

**Из опыта работы Сорокиной Аллы Викторовны
тренера-преподавателя муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа
Новооскольского района Белгородской области»
по теме «Внедрение системного подхода при обучении техническому
приему игры в волейбол: «передача мяча двумя руками сверху».**

Период работы: с сентября 2012г. по ноябрь 2015 г.

Идея опыта работы: в создании системы работы по обучению техническим приемам игры, «использование всей совокупности факторов-средств, методов, условий, которые позволяют подготовить спортсмена к определенным спортивным достижениям» [8; 64].. Одно из важнейших направлений такого совершенствования – внедрение системного подхода.

Новизна опыта состоит в создании системы работы, основанной на использовании комбинации методов и приемов, позволяющих доступно довести до занимающихся учебный материал, преобразовать и применять на практике комбинации элементов известных технологий.

Практическая значимость заключается в разработке системной последовательности при обучении техническому приему « передаче мяча сверху».

Описание опыта работы. Овладение техникой волейбола в совершенстве является сложным и трудоемким педагогическим процессом и требует совместных усилий тренера и занимающихся. Одно из важнейших направлений такого совершенствования – внедрение системного подхода. На каждой тренировке тренер уделяет значительное время для разучивания и совершенствования отдельных технических приемов. Дети часто не любят и недооценивают значение этих упражнений и стремятся на каждом занятии скорее перейти к игре, считая, что и во время игры они могут изучать и совершенствовать эти приемы. Но это ошибочно. В процессе игры игрок выполняет все приемы как умеет, так как игра требует уже автоматизированных, заученных движений.

При системном подходе подбирается комплекс средств и методов подготовки, учитывается построение тренировки и календаря соревнований, организация всех компонентов режима деятельности спортсмена. Цель системы подготовки состоит в том, чтобы уровень подготовленности юных спортсменов (физической, технической, тактической, теоретической) отвечал требованиям современного волейбола.

Успех обучающихся зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развития физических способностей, необходимых для игры в волейбол. Специальные упражнения, если их систематически применять, является хорошим средством для улучшения физической подготовленности, технической и тактической подготовки учащихся при игре в волейбол.

Автоматизированное, заученное движение вырабатывается у занимающихся многократным повторением. Чтобы это движение стало правильным, требуется его выполнять в определенной последовательности.

Вначале обучающиеся должны понять основы изучаемого движения. В дальнейшем осознанное движение после многократных повторений самими занимающимися становится заученным. Поэтому обучение любому техническому приему начинается с общего ознакомления, которое включает показ в сочетании с объяснением особенностей техники.

Показ техники приема должен быть точным, в правильном темпе и ритме. У детей возникает первое, самое яркое зрительное восприятие технического приема. Оно как бы является конечной целью, к которой ученики должны стремиться. Поэтому перед занятием автор опыта сам воспроизводит все те движения, которые будет показывать на занятии. Показав прием в целом виде, нужно рассказать о применении данного приема в игровых условиях. После этого автор опыта снова повторяет показ, но уже сопровождая его объяснениями особенностей техники исполнения.

После показа и рассказа осуществляется переход к непосредственному разучиванию приема. Но даже хорошо осознанные и понятные движения вначале у детей не получаются из-за отсутствия развитого мышечного ощущения. Чтобы обучающиеся могли лучше осуществить контроль за своими движениями нужно вначале изучить технические приемы в упрощенных условиях и в облегченном виде, а затем постепенно и последовательно усложнять обучение. Например, сложные технические приемы изучают без мяча. Тогда все внимание занимающихся будет обращено на правильное выполнение движения, а в дальнейшем вносится дополнительная трудность - наблюдать за полетом мяча и вовремя выполнить прием.

Когда движение выполняется в основном правильно, нужно изучать с учащимися прием с мячом, но вначале в неигровой обстановке и без противника. Для детей начальной подготовки характерно излишнее напряжение мышц всего тела в момент выполнения ими нового движения.

Постепенно они приобретают способность расслаблять нужные мышцы, но при этом им надо постоянно напоминать и вначале не разрешать делать упражнение в полную силу, так как это приводит к привычке выполнять все движения очень напряженно. Следует обратить основное внимание новичков на то, насколько правильно они овладели техникой изученного приема.

Успешность обучения техническому приему зависит от уровня физической подготовленности занимающихся. Так, например, если игрок не обладает достаточной прыгучестью и его руки при прыжке не поднимаются над сеткой, то обучать его блокированию бесполезно. Нужно вначале путем дополнительных упражнений развить прыгучесть, а затем переходить к обучению блокированию. После того, как игроки научатся выполнять технический прием в упрощенных условиях, следует перейти к совершенствованию его в более сложных условиях.

Верхняя передача мяча – основной техникой прием в волейболе. Правильное взаимодействие игрока с мячом в значительной мере зависит от знания аэродинамических, механических и других его свойств и качеств. Многие факторы (сила, вес мяча, угол вылета, земное притяжение, сопротивление воздуха и т. п.) оказывают воздействие на траекторию полета мяча и усложняют его прием. Движение мяча можно условно разделить на три фазы: встречный полет, действие силы на мяч и продолжение полета. Возникающая в связи с этим значительная вариативность траекторий полета мяча вынуждает волейболиста в процессе игры приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям. Важное значение в игре имеет отскок мяча, принимаемого с подачи или от нападающего удара. На отскок невращающегося мяча от ровной поверхности распространяется элементарный закон - угол падения равен углу отражения. В связи с этим угол отскока мяча, особенно при небольшой скорости полета, довольно легко рассчитать.

В волейболе особенное значение приобретает качество целевой точности, с которым в равной мере связаны все технико-тактические действия игроков. Поэтому, наряду с такими физическими качествами, как скоростно-силовая выносливость, ловкость и быстрота, одним из главных качеств волейболистов является целевая точность, которая обеспечивается многими контурами прямой и обратной связи и высокой точностью межмышечной и суставной координации. С учетом этих факторов необходимо строить методику начального обучения технике волейбола. Для повышения целевой точности в учебно-тренировочном процессе используются различные мишени: стационарные настенные, передвижные кольца на подставках, наклонные тумбы для целевой точности нападающих ударов и др. Результативность точности служит критерием оценки специальной тренированности волейболиста.

Обучение технике верхних передач нужно начинать со стоек и перемещений. Перемещения нужно заканчивать имитацией верхней передачи мяча. Учитывая дидактический принцип — от простого к сложному, вначале следует освоить с детьми технику верхней второй передачи, которая выполняется при незначительной встречной скорости полета мяча с направлением его после передачи из зоны 3 в зону 4. Затем изучить с учащимися верхнюю вторую передачу на край сетки, вторую передачу за голову и, наконец, различные способы прострельных и коротких передач. После этого следует переходить к освоению техники верхних приемов-передач при полете мяча с повышенной скоростью.

Задача 1. Научить правильному исходному положению.

Средства и методы.

Объяснение и показ игровой стойки и исходного положения. Выполнение занимающимися имитационных упражнений в подготовительной части урока. Повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнений обучающимися. Учебный материал в приложении 1 (упр. 1-7). Эти упражнения целесообразно включать в подготовительную часть урока; при выполнении упражнений нужно следить за динамичностью игровой стойки обучающегося, правильностью (мягкостью и плавностью) его передвижения по площадке. Особое внимание следует обратить на положение ног, туловища и рук в исходном положении для передачи мяча.

Задача 2. Научить обучающихся выполнению встречного движения рук к мячу, правильному расположению кистей и пальцев расположения кистей и пальцев на мяче. Объяснение механизма движений, связанных с амортизацией и вылетом мяча. Выполнение занимающимися упражнений в облегченных условиях. Многократный показ и применение метода текущей информации в момент на мяче и движениям ног, туловища, рук в момент сообщения мячу нового движения.

Средства и методы. Объяснение и показ верхней передачи мяча в целом. Показ расположения кистей и пальцев на мяче. Объяснение механизма движений, связанных с амортизацией и вылетом мяча (рис.1). Выполнение занимающимися упражнений в облегченных условиях. Многократный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения обучающимися техники верхней передачи мяча.

Учебный материал в приложении 1. В приведенных упражнениях технику верхних передач следует выполнять, находясь заранее в исходном положении, добываясь при этом формирования стабильного навыка в основном механизме движений. Направлять мяч на обучающихся следует по возможности точнее, чтобы

исключить их передвижение по площадке. Особое внимание я обращаю на правильное положение рук, их встречное движение к мячу и расположение кистей и пальцев в момент соприкосновения их с мячом.

Задача 1. Научить обучающихся технике верхней передачи мяча после передвижений по площадке различными способами.

Средства и методы. Демонстрация и объяснение техники верхней передачи после передвижения по площадке различными способами (приложение 2). Выполнение обучающимися имитационных упражнений в подготовительной фазе урока и специальных упражнений в основной части занятия.

Учебный материал в приложении 1 (упр 14-20). Вначале выполняются упражнения, способствующие овладению правильной техникой постановки рук на мяче, стоя на месте, а затем даются упражнения после различных передвижений. С помощью такой последовательности достигаются широкая вариативность подготовительных действий и довольно стабильные движения в основной рабочей фазе техники передачи мяча.

Задача 2. Научить обучающихся технике верхней передачи мяча за голову

Средства и методы. Объяснение и показ техники верхней передачи мяча за голову. Выполнение упражнений в облегченных условиях с текущими указаниями тренера.

Учебный материал (упр 21-22 в приложении 1)

Задача 3. Дать представление и начать осваивать имитацию передачи за голову с передачей мяча вперед.

Средства и методы. Показать технику имитации передачи за голову с передачей вперед. Объяснить особенности исходного положения, фазы встречного движения рук к мячу, а также механизма самой передачи, выполняемой преимущественно посредством кистей и пальцев. Изучение техники второй передачи с применением финтов в специальных упражнениях. К изучению финта переходить только в том случае, если занимающиеся освоили основы техники обычной верхней передачи. Следует специализировать в технике вторых передач с применением финтов обучающихся, способных в дальнейшем выполнять в команде функции выходящего игрока.

Задача 4. Дать представление и начать осваивать технику кистевых передач (коротких и прострельных).

Средства и методы. Показ и объяснение техники кистевых передач. Просмотр игр команд, применяющих нападающие удары с коротких и прострельных передач. Выполнение упражнений с применением нападающих ударов с коротких и прострельных передач, сопровождающихся синхронными указаниями тренера. Особое внимание я обращаю на выработку взаимопонимания между игроком, выполняющим передачу, и нападающим волейболистом, в частности, на соответствие передач ритму разбега нападающего.

Методика разучивания техники верхней передачи мяча, летящего со скоростью 12 м/сек и более.

Задача 1. Научить занимающихся правильному исходному положению (показать его отличие от исходного положения, применяемого при вторых передачах) и основному двигательному механизму движений при амортизации и сообщении мячу нового поступательного движения [10; 45].

Средства и методы. Показ и объяснение техники изучаемого способа передачи. Выполнение техники верхней передачи от несильных и точных ударов в специальных упражнениях с синхронной информацией тренера.

Учебный материал в приложении 1 (упр 23-24).

Методика разучивания техники верхней передачи с падением-перекатом на спину и бедро — таз — спину.

Для овладения этим способом передачи необходима предварительная подготовка, осуществляемая с помощью подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Приведем примерные упражнения, выполняемые на тренировочном занятии, основной задачей которого является изучение верхней передачи с падением-перекатом на спину.

В подготовительной части такого урока волейболисты проделывают акробатические кувырки вперед, кульбиты, перекаты на спине с захватом и без захвата голеностопных суставов руками. Такие упражнения способствуют выработке у игроков умения правильно направлять свои мышечные усилия во время группировки при приеме мяча с падением-перекатом на спину.

После выполнения подготовительных упражнений следует перейти к упражнениям, близким по структуре и характеру движений к изучаемому приему. При этом занимающиеся располагаются в шеренге, с интервалом не менее трех метров, а тренер показывает, как выполняется игровой прием.

После этого волейболистам предлагается из средней стойки при счете «раз» сделать приставной шаг в сторону, вправо или влево, при счете «два» приставить вторую ногу и одновременно совершить выпад впереди стоящей по движению ногой, опустив туловище как можно ниже на опорную ногу, при счете «три» оттолкнуться от поверхности площадки, направляя туловище за опору, и, вращаясь на носке опорной ноги, подвести плечи под воображаемый мяч. Затем следует выполнить имитацию передачи и приземлиться, начиная падение-перекат с бедра на «круглую» спину. (В момент переката необходимо сгруппироваться, мышцы туловища в этот момент напрягаются.). Выполнив несколько раз упражнение вправо и влево в медленном темпе после одного шага, занимающиеся проделывают его в более быстром темпе, постепенно увеличивая дистанцию перемещения. Далее подобное упражнение выполняется в сочетании с движениями рук. Для этого волейболист, держа мяч в руках, в момент падения выбрасывает его.

После подготовительных и имитационных упражнений я считаю необходимым на том же уроке перейти к специальным упражнениям. Такие упражнения могут выполняться в парах, когда один игрок исполняет роль тренера, а другой обучающегося.

Задача 1. Научить занимающихся умению группироваться при падениях-перекатах на спину и бедро — спину.

Средства и методы. Показ и объяснение акробатических упражнений. Выполнение подводящих упражнений для группировки на спине с постепенным их усложнением за счет исходного положения и темпа выполняемых движений.

Учебный материал (приложение 1 упр 35-41).

Группировку необходимо выполнять в момент вывода туловища за опору и отталкивания от нее. В момент группировки мышцы живота и спины напрягаются, а ноги сгибаются в суставах. Перекат осуществляется плавно с таза на спину.

Задача 2. Научить занимающихся перекату с бедра на таз — спину при передвижениях в стороны.

Средства и методы. Демонстрация и объяснение приема в целом и по частям. Выполнение подводящих упражнений для овладения группировкой и перекатом с бедра на таз — спину.

Учебный материал (приложение 1 упр.42-46). Прием мяча производится не в момент выпада, а после вывода туловища за опору и отталкивания от нее.

При выполнении приема после быстрого передвижения необходимо сгруппироваться, сделать перекат и перейти в положение упора лежа. Например, игроки одной шеренги набрасывают мяч игрокам другой шеренги. Набрасывание производится по команде тренера, который предварительно проверяет правильность исходного положения игроков, выполняющих передачу.

Библиографический список

1. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004.-125с.
2. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки «Советский спорт» Москва, 2004.-112с.
3. Волейбол. Пляжный волейбол «Терра-спорт» Москва, 2001.-131с.
4. А.С. Эдельман. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984
5. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.-218с.
6. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.-135с.
7. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.-162с.
8. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967.-294с.
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965. -189с.
10. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982.-191с.
11. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007.-94с.
12. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004.-178с.
13. Железняк Ю.Д., «Кмастерству в волейболе». – М.: Физкультура и спорт, 1978.-223с.
14. А.Г. Фурманов, Ю.Н. Клещев «Юный волейболист». Клубы «Физкультура и спорт» Москва, 1979.-224с.

Учебный материал для обучения верхней передаче мяча.

Упр. 1. Принятие исходного положения для верхней передачи из игровой стойки.

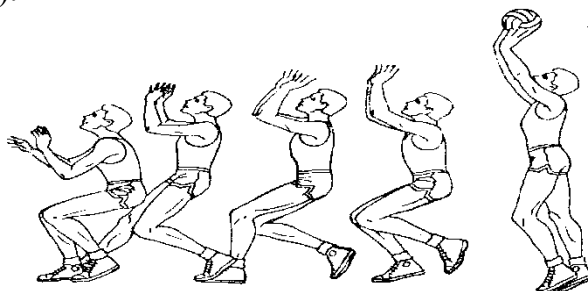
Упр. 2. Принятие исходного положения для верхней передачи мяча после передвижения вперед

Упр. 3. Принятие исходного положения для верхней передачи мяча после передвижения в стороны.



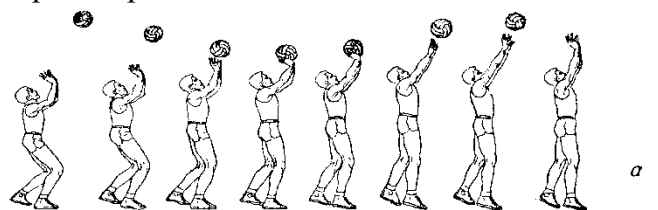
Упр. 4. Принятие исходного положения для верхней передачи мяча после перемещения назад.

Упр. 5. Принятие исходного положения для верхней передачи мяча во время остановок после бега обычным или приставным шагом (задание выполняется по зрительным сигналам).



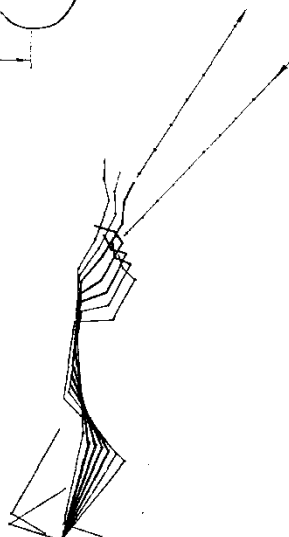
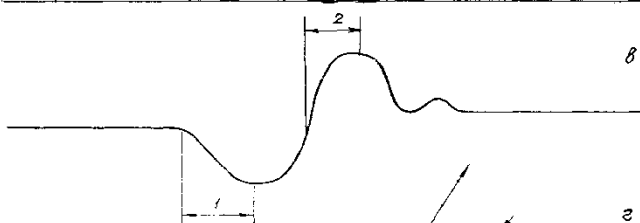
Упр. 6. Принятие исходного положения для верхней передачи мяча после передвижения обычным шагом.

Упр. 7. Принятие исходного положения после перемещения к сетке из зоны 1



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 кадры

исходное положение	встречное движение рук и мячу ≈ 0,1 сек	амортизация и взлет мяча ≈ 0,03 сек	сопровождающее движение рук ≈ 0,1 сек
--------------------	---	-------------------------------------	---------------------------------------



Упр.8. Волейболисту, стоящему в исходном положении, партнер точно в руки набрасывает мяч. Способом верхней передачи занимающийся возвращает мяч для повторения упражнения. (Расстояние между партнерами не более 4 м.)

Упр. 9. Выполнение техники верхней передачи (стоя на месте) на обучающего при его расположении в центре круга, полукруга, напротив колонны или шеренги.

Упр. 10. Выполнение техники верхней передачи стоя у стены (в 2—2,5 м от нее).
Выполнение техники верхних передач при расположении обучающихся парами (при минимальных перемещениях).

Упр.11. Выполнение верхних передач в цель (мишень на стене).

Упр. 12. Выполнение техники верхних передач при увеличении и уменьшении расстояния между партнерами.

Упр.13. Выполнение верхних передач на тренера, посылающего мяч неожиданно то одному, то другому учащемуся

Упр. 14. Выполнение верхней передачи после передвижения вперед при построении занимающихся парами

Упр.15. Выполнение верхней передачи тренеру после передвижения вперед при построении занимающихся в круг, полукруг, колонну и шеренгу

Упр.16. Выполнение верхних передач после передвижения вперед, при построении занимающихся двумя встречными колоннами.

Упр.17. Выполнение верхних передач в процессе передвижений в стороны при построении занимающихся парам

Упр.18. Выполнение верхних передач в ходе перемещения назад при построении в шеренге.

Упр.19. Выполнение верхних передач в ходе перемещений вперед в чередовании с перемещениями назад при парном построении.

Упр.20. Выполнение верхних передач в процессе передвижения вперед обычным и двойным.

Упр.21. Выполнение верхней передачи мяча за голову в тройках, при расположении игроков в одну линию. Первая передача посылается на волейболиста, находящегося в центре. Последний вначале передачу над собой, а затем направляет мяч за голову партнеру, стоящему сзади него. Вслед за этим упражнение повторяется. После 20—25 попыток обучающиеся меняются местами.

Упр.2 2. Выполнение верхней передачи за голову при аналогичном построении, но с последующим поворотом центрального игрока то к одному, то к другому партнеру, которые направляют мяч в центр

Упр.23. Выполнение верхней передачи от точного и несильного удара партнера с расстояния 3—4 м.

Упр. 24. Выполнение верхней передачи после собственного удара в стенку, находясь от нее в 3—4 м.

Упр.25. Выполнение верхней передачи от удара партнера, стоящего в зоне 4, при расположении игрока, принимающего мяч, в зоне 5. Упр. 4. Выполнение верхней передачи от удара партнера, стоящего в зоне 3, при расположении игрока, принимающего мяч, в зоне 6.

Упр.26. Выполнение верхней передачи от удара партнера, стоящего в зоне 2, при расположении игрока, принимающего мяч, в зоне .

Упр.27. Выполнение верхней передачи от удара партнера, стоящего в зоне 4, при расположении игрока, принимающего мяч, в зоне .

- Упр. 28. Выполнение верхней передачи от удара партнера, стоящего в зоне 2, при расположении игрока, принимающего мяч, в зоне 5.
- Упр.29. Выполнение верхней передачи от удара с планирующей траекторией полета мяча при расстоянии между партнерами 7—8 м.
- Упр.30. Выполнение верхней передачи от удара с планирующей траекторией полета мяча при расстоянии между партнерами 10—12 м.
- Упр.3 1. Выполнение верхней передачи от удара с планирующей траекторией полета мяча от партнера, стоящего на противоположной стороне площадки
- Упр. 32. Выполнение верхних передач от удара с планирующей траекторией полета мяча при расположении подающего игрока в зоне подачи.
- Упр. 33. Выполнение верхних передач от удара с планирующей траекторией полета мяча при расположении подающего игрока в 2—3 м от лицевой линии.
- Упр. 34. Выполнение верхних передач от удара с планирующей траекторией полета мяча при расположении подающего игрока в 4—5 м от лицевой линии
- Упр. 35. Выполнение верхних передач от обычных ударов в чередовании с ударами с планирующей траекторией полета мяча при расположении принимающего игрока на боковой линии и двух волейболистов, поочередно посылающих на него мячи, находящихся на противоположной боковой линии. Упр. 36. Выполнение переката на спине из положения упор присев на гимнастическом мате.
- Упр. 37. Выполнение переката на спине из положения присев, держась руками за голеностопные суставы.
- Упр. 38. Выполнение переката на спине из положения игровой стойки.
- Упр.39. Выполнение переката на спине после передвижения в среднем темпе, выхода в исходное положение и имитации технического приема.
- Упр.40. Выполнение переката на спине после имитации технического приема с выбрасыванием волейбольного мяча двумя руками.
- Упр.41. Выполнение группировки и переката из положения выпада вправо и влево на гимнастических матах, траве или песке.
- Упр.42. Выполнение группировки и переката из положения выпада вправо и влево.
- Упр.43. Выполнение группировки и переката после передвижения по площадке в среднем темпе, выхода в исходное положение и имитации передачи мяча руками.
- Упр.44. Выполнение группировки и переката после передвижения вправо и влево в быстром темпе, без фиксированного исходного положения в выпаде.
- Упр.45. Имитация технического приема с выбрасыванием мяча руками после передвижения в обычном темпе. (Упражнение проводится вначале на гимнастических матах, а затем на волейбольной площадке.
- Упр.46. Передача мяча после выпада в сторону с последующим перекатом на бедро — таз — спину при точном набрасывании мяча партнером.
- Упр.47. Многократное выполнение приема в парном построении: один игрок набрасывает мяч, другой принимает.
- Упр.48. Многократное выполнение приема в парном построении: оба игрока способом верхней передачи направляют друг другу мяч.
- Упр.49. Выполнение верхней передачи (индивидуально) у стенки с чередованием различной высоты передач.
- Упр.50. Выполнение нижней верхней передачи (индивидуально) у стенки с изменением угла вылета мяча (одна-две передачи перед собой, две-три передачи в стенку).

Упр.51. Выполнение нижней передачи в парном построении с изменением высоты траектории полета мяча.

Упр.52. Выполнение верхней и нижней передачи в парном построении с изменением высоты траектории полета мяча и угла его вылета.

Упр.53. Выполнение верхней и нижней передачи в парном построении при полете мяча справа от игрока: один игрок принимает, другой набрасывает мяч.

Упр.54. Выполнение нижней и верхней передачи в парном построении при полете мяча справа и слева от игрока: оба волейболиста принимают и передают мяч.

Упр.55. Выполнение нижней и верхней передачи в парном построении после передвижения вперед: один игрок набрасывает, другой принимает.

Упр.56. Выполнение нижней передачи в парном построении после передвижения вперед и назад.

Упр.57. Игроки, стоя лицом друг к другу, расположены в двух шеренгах на расстоянии 5—6 м одна от другой. Волейболисты одной шеренги производят удар, игроки другой принимают мячи.

Упр.58. В том же построении выполняются простые и защитные передачи, для чего удары чередуются с набрасыванием мяча

Упр.59. Индивидуальная тренировка у стенки.

Упр.60. Прием игроком поочередно двух мячей.

Упр.61. Прием двух мячей с поворотом лица то к одному, то к другому игроку, выполняющим удары.

Упр.62. Игрок, выполняющий задание, находится в середине круга. Волейболисты, расположенные вокруг него, стараются из любого положения произвести удар на водящего.

Упр.63. Игроки, расположившись парами на расстоянии 9—10 и более метров, принимают мяч, посланный без вращения.

Упр.64. Два игрока, стоящие на расстоянии 2—2,5 м друг от друга, принимают поочередно два мяча, посылаемые партнерами посредством планирующей подачи.

Упр.65. Два или три игрока, стоящие на расстоянии 1,5—2 м друг от друга, принимают поочередно два мяча, один из которых посылается сильным ударом, а другой — планирующей подачей.

Упр.66. То же, что в упр.64 и 65, но с увеличением скорости полета мяча.

Упр. 67. Выполнение перекатов на спине из положения присев.

Упр.68. Выполнение перекатов на спине из положения присев с обхватом коленей руками. Обратить внимание на группировку в момент переката и на наклон головы вперед.

Упр.69. Выполнение перекатов на спине из игровой стойки.

Упр.70. Выполнение перекатов на спине из положения игровой стойки с последующим выпадом.

Упр.71. Выполнение перекатов на спине из положения игровой стойки с последующим передвижением вперед и выпадом.

Упр.72. Выполнение перекатов на спине из игровой стойки с увеличением скорости передвижения.

Упр.73. Выполнение перекатов на спине из игровой стойки с последующим выпадом и имитацией приема мяча руками.

Упр.74. Выполнение перекатов на спине с увеличением скорости передвижения и имитацией приема мяча.

Упр.75. Выполнение переката на спине с последующим переворотом и выходом в упор лежа.

Упр. 76. Выполнение приема мяча снизу двумя руками с перекатом на спину, последующим переворотом и выходом в упор лежа.

Упр.77. Выполнение приема из низкого исходного положения — в выпаде. Партнер точно набрасывает мяч.

Упр.78. Выполнение приема из низкого исходного положения. Партнер несильным и точным ударом набрасывает мяч.

Упр.79. Выполнение приема из игровой стойки. Партнер точно набрасывает мяч.

Упр.80. Выполнение приема из игровой стойки. Партнер несильным ударом точно производит удар.

Упр81. Выполнение приема после предварительного передвижения к мячу.

Упр82. Выполнение приема на месте при увеличении силы удара.

Упр.83. Выполнение приема снизу двумя руками после обманного удара, который последовал вместо предполагаемого сильного удара.

Упр.84. Выполнение приема снизу с падением-перекатом на спину при максимальном отдалении игрока от мяча.

Упр.85. Выполнение фазы приземления и падения-переката из положения выпада

Упр.86. Выполнение фазы приземления и падения-переката из положения выпада с увеличением усилий при отталкивании от опоры

Упр.87. Выполнение фазы приземления и падения-переката из положения выпада с имитацией приема мяча рукой.

Упр. 85-87 проводить на гимнастических матах.

Упр.88. Выполнение фазы приземления и падения-переката из положения глубокого выпада.

Упр.89. Выполнение фазы приземления и падения-переката из положения выпада с имитацией приема мяча руками.

Упр. 88-89 выполняются на полу или грунте волейбольной площадки.

Упр.90. Выполнение приема после двух-трех шагов передвижения в медленном темпе с постепенным понижением ОЦТ к последнему шагу-выпаду.

Упр. 91. Выполнение приема после двух-трех шагов разбега в медленном темпе с имитацией приема мяча руками.

Упр.90-91 выполняются на гимнастических матах. В упр.85-91 следить за правильной структурой движений: расстановкой рук при приземлении, которые должны быть расставлены шире плеч; прогнутым положением туловища в поясничной части позвоночника; сгибанием ног в коленных суставах и отведением стоп.

Упр.92. Выполнение изучаемого приема из низкого исходного положения (последнего шага-выпада). Игрок держит мяч в руках, падает и выбрасывает мяч вверх.

Упр. 93. Выполнение приема после передвижения. Игрок держит мяч в руках, находясь в стойке, выполняет два-три шага разбега, а затем производит падение-перекат, выбрасывая мяч в безопорной фазе. Упр.92-93 выполняются вначале на гимнастических матах, а затем на волейбольной площадке. Следует обратить внимание на выбрасывание мяча, которое должно осуществляться прямыми руками в безопорной фазе.

Упр.94. Выполнение приема мяча с падением-перекатом из низкого исходного положения.

Упр.95. Выполнение приема мяча с падением-перекатом после передвижения. Мяч набрасывает тренер.

Упр.94-95 выполняются вначале на гимнастических матах, а затем на волейбольной площадке. Тренер набрасывает мяч таким образом, чтобы его можно было принять без затруднений.

Упр.96. Выполнение приема мяча с падением-перекатом при увеличении расстояния между игроком и мячом.

Упр.97. Выполнение приема мяча с падением-перекатом при набрасывании мяча справа и слева от игрока.

Упр. 98. Выполнение приема мяча с падением-перекатом при неожиданном набрасывании мяча в различных направлениях.

Упр. 99. Выполнение приема мяча с падением-перекатом после обманного удара при предварительной имитации нападающего удара

.Упр.100. Выполнение приема мяча с падением-перекатом серией из 3—5 попыток.

Упр. 101. Выполнение приема мяча с падением-перекатом при многократном чередовании сильных ударов с обманными.