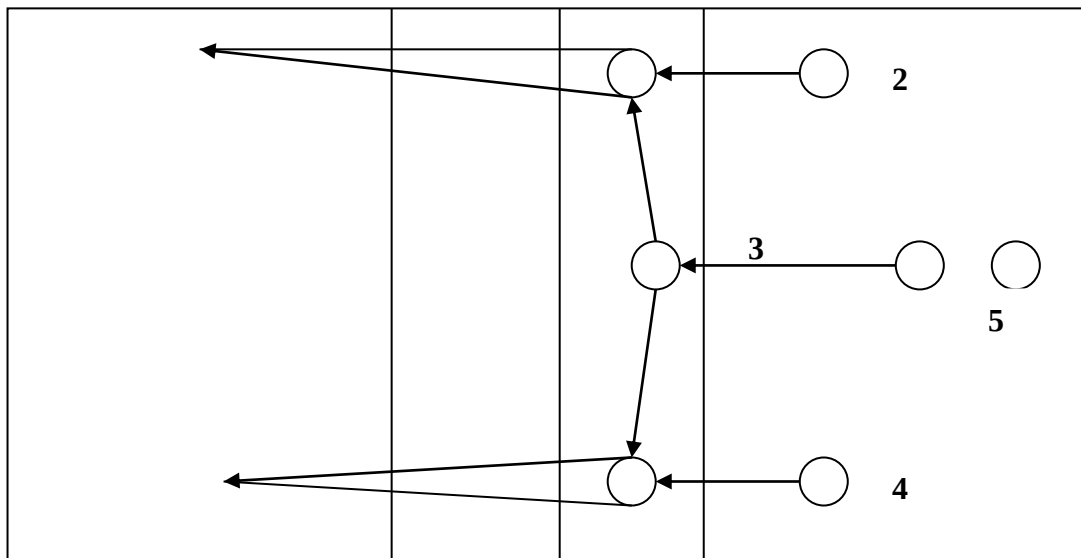


Рис.46

Смена мест игроков:

1. Пасующий зоны 3 меняется по истечении определенного времени.
2. Смена мест по ходу движения мяча, а после нападающего удара игрок уходит в зону 6.

3. Игрок зоны 6 уходит в ту зону, из которой был проведен удар, а выполняющий нападающий удар уходит в зону 6.

34. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 47. Упражнение начинается произвольно игроками зон 3 и 4. Он передает мяч в зону 2, а игрок зоны 2 выполняет передачу для нападающего удара игроку зоны 3 или зоны 4. Пасующий должен внимательно следить за действиями игрока зоны 3, т.к. тот перемещается как за пасующего, так и перед ним, а значит и передача должна быть выполнена соответственно за голову или перед собой.

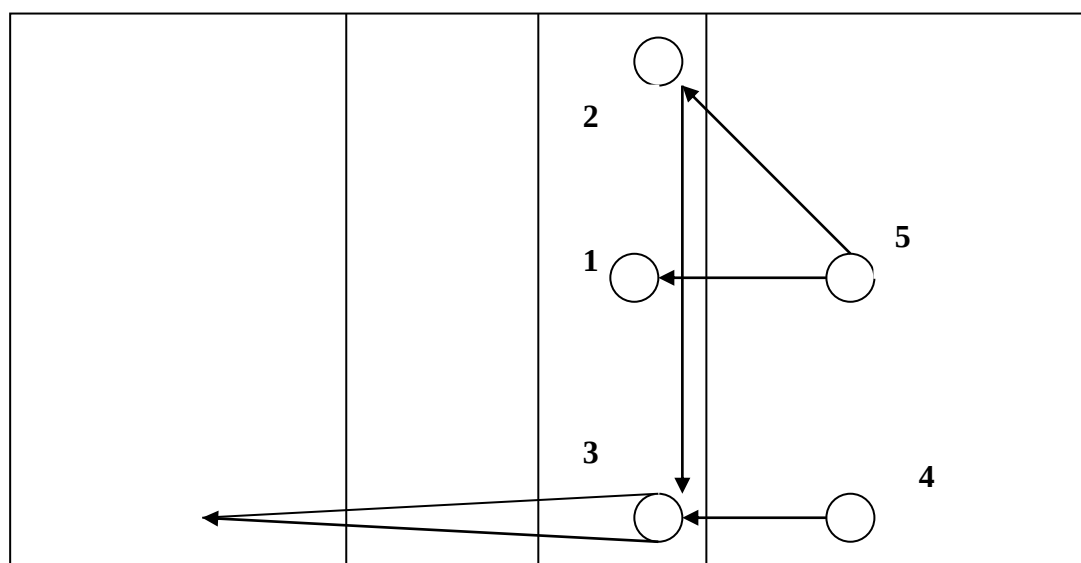


Рис.47

35. Аналогичное упражнение, только розыгрыш мяча производится через зону 4 (см. рис.48). В этом упражнении, как и в вышеизложенном, первую передачу пасующему игроку можно выполнять из любой зоне, если туда поставить дополнительного игрока.

36. Расположение занимающихся показано на рисунке 48. Из зоны 4 передача следует в зону между 2 и 3 номером. Сюда перемещается игрок зоны 1 и выполняет передачу для нападающего удара игроку зоны 4, в зону 3 или 4 в зависимости от того, куда перемещается нападающий.

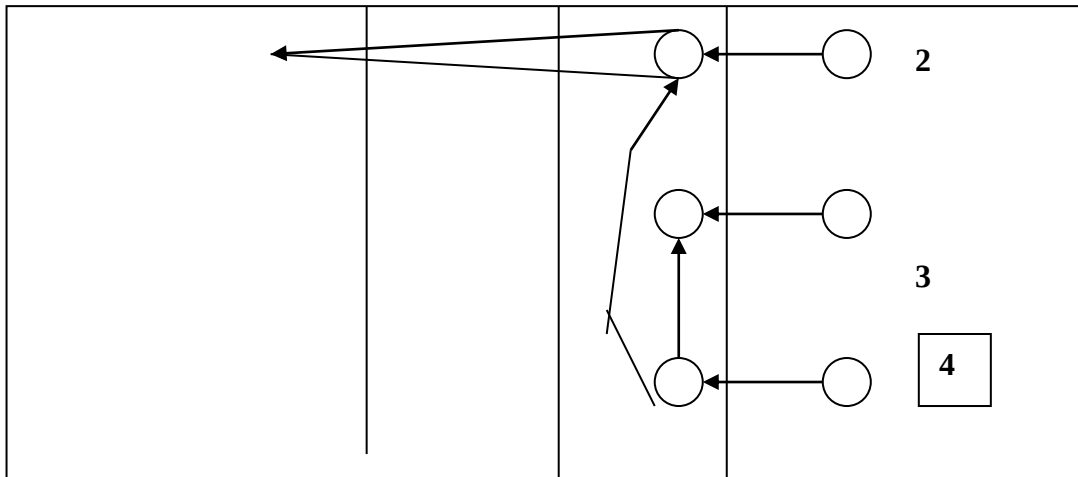


Рис.48

37. Занимающиеся расположены, как показано на рисунке 49. Игрок зоны 4 выполняет передачу в зону между 2 и 3 номером, куда перемещается игрок зоны 1. Он выполняет передачи для нападающего удара в зоны 2, 3, 4 в зависимости от перемещений нападающих. В этом упражнении объединяются взаимодействия всех трех нападающих игроков с выходящим из зоны 1. При этих взаимодействиях могут выполняться нападающие удары как со скрестным перемещением игроков, так и без скрестного перемещения (рис.50).

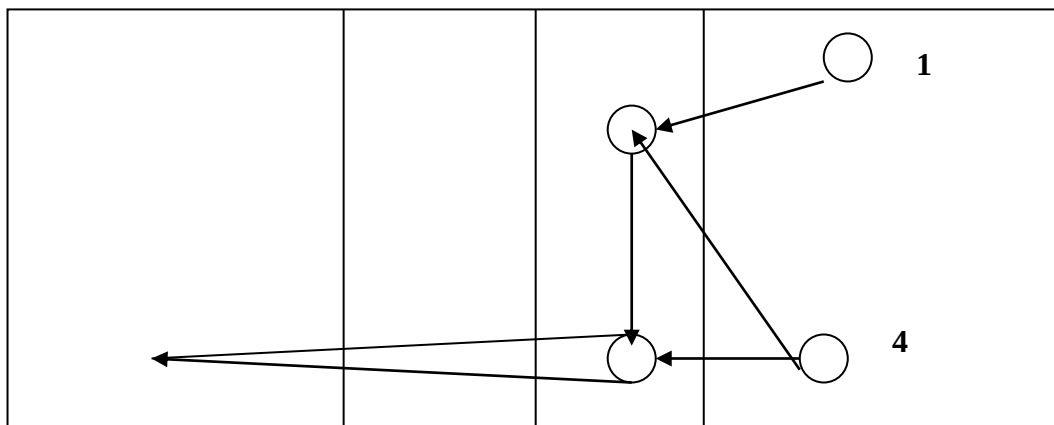


Рис.49

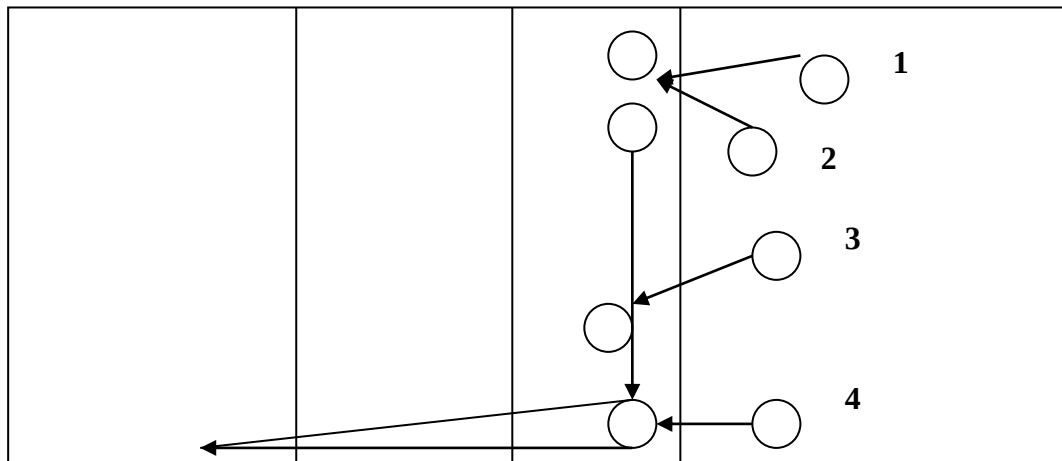


Рис.50

38. Расположение занимающихся показано на рисунке 51. Игрок зоны 5 выполняет передачу в зону между 2 и 3 номером, куда перемещается игрок зоны 1. Игрок зоны 1 выполняет передачу нападающему в зависимости от того, куда тот перемещается; тот соответственно производит нападающий удар.

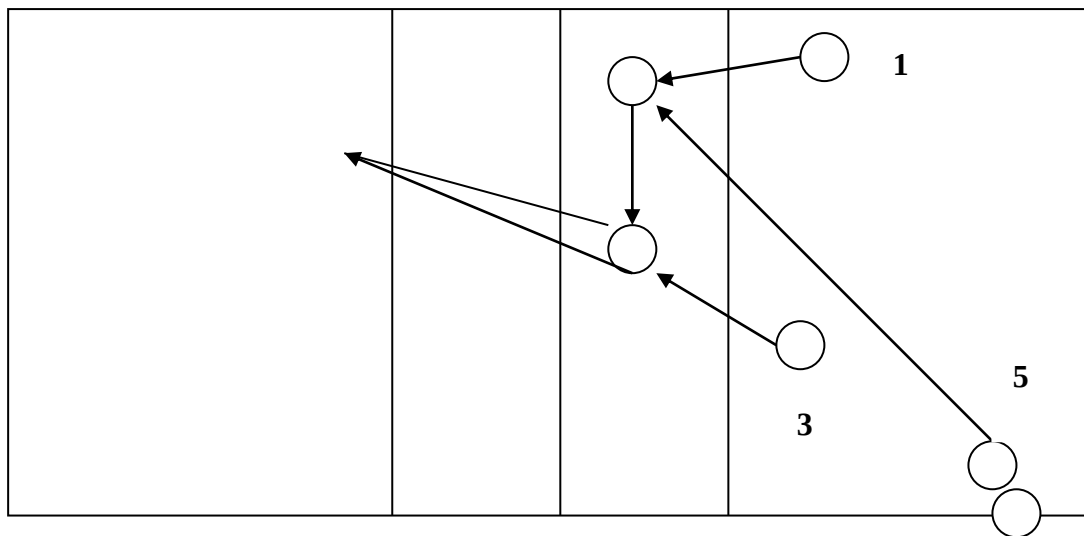


Рис.51

Вариант. Расположение занимающихся то же, но последовательность 4-3-4 (рис.52)

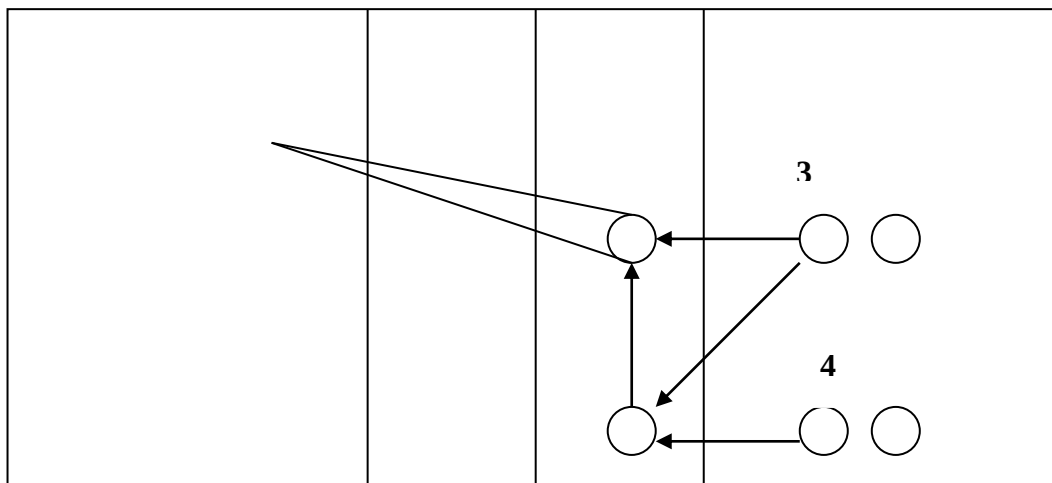


Рис.52

40. Игроки расположены по 2-3 человека в зонах 2 и 3 за линией нападения (см. рис.53). Из зоны 3 передача для нападающего удара в зону 2. Игрок зоны 2 имитируя нападающий удар, выполняет откидку в зону 3, где производится нападающий удар. После выполнения нападающего удара игроки меняются в колоннах.

Вариант. Расположение то же, но передача следует из зоны 2 в зону 3, затем откидка в зону 2 и нападающий удар.

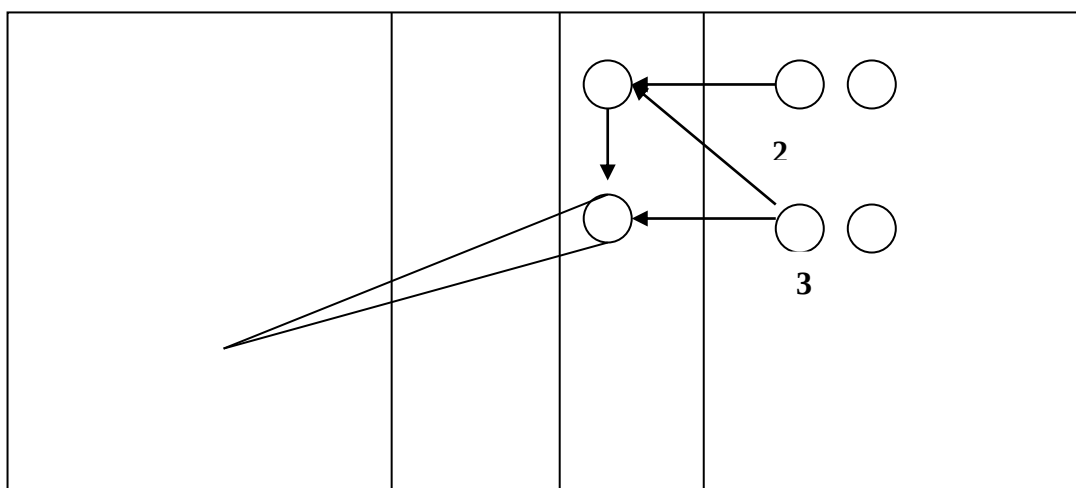


Рис.53

41. Расположение занимающихся показано на рисунке 54. Из зоны 1 передача для нападающего удара в зону 4. Игрок зоны 4 в зависимости от действий блокирующих выполняет нападающий удар или откидку в зоны 3 или 2. Блокирующие должны организовать нападающему групповой блок.

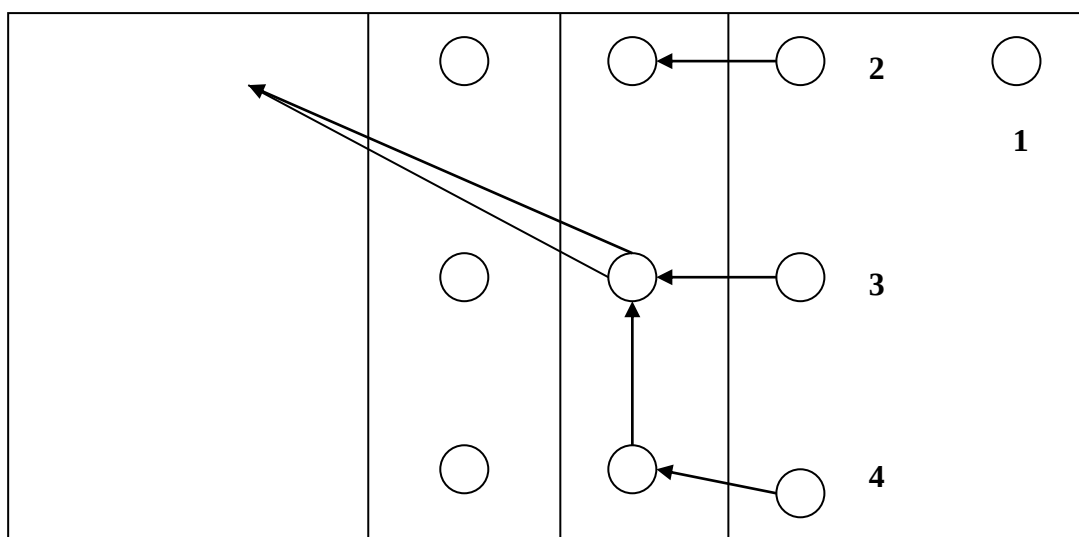


Рис.54

42. Расположение занимающихся показано на рисунке 55. Передача из зоны 4 в зону 2, а игрок зоны 2 выполняет передачу в зону 3 или 4, откуда производится нападающий удар. Блокирующим можно давать задание:

1. Организовать одиночный блок своему нападающему.
2. Организовать групповой блок игроку, производящему нападающий удар.

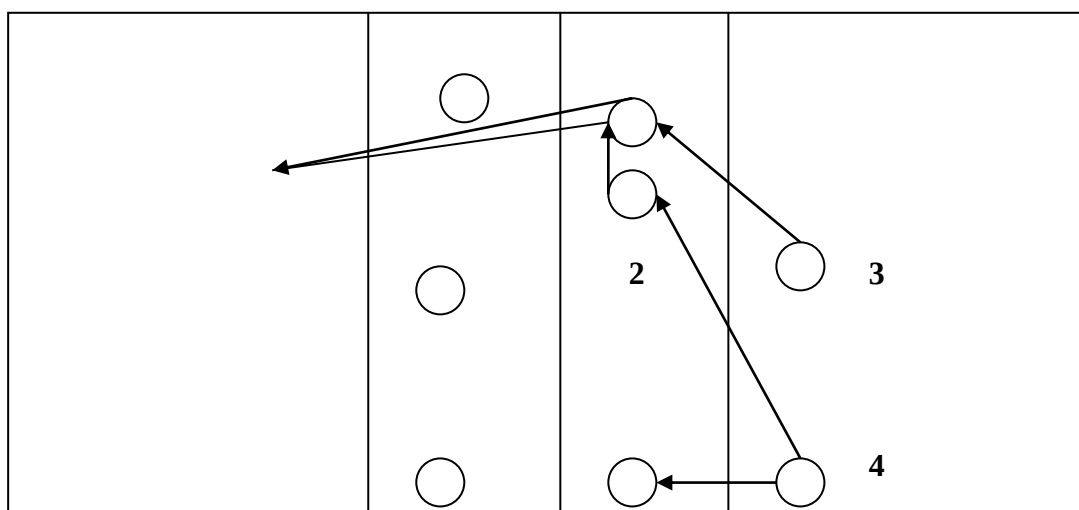


Рис.55

43. Расположение занимающихся показано на рисунке 56. Из зоны 5 в зону 2 выполняется передача для нападающего удара. Игрок зоны 2 выполняет

откидку в зону 4 или игроку зоны 3, причем откидку игроку зоны 3 можно выполнить впереди или же за спиной в зависимости от того, куда перемещается игрок зоны 3 или же в зависимости от того, куда перемещается игрок зоны 3 или же в зависимости от того, какая комбинация разучивается. Смена мест занимающихся по ходу движения мяча.

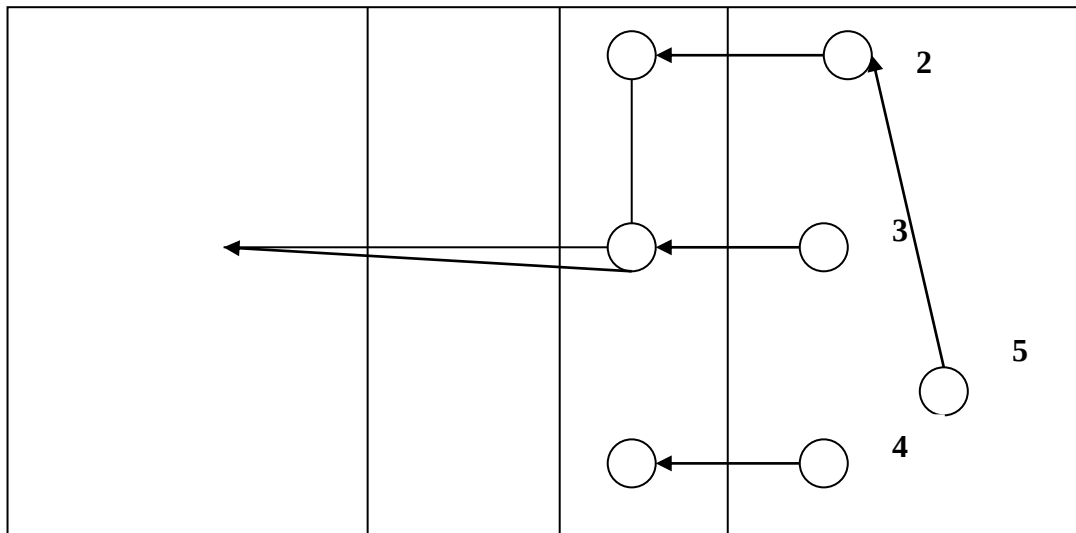


Рис.56

Вариант 1. Нападающие располагаются в зонах 2, 3, 4. Передача на удар в зону 3 выполняется из зоны 5.

Вариант 2. Нападающие располагаются в зонах 2, 3, 4. Передача на удар в зону 4 выполняется из зоны 1.

Вариант 3. Нападающие располагаются в зонах 2, 3, 4. Передача на удар в зону 3 выполняется из зоны 1.

44. Расположение занимающихся показано на рисунке 57. Из зоны 5 передача в зону между 2 и 3 номеров, куда перемещается выходящий игрок зоны 1. Игрок зоны 1 выполняет передачу в любую из зон нападения, где и выполняется нападающий удар. Блокирующие должны организовать нападающий удар. Блокирующие должны организовать нападающий двойной блок.

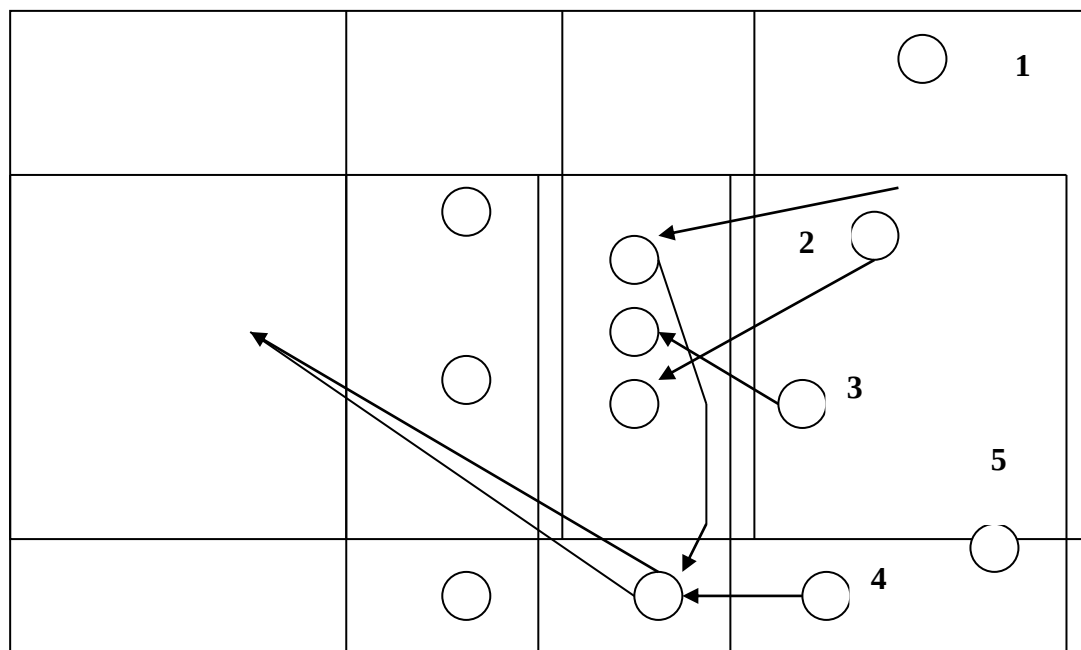


Рис.57

БЛОКИРОВАНИЕ

1. У баскетбольного щита расположена тройка игроков. Средний перемещается вправо и влево с игроком, к которому он переместился, они вдвоем прыгают вверх, касаясь баскетбольного щита, имитируя групповой блок.

2. Все занимающиеся расположены в шеренге с интервалом 2-5 метров. Начиная с «хвоста» колонны игрок перемещается приставными шагами вдоль всей шеренги и у каждого игрока шеренги вместе со своим партнером прыгает, имитируя блок. За первым перемещается второй игрок и т.д. Упражнение идет непрерывно.

3. Партнеры расположены у сетки на противоположных площадках. Одновременное выпрыгивание в блок с касанием кистей рук над сеткой. Упражнение выполняется как на месте, так и с перемещением вправо и влево.

4. Занимающиеся расположены в любой из зон нападения у сетки. Игрок ставит блок и после приземления выполняет перекат на спину вглубь площадки, затем возвращается к сетке, ставит блок и т.д. Упражнение выполняется на время или на количество раз.

5. Два игрока располагаются у сетки в зоне 2. По сигналу они ставят двойной блок в зоне 2, затем в зоне 3, затем в зонах 4, 3 и т.д. Упражнение можно выполнять на время или на количество раз.

6. Упражнение, аналогичное вышеприведенному, но игроки после постановки блока в зонах 2, 3, 4 переходят под сеткой на противоположную сторону и ставят блок в зонах (2), (3), (4).

7. Блокирующий расположен в зоне 4 лицом к сетке, второй занимающийся в зоне 5. Блокирующий ставит блок и после приземления быстро поворачивается. В это время игрок бросает мяч в сторону блокирующего. Блокирующий должен принять мяч. Занимающиеся меняются местами по истечении определенного времени.

8. Занимающиеся расположены у сетки в зонах 2, 3, 4 и в этих же зонах на противоположной стороне площадки. По сигналу игроки зоны 3 ставят блок, затем, переместившись в зону 2 или 4, ставят блок, затем, игроки зоны 3, переместившись в зону 3, ставят блок в зоне 4 или 2, затем тройной блок в зоне 3 и т.д. занимающиеся меняются местами по истечении определенного времени.

9. Занимающиеся расположены у сетки в зонах 2, 3, 4 и в этих же зонах на противоположной стороне площадки. У игроков 2, 3, 4 по мячу. По сигналу игроки 2, 3, 4 произвольно в любой последовательности подбрасывают мяч над собой, а игроки на противоположной стороне площадки организуют на подброшенный мяч групповой блок: двойной в зонах 2 и 4, и тройной в зоне 3.

Если вверх подброшены два мяча, то ставится одиночный блок у каждого подброшенного мяча.

10. Занимающиеся расположены в зонах 2, 3, 4 и один в зоне (3). В руках игроков 2, 3, 4 волейбольные мячи. Упражнение начинает любой из игроков 2, 3, 4. Он высоко подбрасывает мяч вверх и нападающим или обманным ударом посылает мяч на противоположную сторону. Блокирующий (3), увидев подброшенный мяч, перемещается в зону нападения и ставит блоки. Как только блокирующий приземлится в зону нападения и ставит блок. Как только блокирующий приземлится, мяч подбрасывает вверх другой игрок этой тройки и тоже производит нападающий или обманный удар. Блокирующий, переместившись, ставит блок и т.д.

Вариант 1. Упражнение можно проводить и без выполнения нападающего удара.

Вариант 2. То же упражнение, но блокирующих двое.

Вариант 3. То же, но блокирующих трое, и они обязаны ставить двойной блок в зоне 2 и 4 тройной блок в зоне 3.

11. Нападающие и блокирующие игроки расположены у сетки друг против друга. Нападающие с собственного подбрасывания в прыжке выполняют обменный нападающий удар. Блокирующий после постановки блока себя подстраховывает.

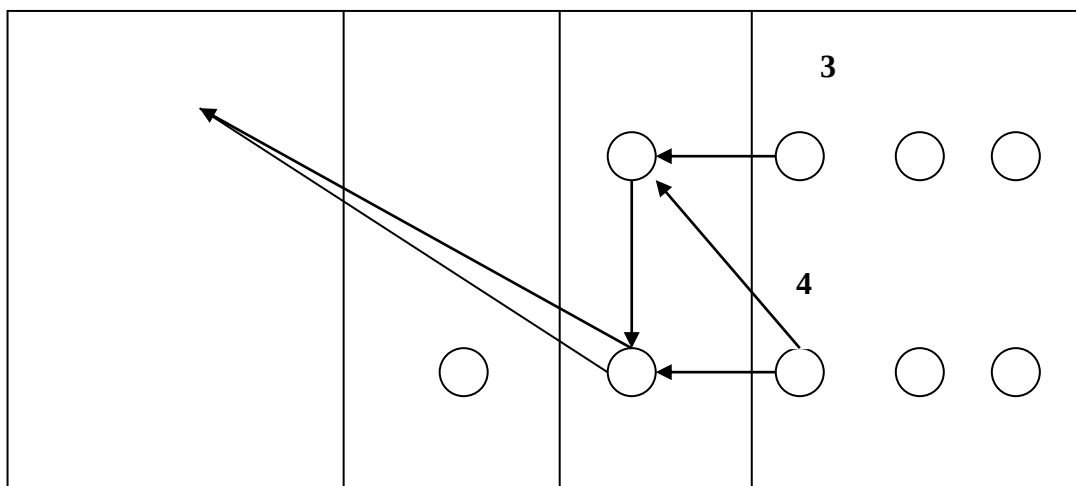
12. Нападающие и блокирующие игроки расположены у сетки друг после друга. Блокирующие выполняют 2-3 шага вглубь площадки, имитируют какой-либо технический прием (передачу сверху, снизу, без переката или с перекатом). После этого он сразу же перемещается к сетке и ставит блок нападающему который выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания.

13. Партнеры расположены у сетки на противоположных площадках друг против друга. Первый набрасывает мяч для нападающего удара на сторону противника и сам же выполняет блокирование. Второй имитирует

нападающий удар, но выполняет обманный удар с тем, чтобы блокирующий мог сам себя подстраховать в падении. Затем партнеры меняются ролями.

14. Занимающиеся расположены в колонну по одному в 4 и 3 зонах, как показано на рисунке, а на противоположной стороне – блокирующий. У каждого игрока находится по волейбольному мячу. Из зоны 3 выполняется передача для нападающего удара в зону 4, откуда и производится нападающий удар. Блокирующий в зависимости от задания ставит зонный или ловящий блок. Как только блокирующий приземлился из зоны 4 выполняется передача для нападающего удара в зону 3.

15. Блокирующий, переместившись ставит блок в зоне 3.



Вариант 1. Упражнение то же, но нападающий выполняет обманный удар, блокирующий после постановки блока себя подстраховывает.

Вариант 2. Эти же упражнения, но блокирующих двое перемещаясь, ставят групповой блок поочередно в 2 и 4.

Вариант 3. То же, но нападающие расположены в зонах 3 и 2.

15. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 58. У игроков зон 2 и 4 волейбольные мячи. Они поочередно производят нападающий удар, подбрасывая мяч через зону 3. Игроки зон (2), (3), (4) обязаны поставить двойной блок в 4 и 2 зонах. Смена игроков по часовой стрелке после выполнения определенного количества нападающих ударов.

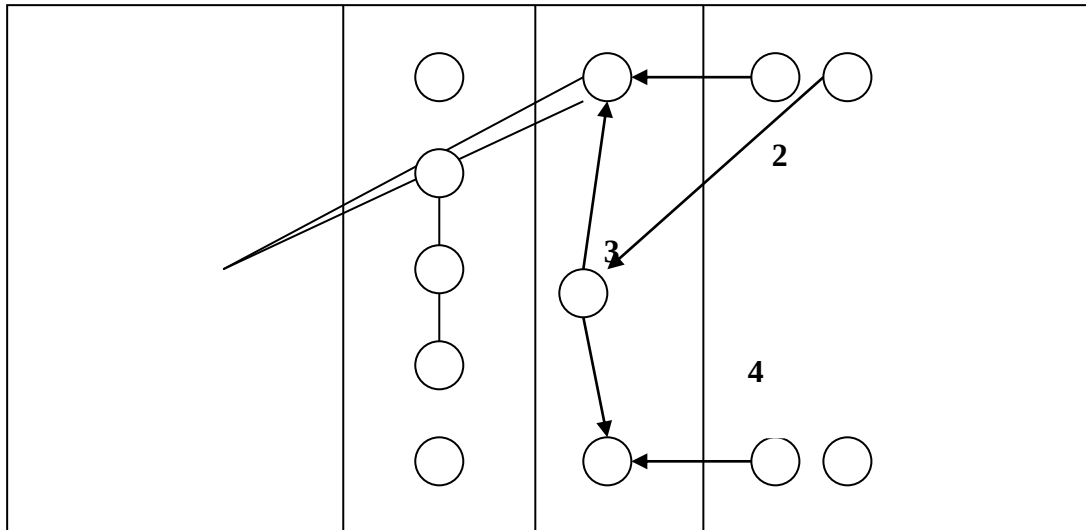


Рис.58

16. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 59. У тренера находятся мячи. Тренер бросает мяч на любую сторону площадки. Игроки разыгрывают мяч и производят нападающий удар из 4 зоны. Если мяч брошен на ту сторону, на которой находятся двое блокирующих, то блокирующие под сеткой переходят на противоположную сторону и ставят групповой блок нападающему зоны 4.

Вариант. То же упражнение, но нападающий удар разрешается производить из любой зоны с постановкой группового блока.

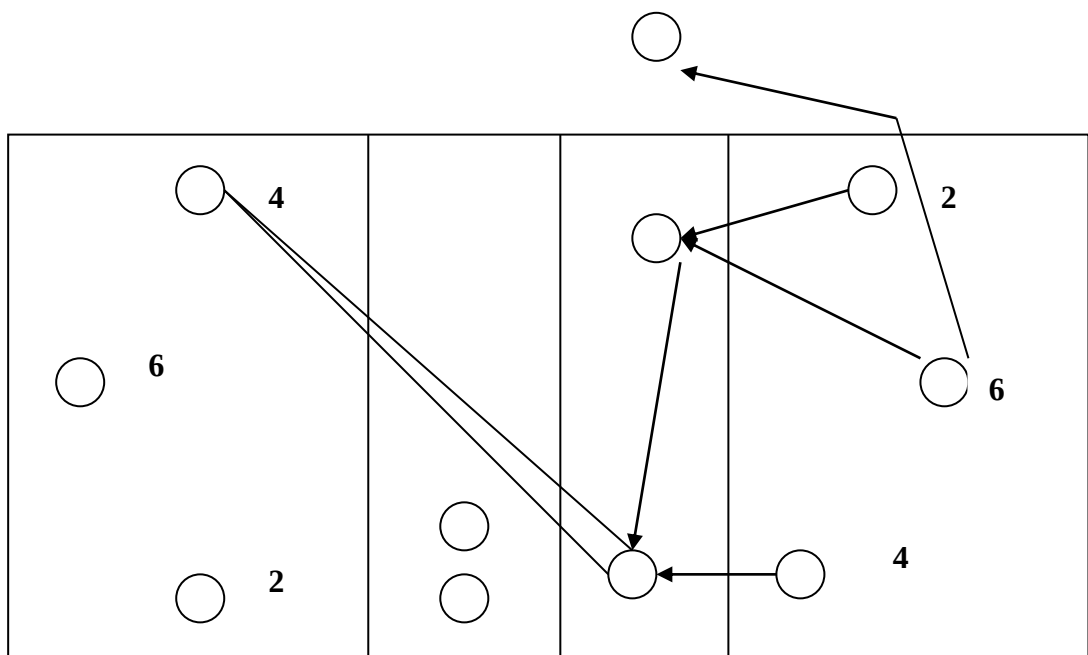


Рис.59

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения носят комплексный характер, т.е. они сочетают в себе все предыдущие упражнения, рассчитанные как на техническую, так и тактическую подготовку.

Большинство комбинированных упражнений выполняется поточно, без остановки, что резко повышает их интенсивность. Они достаточно эмоциональны.

Проводимые, как правило, в условиях, близких к игровым, упражнения позволяют закрепить и проконтролировать навыки, приобретенные на тренировках, обнаружить ошибки и пробелы в физической, технической и тактической подготовки.

1. Расположение занимающихся показано на рисунке 60. У тренера находятся мячи. Тренер направляет мяч в зону 3, откуда выполняется подача для нападающего удара в зону 2 или 4 поочередно или же в любой последовательности (в зависимости от задания). Занимающиеся зон 2 и 4 производят нападающий удар, игроки зон (2), (3), (4) организуют игровой блок, причем свободный от блока обязан страховать блокирующих. Интенсивность выполнения данного упражнения регулирует тренер быстрее или медленнее, направляя мячи в зону 3.

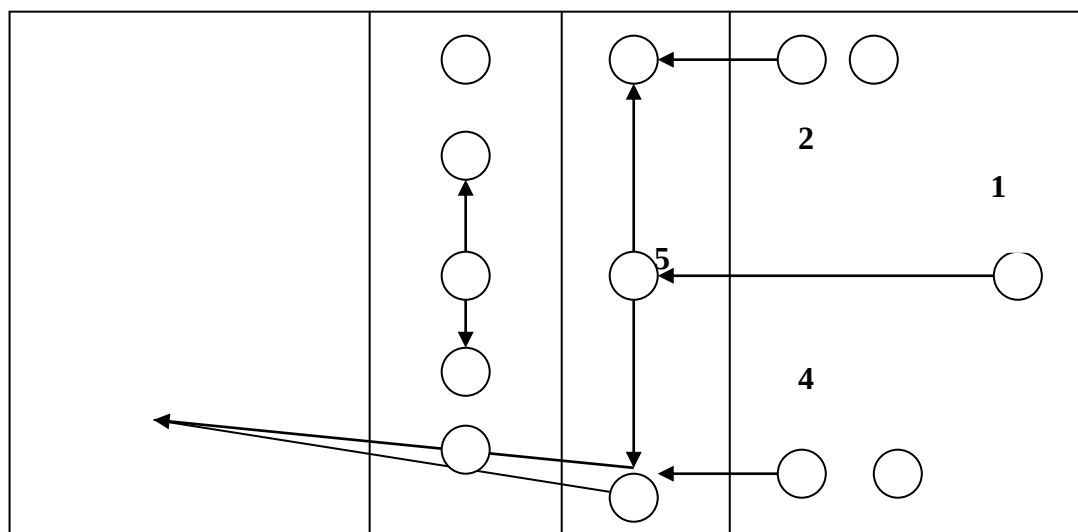


Рис.60

2. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 61. Игрок зоны (3) выполняет передачу нападающего удара поочередно в зоны 1 или 5. Защищающие эти зоны направляют мяч «подтянутому» игроку зоны 6, который направляет мяч через сетку в зону (3) и т.д.

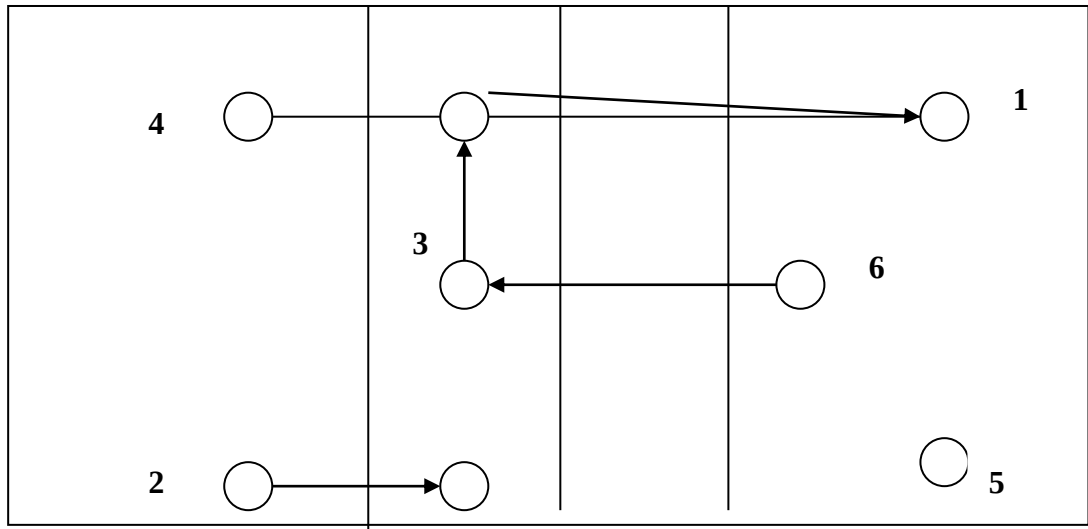


Рис.61

3. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 62. Передача мяча для нападающего удара из зоны 4 в зону 2. Игрок зоны 2 выполняет нападающий удар между 4 и 5 зонами, где играет в защите игрок 5, который направляет передачу в центр площадки. К месту приземления мяча перемещается игрок зоны 1 и выполняет передачу в зону 4 и т.д.

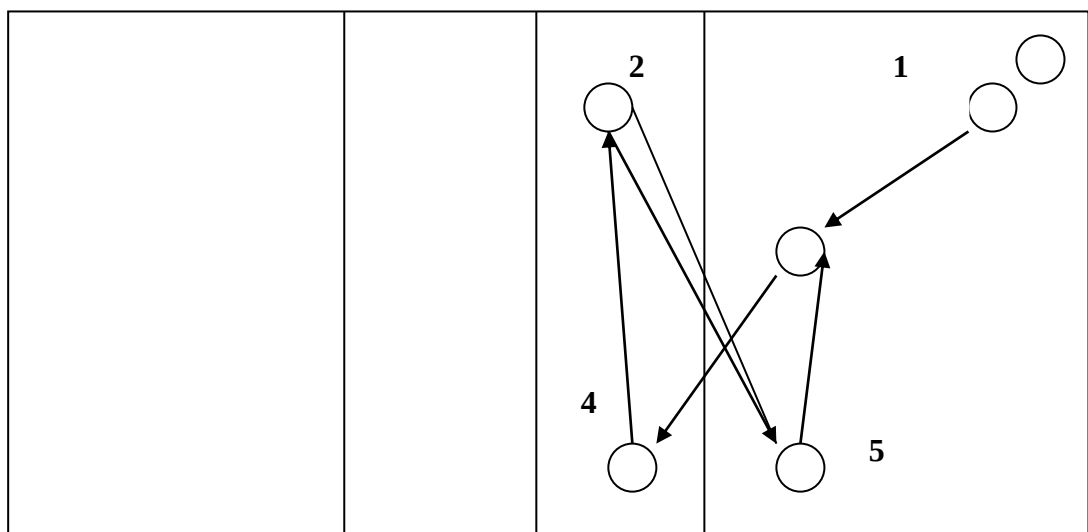


Рис.62

Вариант 1. То же упражнение, но нападающий удар из зоны 4 (Поменять направление передачи).

3. Расположение занимающихся показано на рисунке 63. Передача из зоны (6) в зону (3), затем передача для нападающего удара в зону (4). Игрок зоны (4) перебрасывает мяч за групповой блок, который ставят игроки зоны 2 и переместившийся игрок зоны 3, страхующий зоны 1 принимает мяч и направляет его в зону 4, оттуда мяч направляется в зону 6 и т.д.

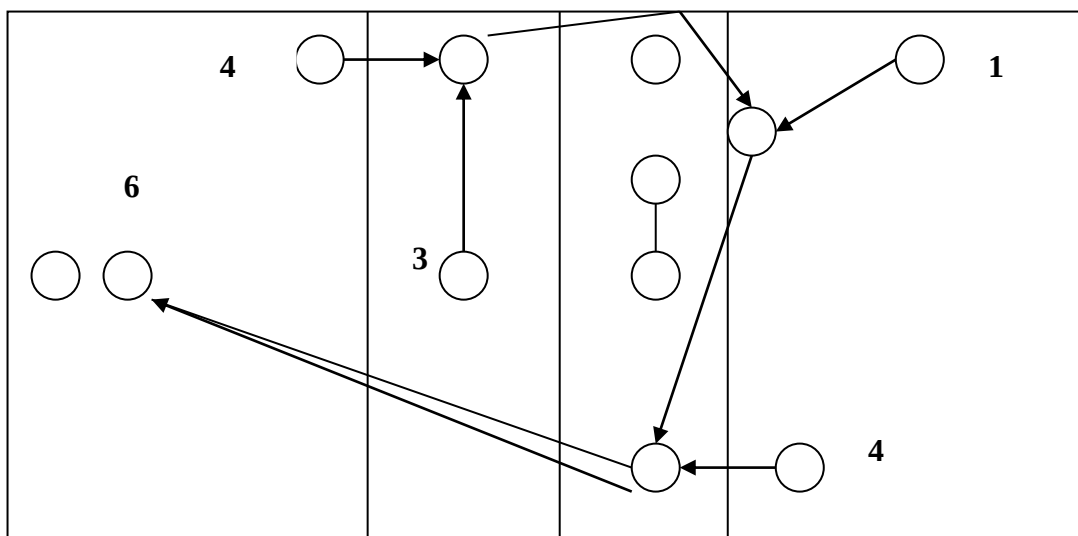


Рис.63

Вариант 2. Это упражнение можно усложнить. Пасующий зоны 3 выполняет передачу для нападающего удара в любой последовательности в зону 4 или зону 2. В этом случае блокирующие обязаны поставить двойной блок, а страхующий зоны 1 переместиться в зону 2 или 4 и подстраховать их. Упражнение выполняется с различных по траектории передач.

4. Четыре игрока расположены в зонах 4, 3 (3) и (2). Из зоны 3 передача в зону 4 и нападающий удар в зону 1, игрок (1) принимает мяч и направляет в зону (3), затем следует передача в зону (2) и игрок (1) выполняет нападающий удар в зону 5, где играет в защите игрок зоны 4 и т.д. Смена мест по истечении определенного времени (рис.64).

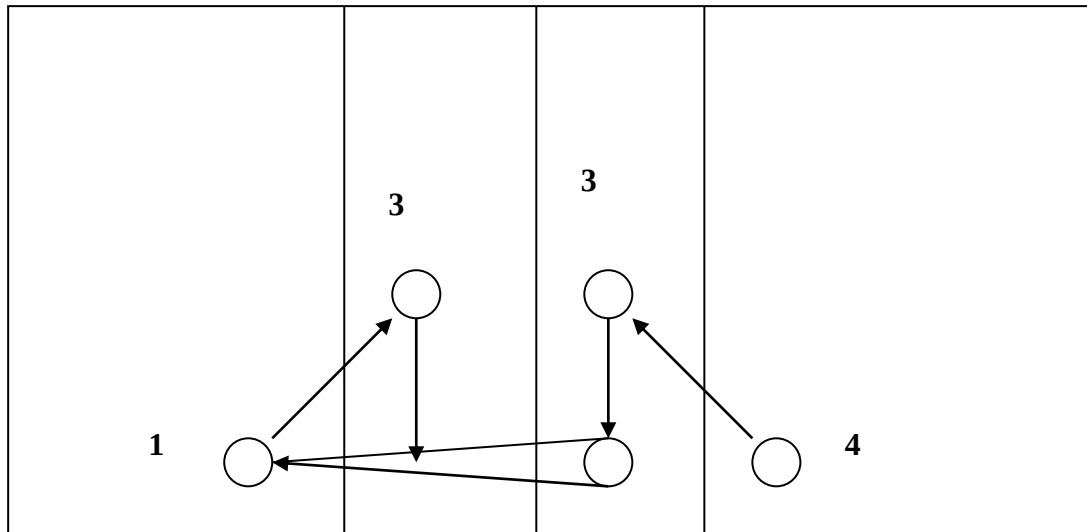


Рис.64

6. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 65. Со второго номера передача для нападающего удара в зону 4, где игрок 5 нападающим ударом направляет мяч в зону (1), игрок зоны (1), подбивает мяч в зону (6), куда перемещается игрок зоны (5) и выполняет передачу в зону (2), где нападает игрок зоны (1), который только что сыграл в защите.

Он выполняет нападающий удар в зону 1. Игрок зоны 1 подбивает мяч в зону 6. Сюда перемещается игрок зоны 5 и выполняет передачу в зону 2, где в нападении играет игрок зоны 1, который до этого играл в защите. Игрок зоны 1 выполняет нападающий удар в зону (5), там мяч подбивается в зону (6), и игрок зоны (1) выполняет передачу в зону 5, затем мяч направляется в зону 6, и игрок зоны 2 выполняет передачу для нападающего удара в зону 4 и т.д.

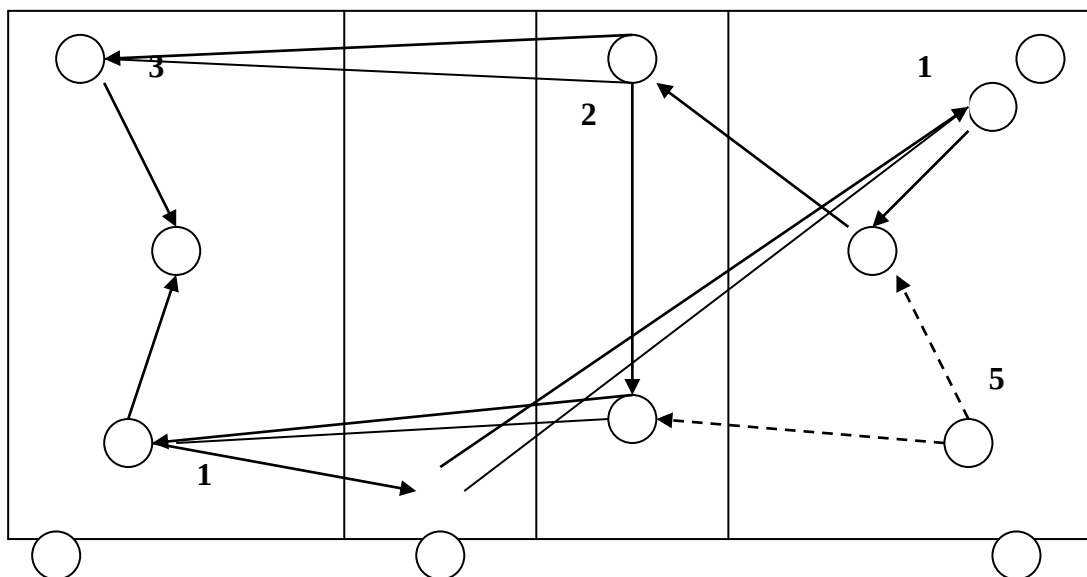


Рис.65

7. Расположение занимающихся показано на рисунке 66. Передача мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4, нападающий удар по линии в зону (1). Игрок зоны (1) направляет мяч игроку зоны (3), а тот для нападающего удара в зону (4), затем следует нападающий удар в зону 1, мяч направляется игроку зоны 3 и т.д.

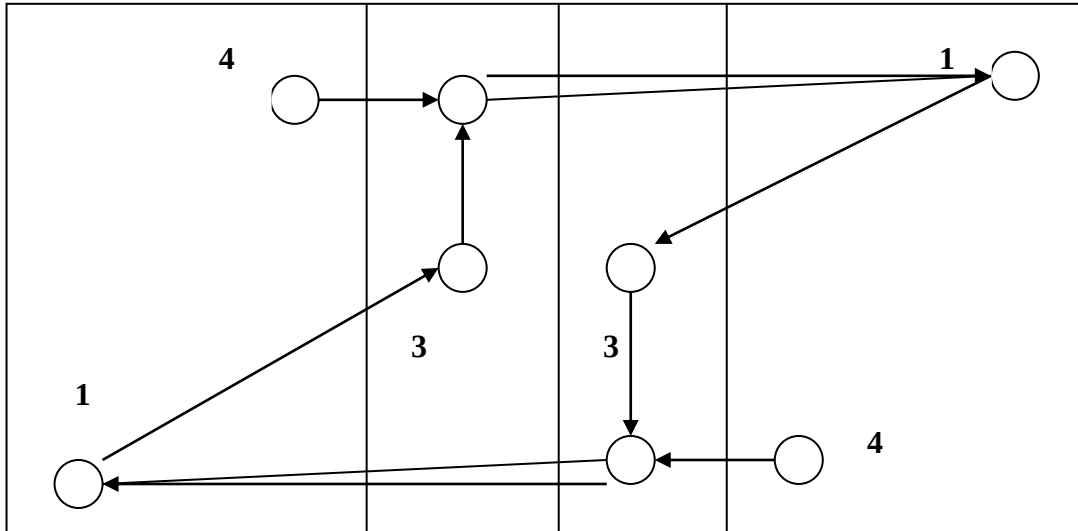


Рис.66

8. Расположение занимающихся показано на рисунке 67. Передача мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4, обманный удар за блок. Страхующий (1) направляет мяч в зону (3) из зоны (3) передача для нападающего удара в зону (4), где выполняется обманный удар за блок. Страхующий 1 направляет мяч в зону 3 и т.д. Блокирующие ставят блок как с места, так и после перемещения.

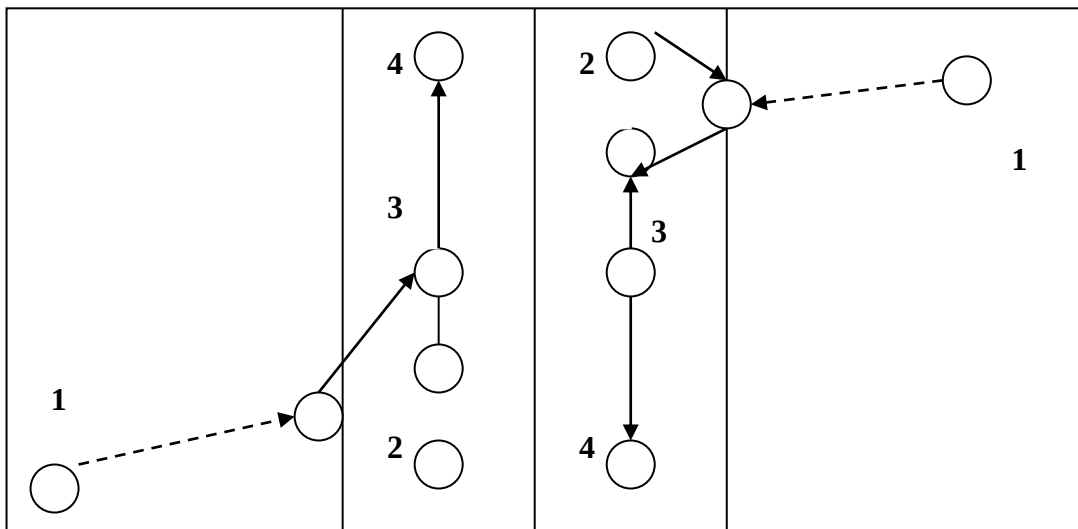


Рис.67

9. Расположение занимающихся показано на рисунке 68. Игрок зоны 2 выполняет передачу для нападающего удара за 3-х метровую линию в зону 6. Игрок зоны 6 выполняет нападающий удар в зону (6), тот принимает мяч и направляет его в зону (3) или (2) (в зависимости от системы розыгрыша). Затем следует передача для нападающего удара в зону (4). Игрок зоны (4) выполняет обманный удар за блок, который ставит игрок 2. Страхующий игрок зоны 3 принимает мяч и направляет его игроку зоны 2, а тот в свою очередь выполняет передачу в зону 6 для нападающего удара.

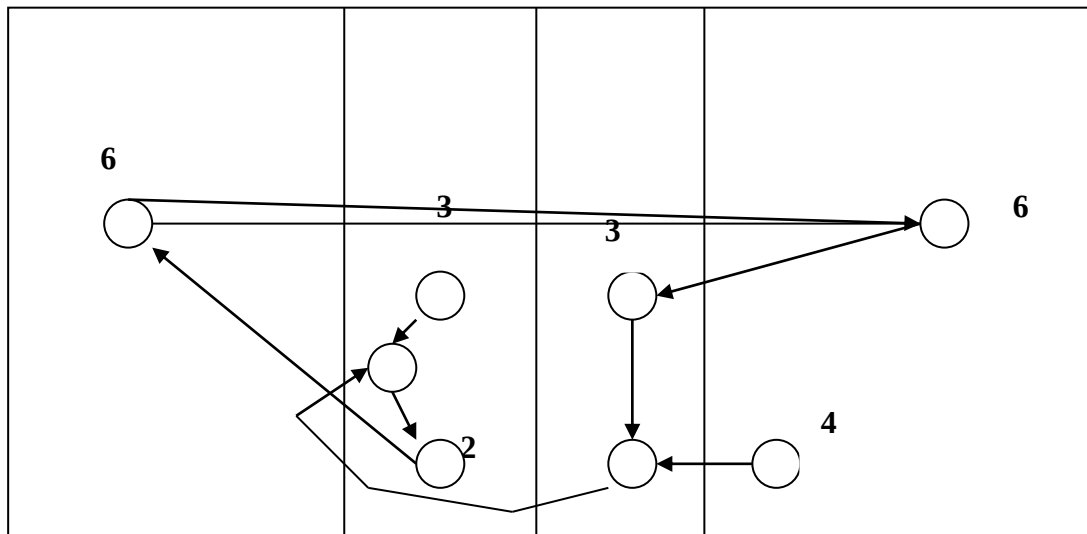


Рис.68

10. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 69. Игрок зоны 1 выполняет передачу в зону 6. Из зоны 6 (куда перемещается игрок 5) выполняется передача для нападающего удара в зону 2, игрок 2 производит нападающий удар в зону (1).

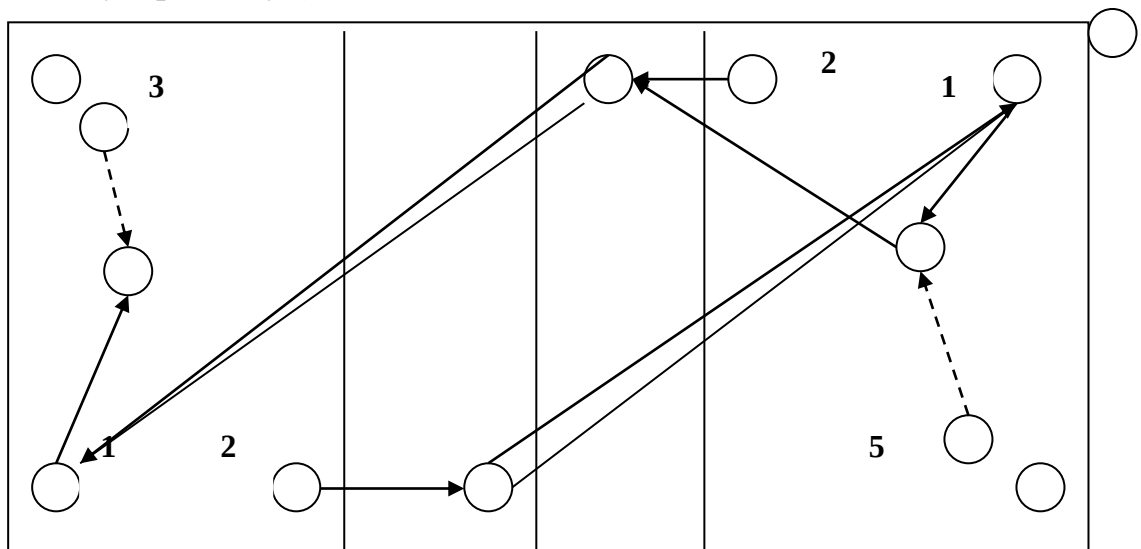


Рис.69

Игрок зоны (1) направляет мяч в зону (6), отсюда переместившийся игрок зоны (5) выполняет передачу для нападающего удара в зону (2), и затем производится нападающий удар в зону 1 и т.д.

11. Расположение занимающихся показано на рисунке 70. Со второго номера передача на удар в зону 4 из зоны 4 нападающий удар в зону (1) и зоны (1) – передача мяча в зону (6) (куда переместился игрок зоны (5)) передача на удар в зону (2), из зоны (2) передача на удар в зону (4), из зоны (4) нападающий удар в зону 1, из зоны 1 передача мяча в центр площадки, затем передача мяча игроком зоны 5 в зону 2, из зоны 2 передача на нападающий удар в зону 4 и т.д.

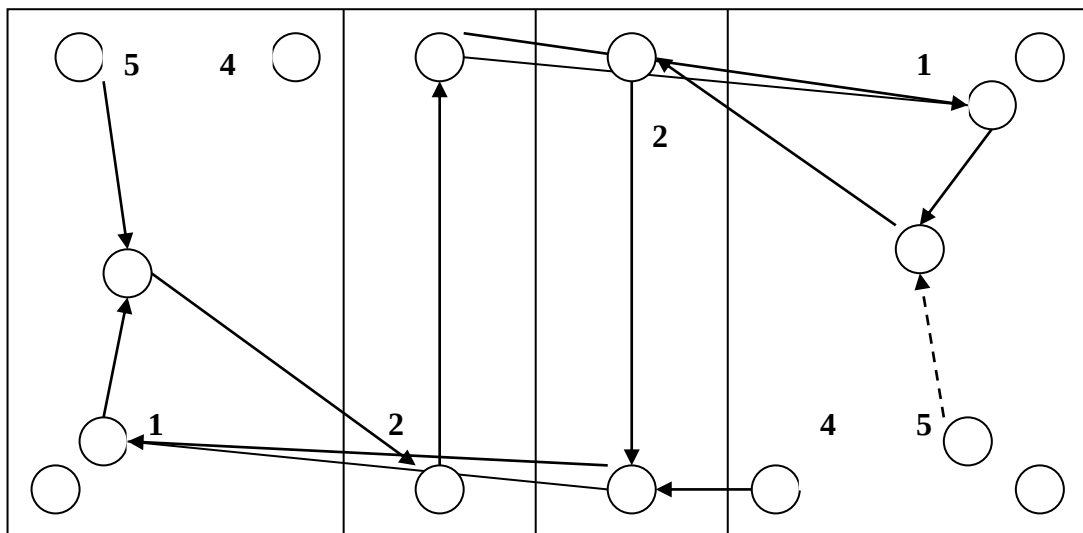


Рис.70

12. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 71. Игрок зоны 2 выполняет передачу для нападающего удара в зону 4. Игрок зоны 4 проводит нападающий удар в зону (4), где играет в защите игрок (4). Игрок (4) поднимает мяч и направлен в зону (2), затем передача в зону (4), нападающий удар в зону 4 и т.д.

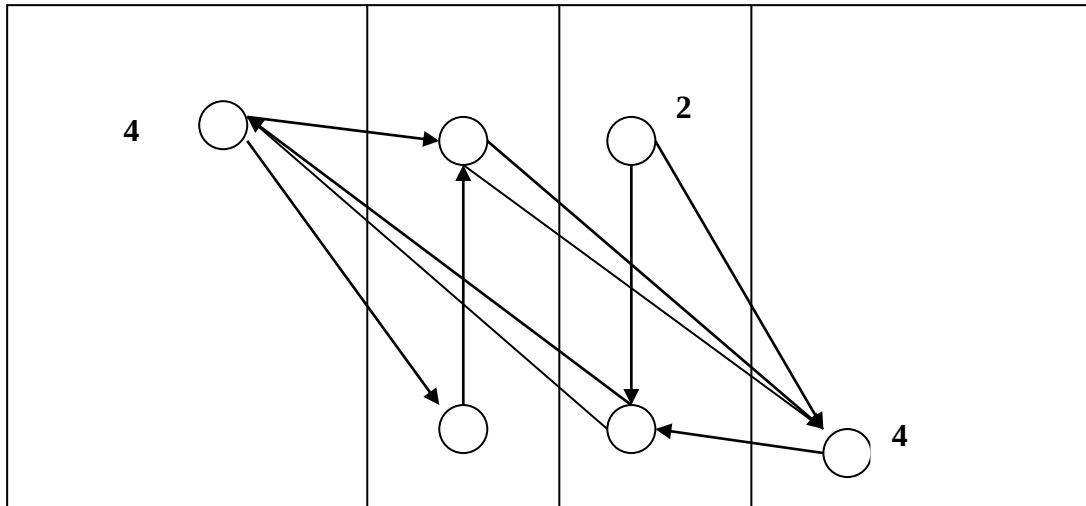


Рис.71

13. Занимающиеся расположены как показано на рисунке 72. Передача мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4, затем нападающий удар в зону (1) или в зону (5). Игроки соответствующих зон принимают мяч и направляют в зону (3), и затем следует передача в зону (4). Из зоны (4) нападающий удар в зоны 5 или 1, передача мяча в зону 3 и т.д. Смена мест по истечении определенного времени.

Вариант. Упражнение аналогично вышеприведенному, но нападающий удар выполняется из зоны 2 и (2), а игроков 5 и (5) поставить в зоны 2 и (2).

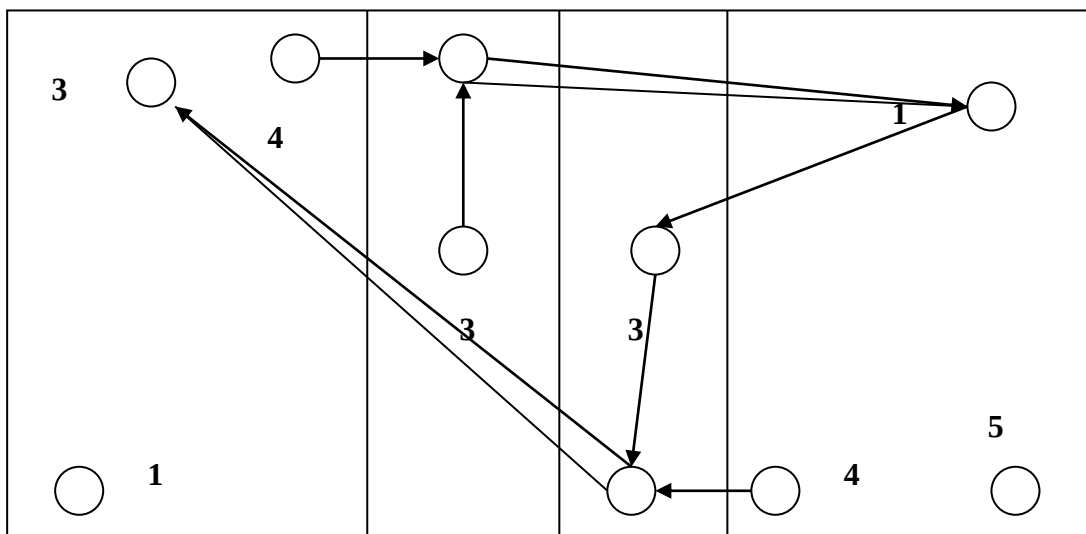


Рис.72

14. Расположение занимающихся показано на рисунке 73. Игрок зоны 4 выполняет передачу игроку зоны 3, тот выполняет передачу для нападающего удара в зону 4, и игрок зоны 4 нападающим ударом направляет мяч в зону (5).

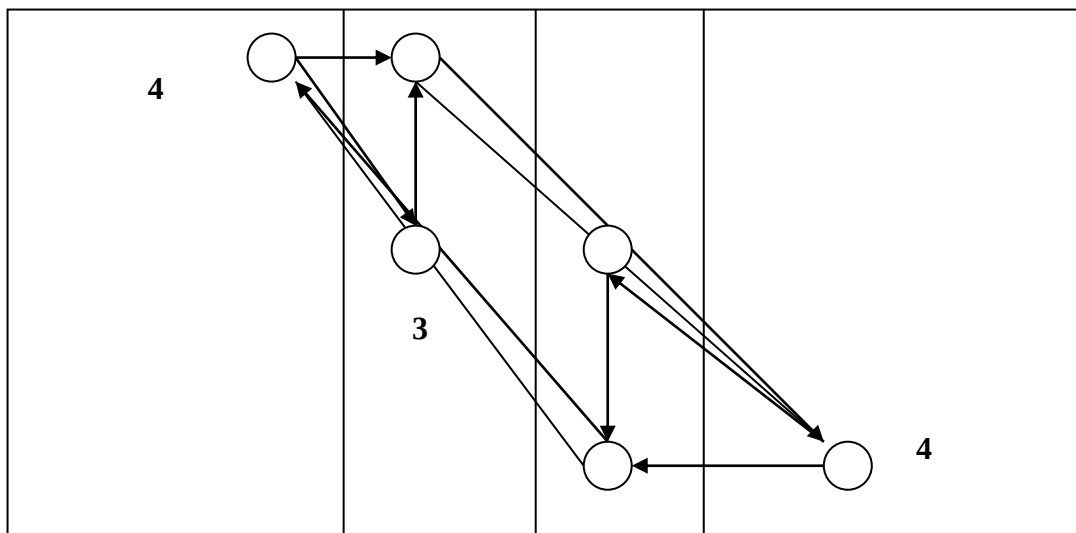


Рис.73

Игрок зоны (4) принимает мяч, направляет его в зону (3), куда под сеткой переместился игрок зоны 3. Игрок зоны 3 направляет передачу в зону (4) и переместившийся игрок (5) выполняет удар в зону 5, где игрок, в защите игрок зоны 4. Тот направляет мяч в зону 3 на переместившегося сюда игрока зоны 3, который выполняет передачу для нападающего удара в зону 4 и т.д.

15. Расположение занимающихся показано на рисунке. Способом верхней передачи игрок зоны 6 направляет мяч в зону 2 или 4. Нападающие зон 2 и 4 производят нападающий удар с преодолением одиночного блока, который ставит игрок зоны (3), переместившись соответственно в зону (2) или зону (4). Блок ставится зонный или ловящий в зависимости от задания.

Вариант. Упражнение, аналогичное вышеприведенному, но в зонах 1 и 4 располагаются по игроку для организации группового блока (см.рис.74).

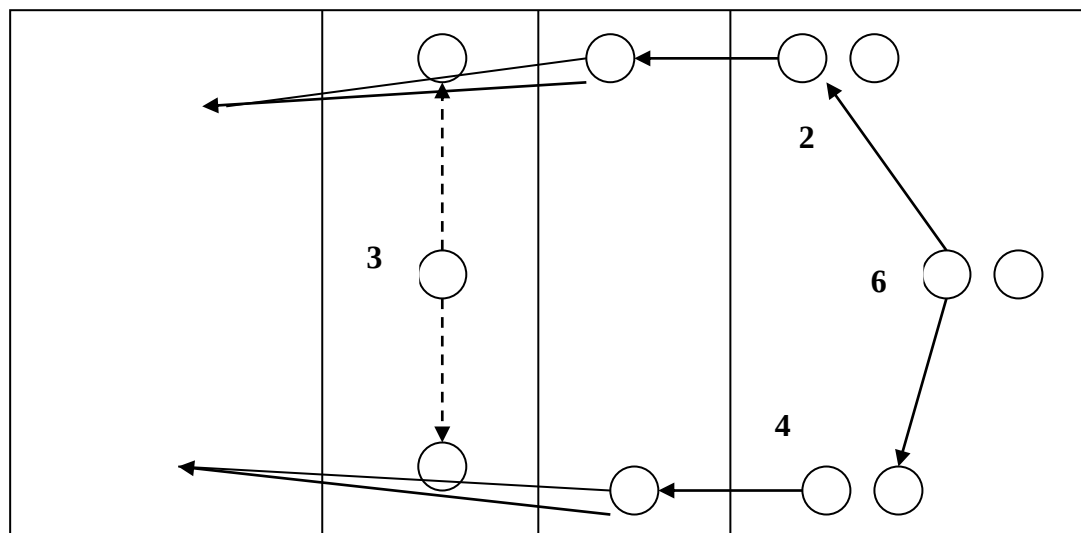


Рис.74

16. Расположение занимающихся показано на рисунке 75. Игрок зоны 1 выполняет нацеленную подачу в зону (4). Игрок зоны (4) направляет мяч в зону (3) способом верхней или нижней передачи в зависимости от задания), он же получает передачу для нападающего удара и производит нападающий удар, преодолевая групповой блок игроков 3 и 2.

Перемещение игроков:

- а) после выполнения определенного количества передач;
- б) после того, как нападающий выигрывает определенное количество мячей;
- в) 1-3-(3)-(4)-(1).

Вариант 1. Упражнение аналогично вышеприведенному, но подачу выполнять в зону 1, где располагаются нападающие вместо зоны 4 и нападающий удар из зоны 2, преодолевая групповой блок).

Вариант 2. В зоне 1 располагается игрок для игры в защите после выполнения нападающего удара.

Вариант 3. После выполнения подачи игрок перемещается вперед для игры в защите. Во всех этих вариантах играющему в защите ставят различные задачи.

Например: выполнить 15 качественных приемов.

Защитить определенную площадь (очерченную мелом), т.е. не дать возможности приблизиться мячу в данной площади, независимо от способов и качества приема мяча и т.д.

Вариант 4. Это упражнение можно провести и как соревнование двух команд в составе 2-4 человек. Одна команда атакует, вторая защищается, а затем поменять команды местами.

Вариант 5. Аналогичное упражнение можно провести, если расположить игроков защиты в зоне между 4 и 5 номерами площадки.

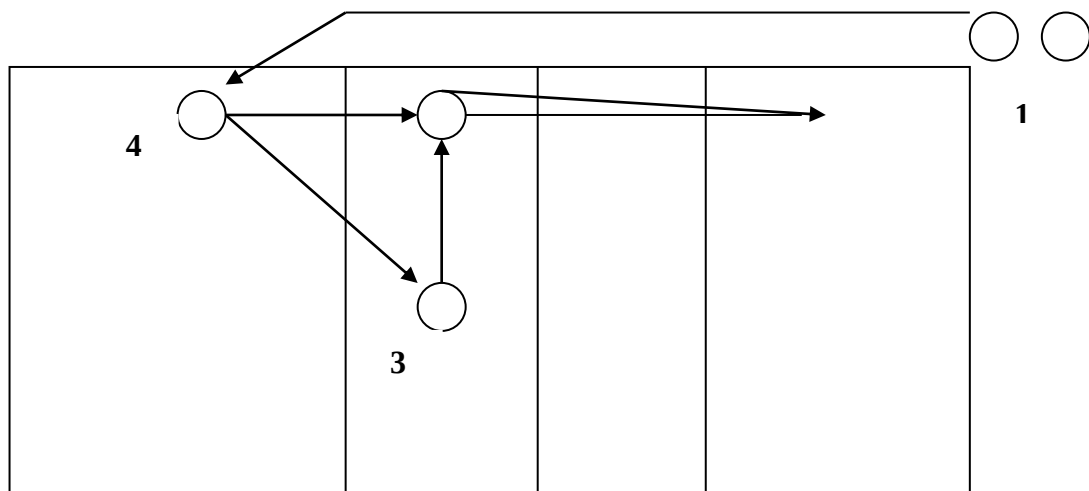


Рис.75

17. Расположение занимающихся показано на рисунке 76. Из зоны (1) нацеленная подача в зону 6. Игрок зоны 6 принимает мяч и направляет в зону 3. затем игрок зоны 6 перемещается для выполнения удара или впереди игрока зоны 3, где он играет взлет, или позади пасующего игрока, где он играет в нападении на укороченной передаче 1,5 – 2 м. Это упражнение можно провести, расположив занимающихся при приеме мяча в зоне 1 или в зоне 5.

Вариант. Упражнение, аналогичное вышеприведенному, но дополнительно расположить игроков в зонах 2 и 4. После приема мяча розыгрыш комбинаций 3-мя нападающими.

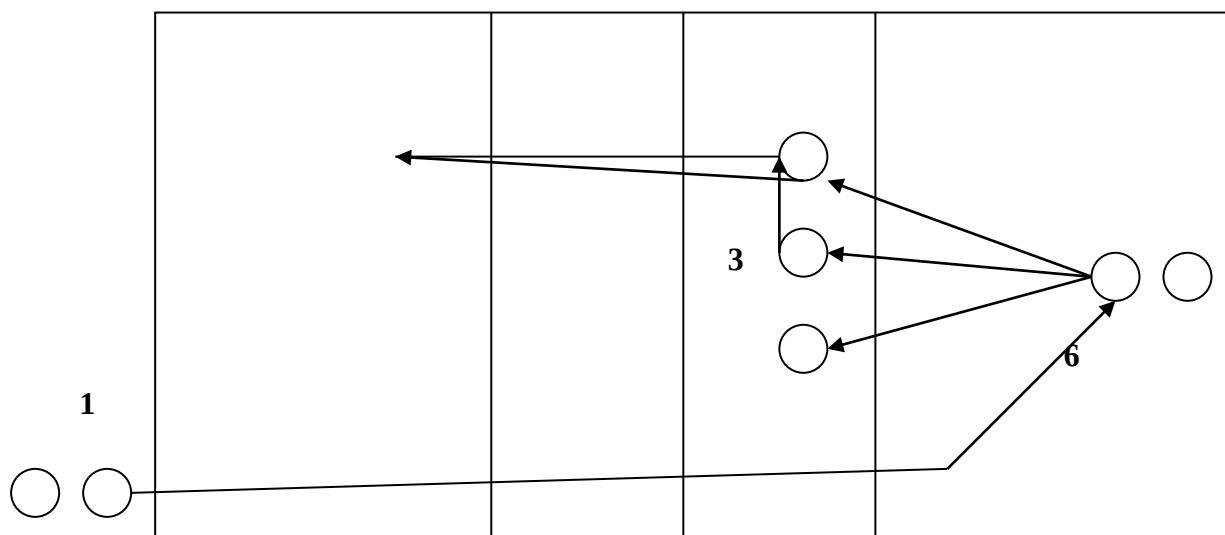


Рис.76

18. На одной половине площадки располагаются 6 человек для приема мяча. Оставшиеся игроки располагаются на месте подачи на другой половине площадки. Упражнение начинается с подачи. Команда, принимающая мяч, направляет его в зону для дальнейшего розыгрыша (в зависимости от системы игры команды в нападении) или сразу же для нападающего удара с последующим выполнением нападающего удара.

19. На каждой половине площадки в расстановке для приема мяча с подачи располагаются 5 игроков (без связующего игрока). После подачи занимающиеся принимают мяч, подбивая его над собой, но не доводя в зону нападения для дальнейшего розыгрыша. Вторую передачу для нападающего удара обязан выполнить игрок зоны защиты, т.е. игрок зоны 5 или 1 с последующим нападением из соответствующей зоны. Если вторую передачу выполняет игрок зоны 5, он обязан направить мяч для нападающего удара в зону 2, игрок зоны 1 направляется в зону 4.

20. Упражнение на двойной сетке. Занимающиеся расположены в зонах 3, 4, 5 и 6. Из зоны 6 передача в зону 3, из зоны 3 передача на удар в зону 4, игрок зоны 4 производит нападающий удар в верхнюю сетку, отскочивший мяч поднимают и направляют в зону 3 игроки зон 5 или 6 и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ	4
ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ	29
КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	85

Пантюх Вера Ивановна

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебное пособие

В авторской редакции

Лицензия ЛР 020427 от 25.04.1997 г.

Подписано к печати 20.01.2014 г. Формат 60×90/16.

Уч.-изд.л. – 4,4. Усл.-п.л. – 6,3.

Тираж 50 экз. Заказ 29.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии издательства ДальГАУ
675005, г. Благовещенск, ул. Политехническая, 86

