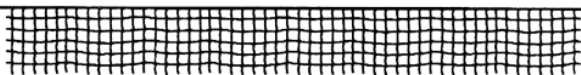

ОБЫГРАЙ МЕНЯ! ЕСЛИ СМОЖЕШЬ...



**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №65
МОСКОМСПОРТА ПРЕДСТАВЛЯЕТ:**

101 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БЫТЬ ПОБЕДИТЕЛЯМИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

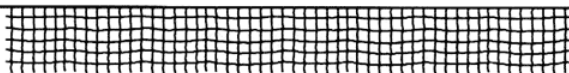


СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Вступление	6

Глава

1 Упражнения – начальный уровень подготовки.....	7
2 Упражнения – физическая подготовка	27
3 Упражнения – подача и прием.....	35
4 Упражнения – доводка/нападающий удар/блок.....	53
5 Упражнения – нападение	71
6 Упражнения – вторая передача (действия связующего)	81
7 Упражнения – переключение с одного вида действий на другие	93
8 Упражнения – организация командной атаки	123
9 Упражнения – защита и организация защитных действий	137



Подписано в печать 22.03.04 г. Формат 70x100/16
Печать офсетная. Заказ 833.
Отпечатано в ОАО «Типография «Новости»
105005, г. Москва, ул. Фр. Энгельса, 46.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Прежде чем Вы начнете читать эту книгу, мы должны Вас честно предупредить: Вы не найдете здесь ответов на все вопросы, которые ставит современный волейбол перед тренером, обучающим юношей и девушек множеству премудростей нашей прекрасной игры. Мы всего лишь смогли собрать и обработать волейбольные упражнения тренеров и специалистов из разных городов и стран. Поэтому на обложке и нет автора – их почти сто, и можно предположить, что некоторые, и не подозревают о своем творческом участии в создании книги.

Эта книга – уникальная коллекция интересных волейбольных упражнений, собранных нами за последние годы. Сердечная благодарность почти ста волейбольным тренерам, специалистам, которые придумали и показали свои оригинальные упражнения (их мы подсмотрели, и теперь, в свою очередь, предлагаем подсмотреть Вам!)

И конечно, огромное спасибо тысячам игроков, которые, упорно тренируясь, позволяли всем нам находить в работе с ними те интересные решения, о которых Вы прочтете ниже.

Мы – это специализированная детско-юношеская школа № 65 Москомспорта, уже свыше двадцати лет обучающая московских девчонок и ребят навыкам игры в волейбол. Но чтобы учить играть других, нужно не забывать учиться самим. А как это сделать, если последнее учебное пособие по волейболу издавалось в нашей стране в прошлом веке? Вот так и родилась идея этой книги. Здесь нет теоретических материалов и научных выкладок по технике и тактике – пусть это останется уделом специализированных кафедр спортивных академий и университетов.

ТОЛЬКО ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Рассчитаны они в первую очередь на тренеров-преподавателей спортивных школ и групп подготовки резерва, но, надеемся, и тренеры профессиональных команд и клубов найдут на этих страницах что-нибудь интересное для себя.

Отобранные упражнения были сгруппированы по девяти категориям:

- Упражнения – начальный уровень
- Упражнения – физическая подготовка
- Упражнения – подача и прием мяча
- Упражнения – доводка/нападающий удар/блок
- Упражнения – нападение
- Упражнения – 2-ая передача (действия связующего игрока)
- Упражнения – переключения с одного вида действий на другой
- Упражнения – организация командной атаки
- Упражнения – защита и организация защитных действий

Очень хочется верить, что Вы уделите немного времени и внимания этой книге. Объемная коллекция различных волейбольных упражнений и их модификаций, надеемся, будет полезна каждому тренеру, поскольку несет в себе новые идеи и способы повышения мастерства игроков, предлагает готовые решения для проведения тренировочных занятий.

Удачи Вам!

Искренне Ваши коллеги и друзья,
коллектив СДЮШОР № 65 Москомспорта

ВСТУПЛЕНИЕ

Американский тренер Стефани Шлюдер в своей книге «Обширная Волейбольная Статистика: гид для тренеров, медиа и болельщиков» предлагает прекрасные советы для тренеров как повысить эффективность собственных упражнений и как применять упражнения, разработанные другими.

«Многие начинающие тренеры не понимают, что лучшие упражнения, которые они могут использовать – это упражнения, придуманные им самим, созданные специально для данной команды. Концепции упражнений, их идеи могут быть позаимствованы у других тренеров, но редко эти упражнения будут полностью удовлетворять специфическим требованиям команды другого тренера».

Выходит, тренеру для того, чтобы повысить эффективность своих упражнений, необходимо:

- определить область проблем в подготовке команды и отдельных игроков, которые он намерен решать;
- смоделировать тренировочную ситуацию, которая идентична игровой ситуации; при которой возникает данная проблема у Вашей команды;
- объяснить игрокам, в чем состоит их проблема, предложить игрокам решение данной проблемы или пути ее решения;
- поставить перед командой конкретную цель и задачу на каждый этап;
- совершенствовать командное взаимодействие, использовать обратную связь с игроками;

Советы по упражнениям, найденные в этой книге, не только помогут тренеру понять, как сделать интересным и разнообразным процесс тренировки, но и дадут набор упражнений, проверенных практикой и временем. В свою очередь тренер должен будет адаптировать упражнение к уровню и специфике своей команды.

Каждое упражнение в данной книге представлено по следующей формуле:

- Номер и название упражнения;
- Количество игроков, необходимых для выполнения упражнения;
- Количество мячей, необходимых для выполнения упражнения;
- Цель упражнения (поясняет цель упражнения и навыки, на развитие которых направлено упражнение);
- Инструкции (как подготовиться к упражнению и выполнять его до конца);

Некоторые упражнения предусматривают элемент соревнования (ведение счета), в то время как другие предлагают несколько вариантов их выполнения, в зависимости от уровня подготовленности игроков. Все упражнения сопровождаются схемами их выполнения, которые показывают волейбольный корт, направление движения игроков и мяча (так-же представлены схемы для определения позиций игроков). В конце книги есть словарь терминологии, чтобы помочь начинающим тренерам с наиболее непонятными терминами, которые могут быть использованы в том или ином упражнении.

**Упражнения –
начальный уровень подготовки**



УПРАЖНЕНИЕ 1: Прием вслепую

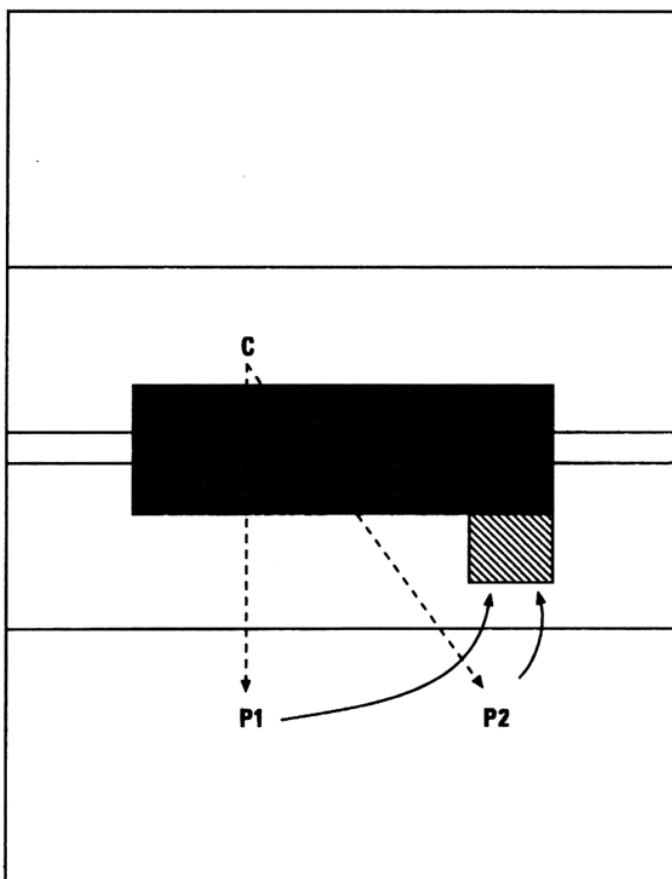
Количество игроков: 2.

Количество мячей: 12.

Цели и задачи: Совершенствование скорости перемещения, скорости реакции и времени восстановления игроков, а также навыков взаимодействия и взаимопонимания.

Инструкции:

- Закройте середину сетки как показано на рисунке.
- Тренер (С) кидает мячи по одному принимающим игрокам (P1, P2).
- Мячи могут набрасываться ближе, дальше, и в стороны от игроков.
- Мячи могут набрасываться с различной, приемлемой скоростью.



УПРАЖНЕНИЕ 2: Застывшая тройка

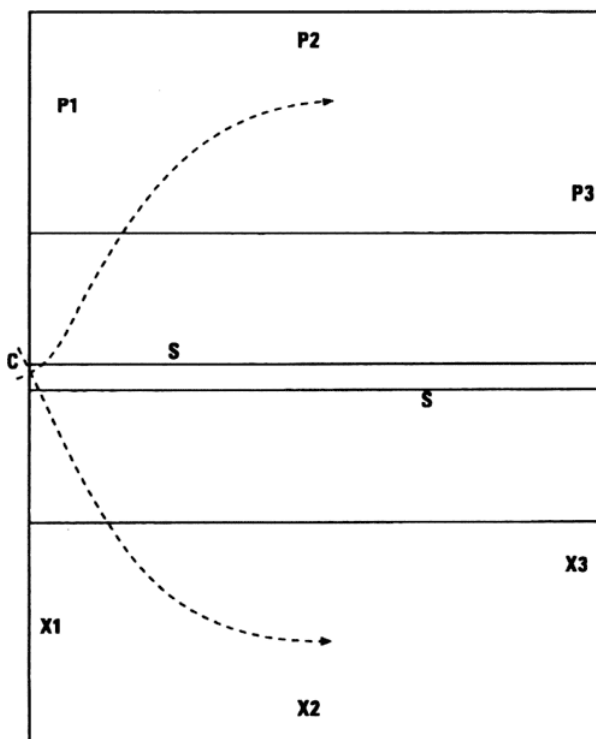
Количество игроков: 6-8.

Количество мячей: 10 и более.

Цели и задача: Заставить игроков сфокусироваться на положении рук и контакте с мячом в защите.

Инструкции:

- Тренер (С) бьет по мячу (желательно от сетки) трем дальним защитникам (Х1-Х3, Р1-Р3). Игрок, принимающий мяч в защите, должен принять правильную стойку и особенно положение рук в момент приема мяча, и, после контакта с мячом смотреть на сцепленные руки, считая вслух до пяти, чтобы слышал тренер.
- Упражнение выполняется с тремя игроками против троих, или лучше четыре игрока против четырех, (четвертый игрок – пасующий, чья задача выполнить вторую передачу на удар в 4 или 2 зону).
- Каждый контакт игрока с мячом в защите должен выполняться с акцентом на технику и по правилам, описанным выше. Игрок должен «застывать».
- Упражнение можно выполнять на счет. Розыгрыш мяча может прерываться сразу же если, игрок нарушает правила и не «застывает». В этом случае, команда, нарушившая правила упражнения наказывается очком. В другом случае игра может продолжаться по обычным волейбольным правилам, игроки могут перемещаться к сетке, выполнять нападающие удары по защищающимся через сетку, (либо ограничиваться только защитными действиями с обеих сторон). Команда, выигравшая розыгрыш мяча – получает очко.
- В следующий розыгрыш мяча тренер выполняет нападающий удар по игрокам на противоположной стороне. Упражнение продолжается до 15 очков, команды меняются местами при 8, таким образом, каждый игрок принимает мячи от тренера с разных сторон.



УПРАЖНЕНИЕ 7: Защита и страховка от отскока

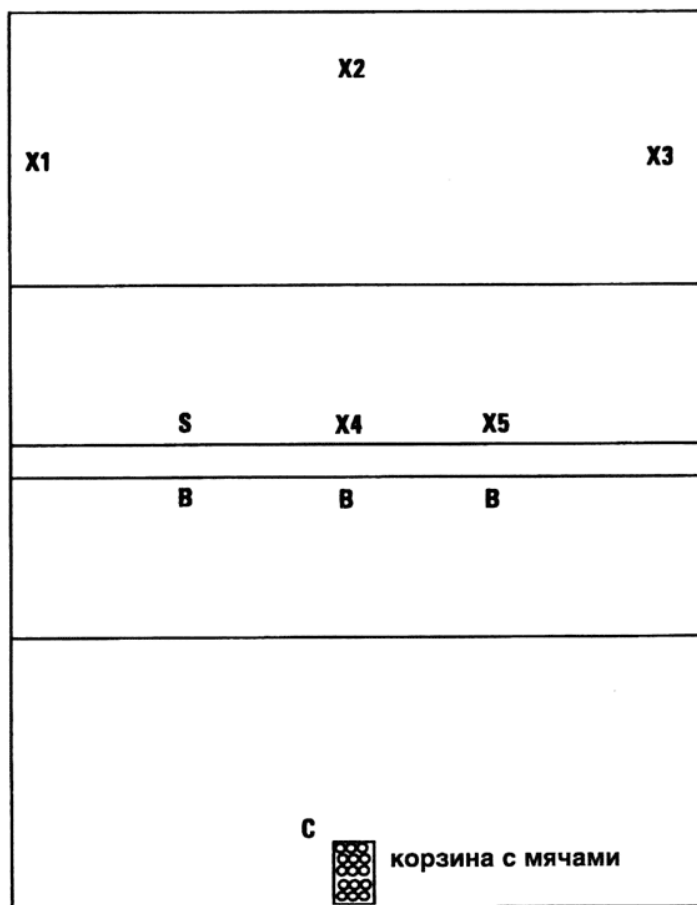
Количество игроков: 9 и более.

Количество мячей: 10.

Цели и задача: Повысить эффективность страховки блока. Игроки учатся страховывать глубже и быстрее. Уровень интенсивности упражнения обуславливается тем, что мяч не падает на пол, несмотря на жесткость блока.

Инструкции:

- Тренер (С) набрасывает мяч команде, находящейся в обычной расстановке состоящей из 6 игроков (Х).
- Блокирующие (В) стоят у сети и держат в руках школьные подносы из столовой, либо специально сделанные куски фанеры, либо спинки от старых стульев и отражают ими удары нападающих.
- Команда должна принять и «поднять» все отскакивающие мячи (скорость отскока мяча от подноса делает игровую ситуацию более простой).



УПРАЖНЕНИЕ 4: Два на два на узком корте

Количество игроков: 4.

Количество мячей: 1.

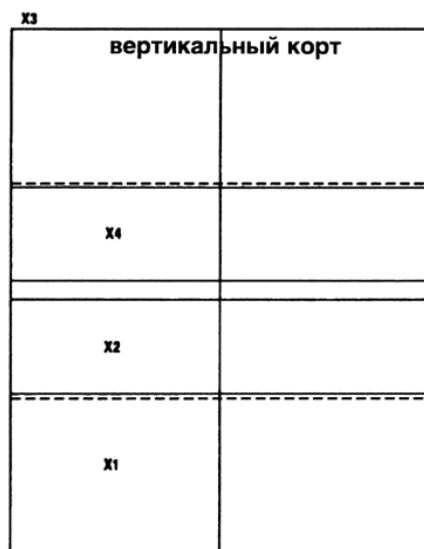
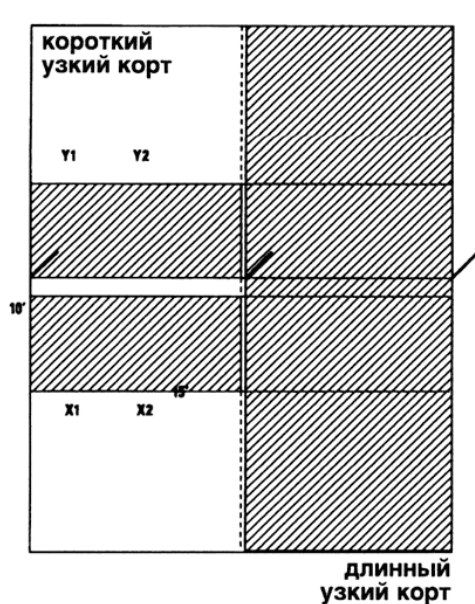
Цели и задача: Повысить значимость использования точной передачи снизу и сверху. Отличное упражнение, для развития навыков выполнения передач у молодых игроков.

Инструкции:

- Игроки играют в обычный волейбол в три касания, без нападающего удара. Корт уменьшается до размеров, как показано на диаграмме (границы лучше пометить лентой).

Варианты:

- Корт может быть поделен пополам в длину.
- Можно вести подсчет очков.
- Подающая команда определяется жребием либо мяч может подаваться в игру броском или подачей тренера, или одного из игроков.



УПРАЖНЕНИЕ 5: Сетка – партнер

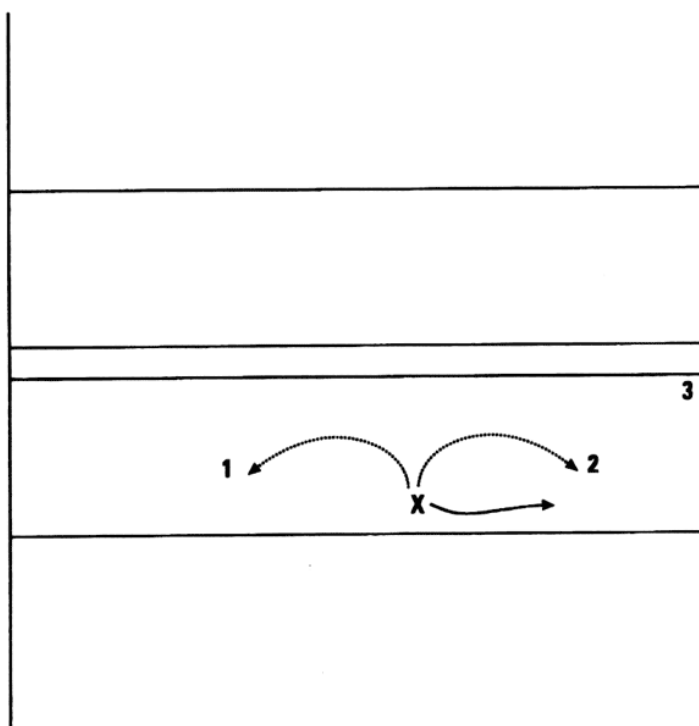
Количество игроков: Один.

Количество мячей: Один.

Цели и задача: Добиться хорошего владения мячом и развития специальной выносливости у отдельных игроков.

Инструкции:

- Игрок (X) сам себе доводит мяч к сетке из-за 3-х метровой линии, затем сам себе выполняет вторую передачу, бьет сам, используя волейбольную сетку в качестве партнера. Смысл заключается в том, чтобы попадать в нижнюю часть сетки, чтобы мяч отскочил. Затем поднимать отскок от сетки, играя в низкой стойке, как в страховке. Можно усложнить упражнение и увеличить интенсивность движения игроков, для этого игроки должны бить из стороны в сторону.
- Игрок тренируется в течение времени, примерно равного его прохождению по сетке в игре.



УПРАЖНЕНИЕ 6: Страховка атаки

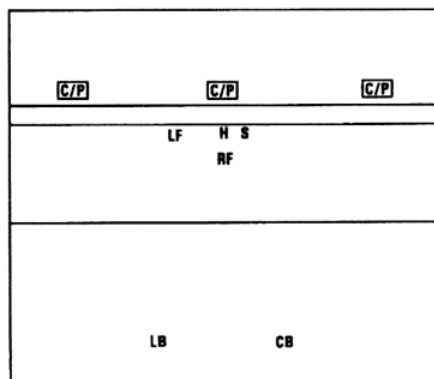
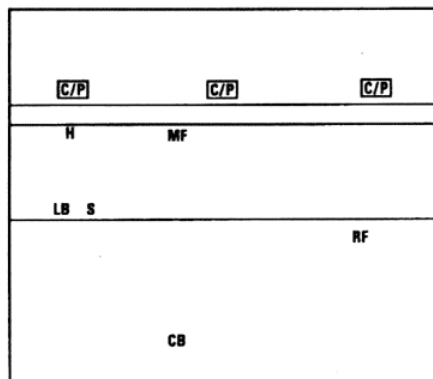
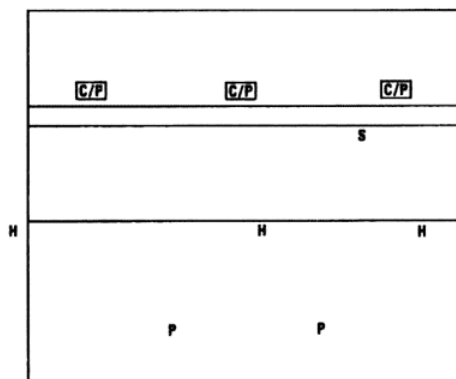
Количество игроков: 9.

Количество мячей: 6 и более.

Цели и задача: Упражнение нацелено на развитие навыков подбора мячей после отскока от блока и подготовки новой атаки.

Инструкции:

- Три игрока/тренера (с/р) с мячами стоят неподвижно на скамейке или тумбе. Корзина с мячами находится на их стороне в непосредственной близости. По очереди они набрасывают мяч через сетку. Команда на противоположной стороне площадки разыгрывает этот мяч до нападающего удара.
- Нападающий по другую сторону разбегаются, прыгает и выполняет нападающий удар, а остальные игроки занимают позиции для страховки своего нападающего, так, как этого требует тренер.
- Игрок/Тренер набрасывает или резко скидывает следующий мяч в момент удара или чуть позже.
- Страховые подбирают этот мяч и все нападающие переходят (меняются) для организации новой атаки, а пасующий направляет мяч в следующую зону для удара нападающего и т. д.
- Команда снова страхует теперь уже игрока в этой зоне и т. д.



УПРАЖНЕНИЕ 7: Вариант разминки на сетке

Количество игроков: Двенадцать.

Количество мячей: Тринадцать.

Цели и задача: Упражнение, предлагающее несколько модернизировать традиционную разминку игроков, помогает нападающим отрабатывать нападающие удары-переводы по линии и косо. Защитники, в свою очередь, учатся определять направление удара.

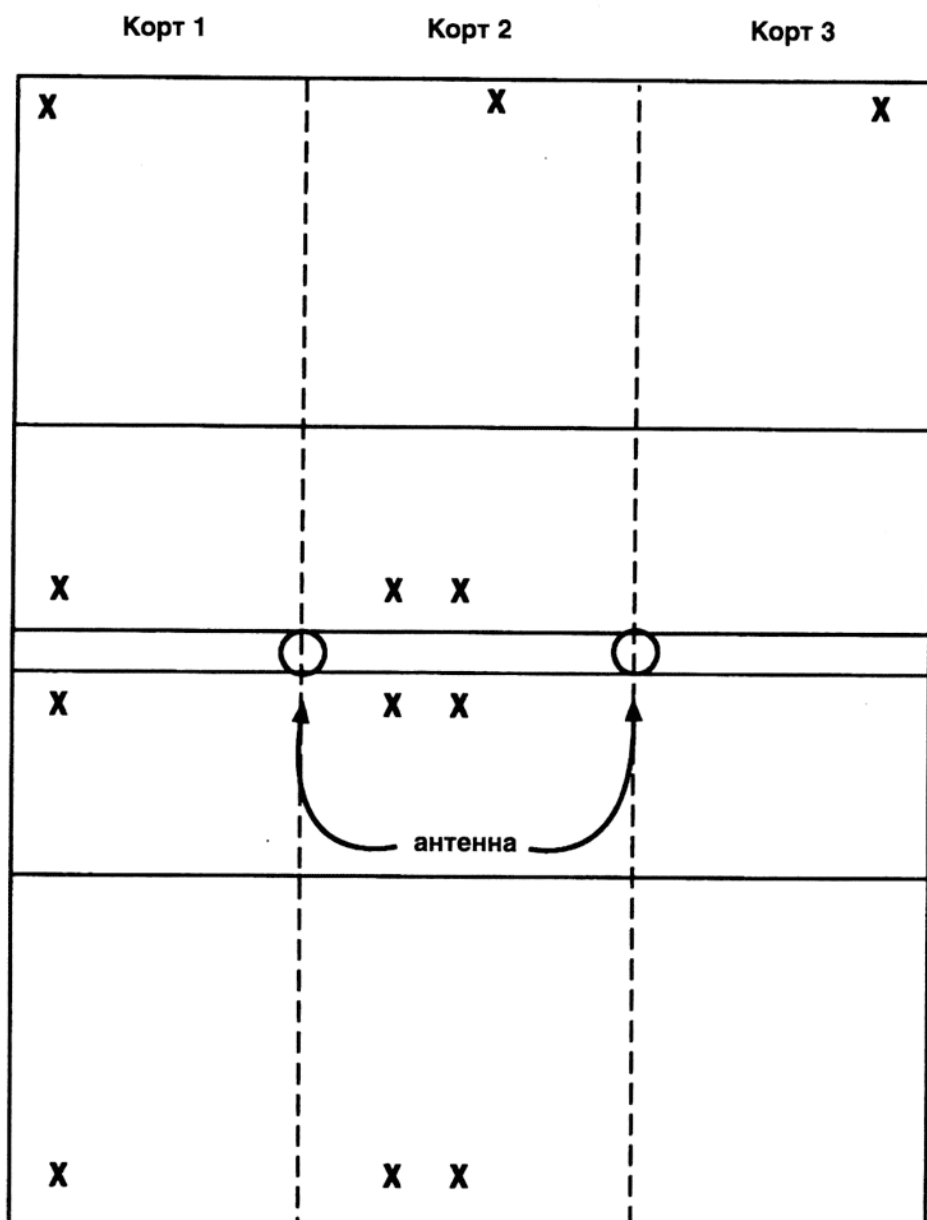
Инструкции:

- Передвинуть антенны так, чтобы разделить пространство над сеткой на три одинаковых зоны (как на диаграмме).
- Расположить 3 команды по 4 игрока на поле. Вводить мяч нападающим ударом стоя, а затем продолжать нападать уже в прыжке.
- Напоминать игрокам, чтобы они выполняли как нападающие удары с переводом влево (по линии), так и вправо (косо).

Ведение счета: Количество пересечений мячом сетки – есть счет. Группа с большим количеством очков из 3-х подряд удачных ударов признается победителем.

Вариации:

- Упражнение также можно выполнять с 3-мя игроками в команде, с пасующим у сетки, перебегающим под ней на обе стороны.
- Защитники/нападающие могут меняться местами в момент пересечения мячом сетки, чтобы увеличить у игроков количество перемещений.
- Тренер может усилить эффект соперничества определяя уровни атаки: (А) низкий уровень – просто направлять мяч через сетку, (В) Средний уровень – удары стоя и удары в прыжке, (С) Высокий уровень – удары только в прыжке с силой, близкой к максимальной.



УПРАЖНЕНИЕ 8: Тройка

Количество игроков: 8-14.

Количество мячей: Двадцать.

Цели и задача: Улучшить навыки контроля мяча при игре в защите, а также взаимодействие между игроками и самоотверженность.

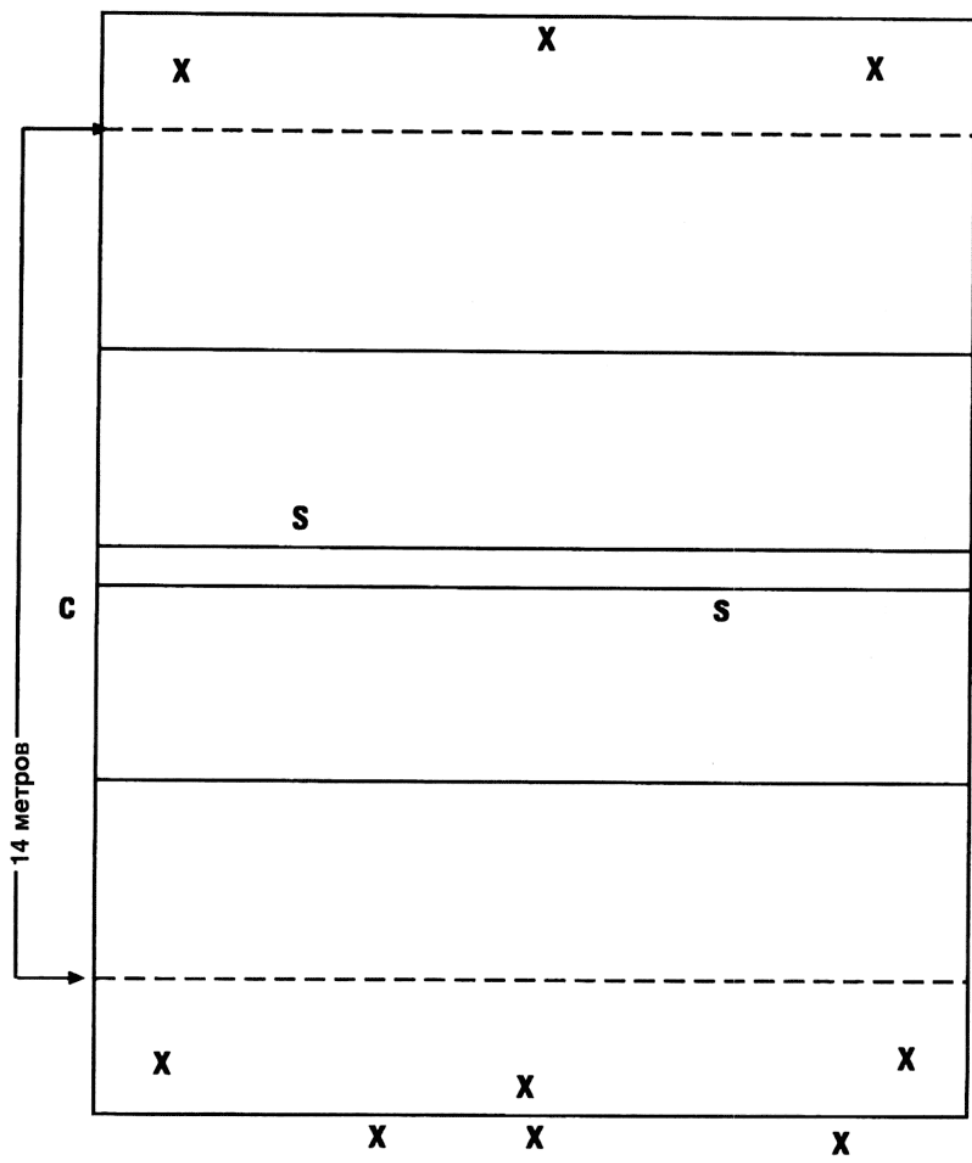
Инструкции:

- Шестеро игроков располагаются на задней линии корта (X). Игроки настроены на самоотверженную игру в защите.
- Тренер(С) вводит мяч из-за боковой линии. Игроки направляют мяч на противоположную сторону, используя удары накато́м или обманы, на высоте, достаточной для того, чтобы мяч перелетел выше блока.
- Игроки должны оставаться на местах, следить за мячом и, при необходимости, направлять мяч так, чтобы он оставался на их стороне. (Игроки должны оставаться дальше 7 метров от центральной линии, пока не произошел удар по мячу. Для этого проведите линию в семи метрах от центральной.)
- После удара по мячу игроки могут начинать движение, перемещаться и поднимать мяч. Затем они должны возвратиться в назад в оборону и продолжить упражнение. Проигрывающая команда меняется, а команда-победитель – остается.

Ведение Счета: Счет ведется по каждому розыгрышу мяча. Игра продолжается до 15 очков.

Вариации:

- Дать игрокам завершить 30 приемов мяча, прежде чем закончить упражнение.
- Дать пасующему возможность меняться местами после каждого пересечения сетки мячом.
- Не использовать пасующего у сетки. Каждая команда должна успеть выполнить передачу на удар сама.



УПРАЖНЕНИЕ 9: Вторая передача, выполняемая не пасующими

Количество игроков: 12.

Количество мячей: Постоянное снабжение мячами.

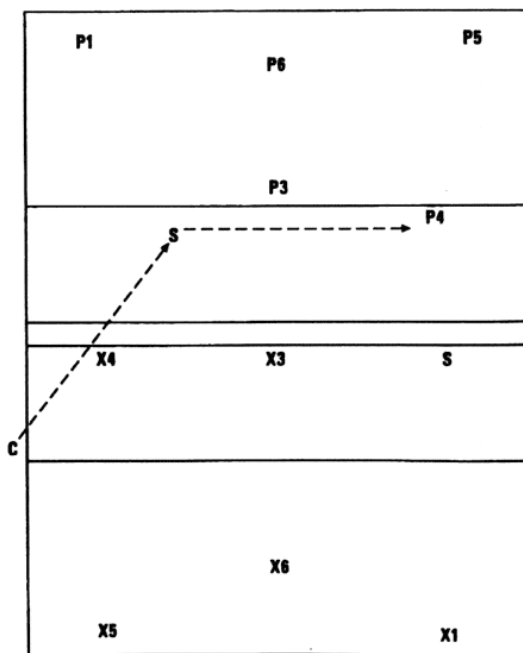
Цели и задача: Это упражнение носит многоцелевой характер, но изначально нацеленно на выполнение второй передачи не связующим игроком, а на передачи из глубины площадки (как бы со сбитого приема), одним из игроков задней линии. Возможность выполнить нормальный нападающий удар после неудачного приема – постоянная задача команды, и каждый игрок должен уметь выполнить передачу на удар. Тренер может использовать любого одного игрока в качестве связки, другого в качестве нападающего, менять их местами и т.д.

Инструкции:

- Тренер определяет две команды по 6 игроков в каждой (P), (X).
- Тренер(С) бросает мяч из за боковой линии одной из команд. Игроки играют мяч, направляя его на удар верхним приемом первым касанием. Следующий мяч тренер подает противоположной команде, чтобы уравнивать шансы, дать возможность и этой команде взять очко.
- Команда, которая первая достигает 15 очков (или вырвавшаяся вперед на 2 очка) признается победителем.

Вариации:

- Можно разработать свою систему ведения счета.
- Игроки играют против остальных членов команды, или одна спортивная команда против другой (например, младшей). Если в этом упражнении участвует «первая» и «запасная» команды, сделайте так, чтобы первая команда фокусировала внимание на тренировке передачи для удара. Уделяйте особое внимание верхней передаче. Вторая же команда должна практиковать оборонительные навыки, ввиду неспособности на равных противостоять более сильной команде. Ограниченные возможности для первой, более сильной команды, дают второй шансы на острую и упорную борьбу.



УПРАЖНЕНИЕ 10: Доводка простых мячей

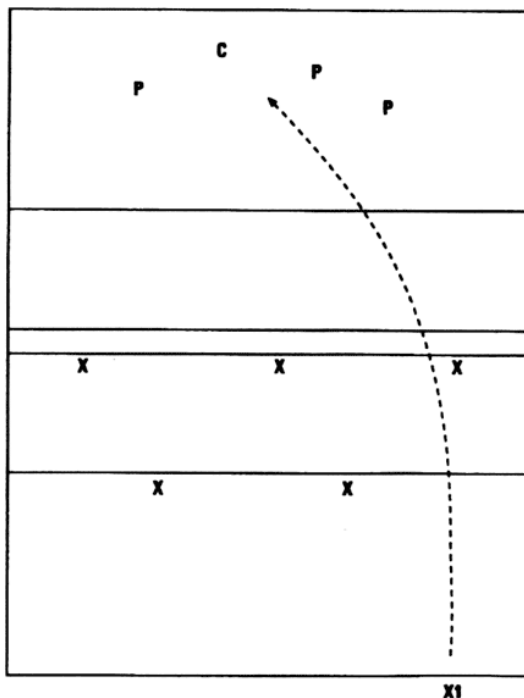
Количество игроков: 9-15

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Это полезно для использования в группах начальной подготовки спортивных школ, когда мяч часто перелетает сетку без атакующего удара. Упражнение помогает отработать навыки переключения игроков на прием и доводку после подачи, если мяч сразу вернулся назад через сетку. Упражнение также подходит для неопытных команд, которые не могут контролировать мяч и пытаются быстрее избавиться от него при помощи передачи на противоположную сторону.

Инструкции:

- Шесть игроков (X) располагаются на стороне подающего и от трех до шести игроков на противоположной половине площадки (P), плюс требуется подающий мячи.
- Игрок (X1) выполняет подачу после чего игрок противоположной команды (P) быстро перебрасывает мяч обратно через сетку.
- В результате игроки подающей команды (X) должны быстро занять свои места, и должны, либо атаковать по переходящему мячу, либо выполнить хороший прием и организовать атаку.
- Тренер также может ударом направлять мяч в момент когда подача пролетает сетку, направляя свой мяч в зону подающего.



УПРАЖНЕНИЕ 11: Игра по команде: «Занять верные места!»

Количество игроков: 6.

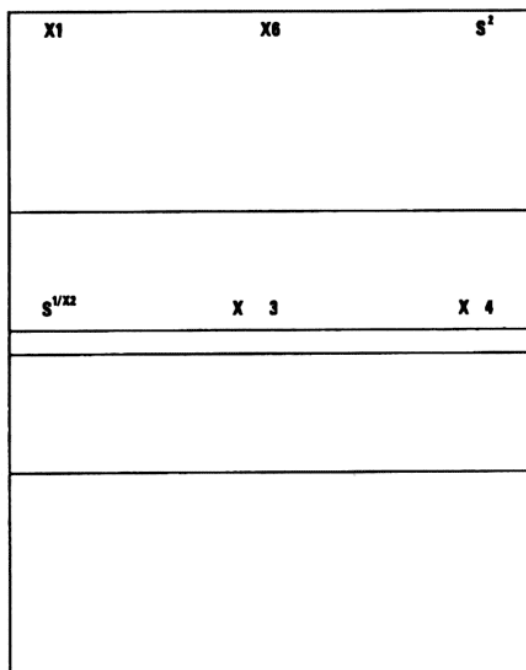
Количество мячей: Без мячей.

Цели и задача: Упражнение учит молодых и неопытных игроков правильно менять и занимать позицию.

Инструкции:

- Игроки располагаются в стандартной расстановке (первый рисунок).
- Тренер (С) командует: «Прием подачи!». Игроки должны быстро занять позиции для приема подачи (второй рисунок).
- Тренер также может выкрикивать команду для занятия положения на блоке и в защите при ударе слева, справа, посередине. Игроки должны занимать требуемые позиции (третий рисунок). Тренер также может давать команды-ловушки, пустые команды, на которые игроки не должны реагировать. Если кто-то из игроков попадет на уловку тренера – в качестве наказания вся команда выполняет какое-либо упражнение (бег, приседания, падения, кувырки и т.п.).

Стартовое расположение игроков



Расположение игроков на приеме подачи

X1	X6	
S¹X2	X3	S²
		X4

Расположение игроков в защите

	X1	
S²		X6
S¹	X3	X4

УПРАЖНЕНИЕ 12: Команды в двойках на пол-площадки с нападением из глубины

Количество игроков: 10-14.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Упражнение учит игроков немедленно воспользоваться результатами хорошей игры в защите. Игрок, вытащивший мяч в защите, сразу же получает возможность самостоятельно атаковать. Упражнение подходит как для начала тренировок, чтобы задать интенсивный и интересный тон тренировки, так и для финального упражнения, чтобы дать игрокам завершить тренировку в динамичном игровом темпе.

Инструкции:

- По два игрока с каждой команды располагаются в половинах на своей стороне корта, как показано на рисунке. Остальные члены команды стоят за пределами поля.
- Тренеры (С1 и С2) вводят мяч на любую сторону ударом. Двое игроков команды А должны поднять этот мяч в защите, допасовать его и выполнить нападающий удар через сетку.
- После удара через сетку, независимо, приземлится ли мяч в зону или нет, игрок команды А, оттягивается назад и меняется с первым стоящим в очереди за пределами поля. Ушедший с поля игрок становится последним в очереди из игроков команды А.
- Игра продолжается и игроки команды В пытаются отразить атаку, затем делают передачу на удар после чего один из игроков атакует и бьет по мячу. Сразу же после этого он покидает поле и заменяется другим игроком из команды В, также как и в случае с командой А.
- После потери мяча, тренеры С1 и С2, в свою очередь, вводят мяч в игру, чтобы тот оказался на стороне команды В. Розыгрыш мяча продолжается аналогично предыдущему.

Ведение счета:

Можно играть мини-сету (лучше 5 сетов) от 8 до 10 очков. Можно отодвинуть линию атаки более трех метров (например 4 или 5 метров от сетки).

УПРАЖНЕНИЕ 13: Три шага – блок, два шага – блок

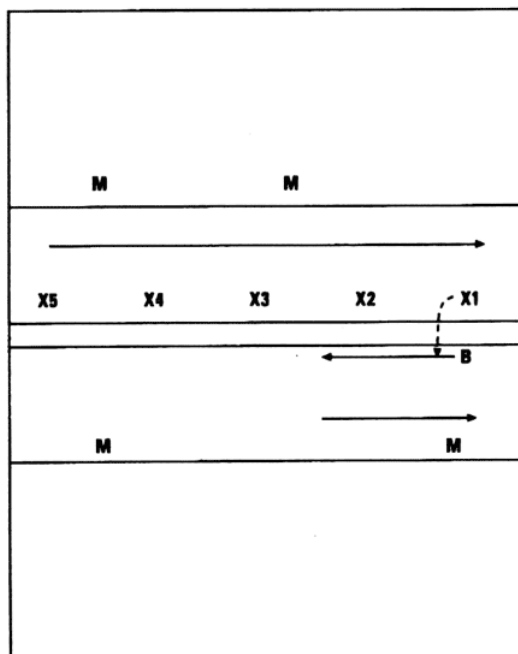
Количество игроков: 6 и более.

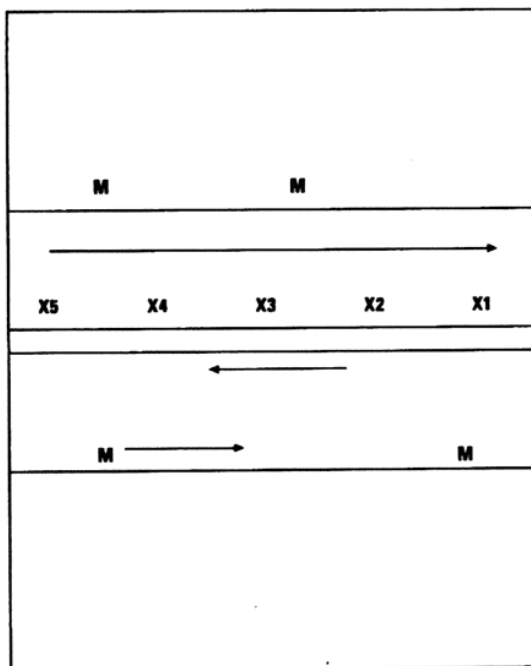
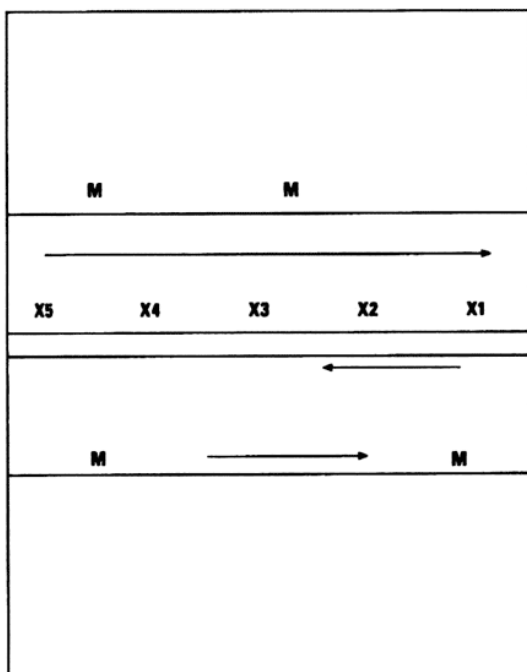
Количество мячей: 5 и более.

Цели и задача: Упражнение предназначено для отработки перемещения игрока, выполняющего блок.

Инструкции:

- Игрок X1 бьет по мячу чуть выше верхнего края сетки. Блокирующий (B) выполняет блок на этот удар и сразу перемещается к игроку X3 для выполнения блока.
- Далее игрок (B) выполнив блок переходит к игроку X2 и выполняет блок, затем к игрокам X4, X3, X5, затем снова к X4.
- Игроки X1-X5 должны, выполняя удар, немного задерживаться, чтобы дать блокирующему время для перемещения.
- Затем блокирующий игрок (B) идет на место игрока X5, X5 заменяет X4, и так далее, так что X1 идет на место игрока (B). Игроки (M) требуются для подачи упавших мячей.





УПРАЖНЕНИЕ 14: Игра засчет обманов и скидков

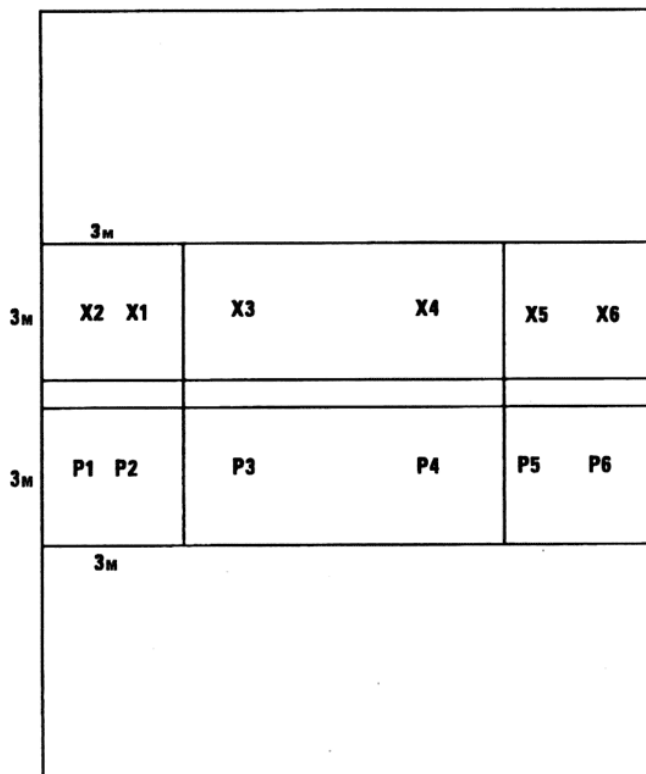
Количество игроков: 4.

Количество мячей: один.

Цели и задача: Это простое упражнение предназначено для развития навыков контроля мяча, отработки обманов и скидков пальцами и развития взаимодействия между игроками во время игры.

Инструкции:

- Создать 2 команды, состоящие из 2 игроков каждая (X и P).
- Огородить зоны, как показано на рисунке.
- Подающий игрок X1 должен сделать подачу от 3-метровой линии.
- Игроки P1 и P2 играют в мяч по волейбольным правилам, за исключением того, что атаковать можно только скидкой либо обманом.
- Игра идет до 11 очков, выигрывает команда, опережающая команду соперника на 2 очка.



ГЛАВА 2

Упражнения – ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



УПРАЖНЕНИЕ 15: Навыки бега (игровая выносливость)

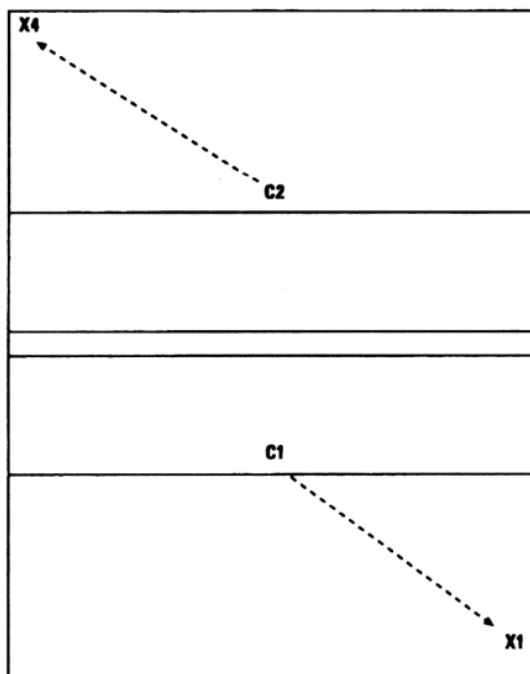
Количество игроков: 8-12.

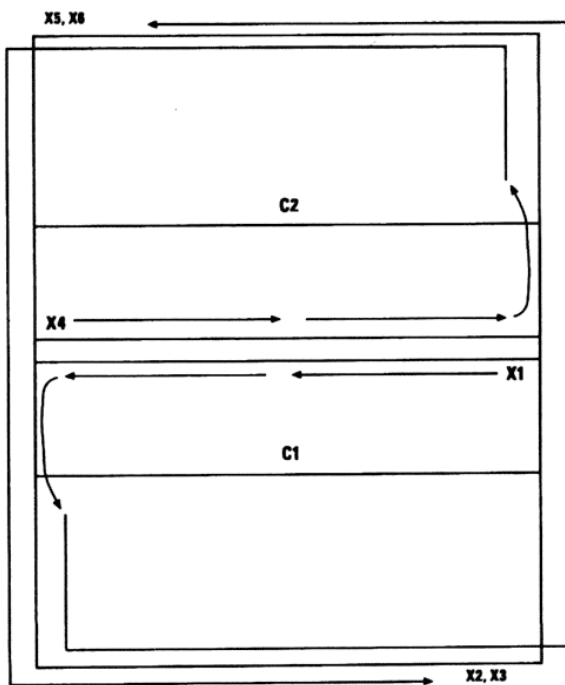
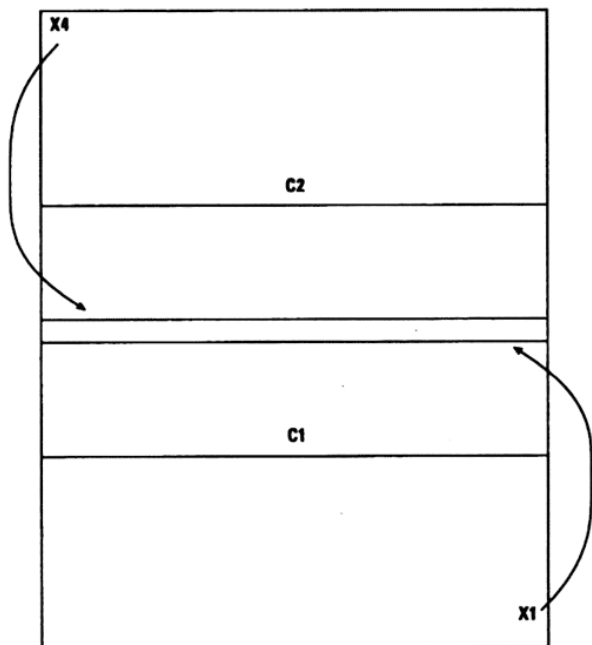
Количество мячей: 4-6.

Цели и задача: Это очень интенсивное упражнение, направленное на развитие навыков защиты, атаки, блокирования и перемещений.

Инструкции:

- Тренеры (С1 и С2) атакуют игроков Х1 и Х4 либо обычным нападающим ударом либо выполняют обман.
- После защитных действий игроки Х1 и Х4 перемещаются к сетке.
- Затем игроки делают имитацию блока без мяча последовательно во 2-ой, 3-ей и 4-ой зонах.
- После блока игроки разворачиваются и делают падение, перекат и ускорение.
- Затем игроки бегут обратно к изначальной позиции и снова начинают упражнение.
- Количество повторений зависит от физического состояния игроков.





УПРАЖНЕНИЕ 16: Защита по кругу

Количество игроков: 2 на каждой стороне.

Количество мячей: 6-8 на каждую сторону.

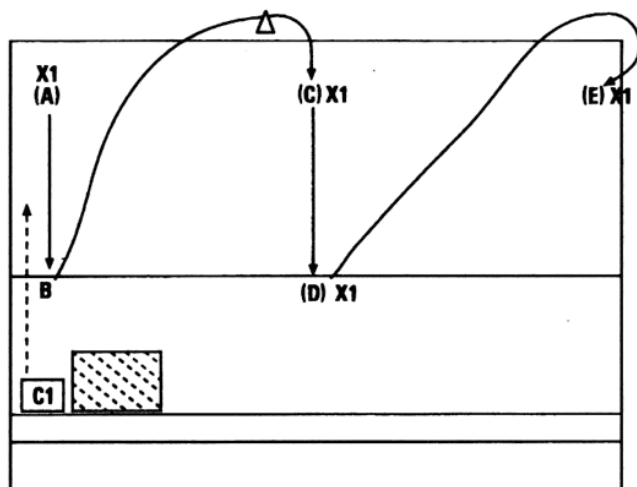
Цели и задача: Развивать быстроту и выносливость.

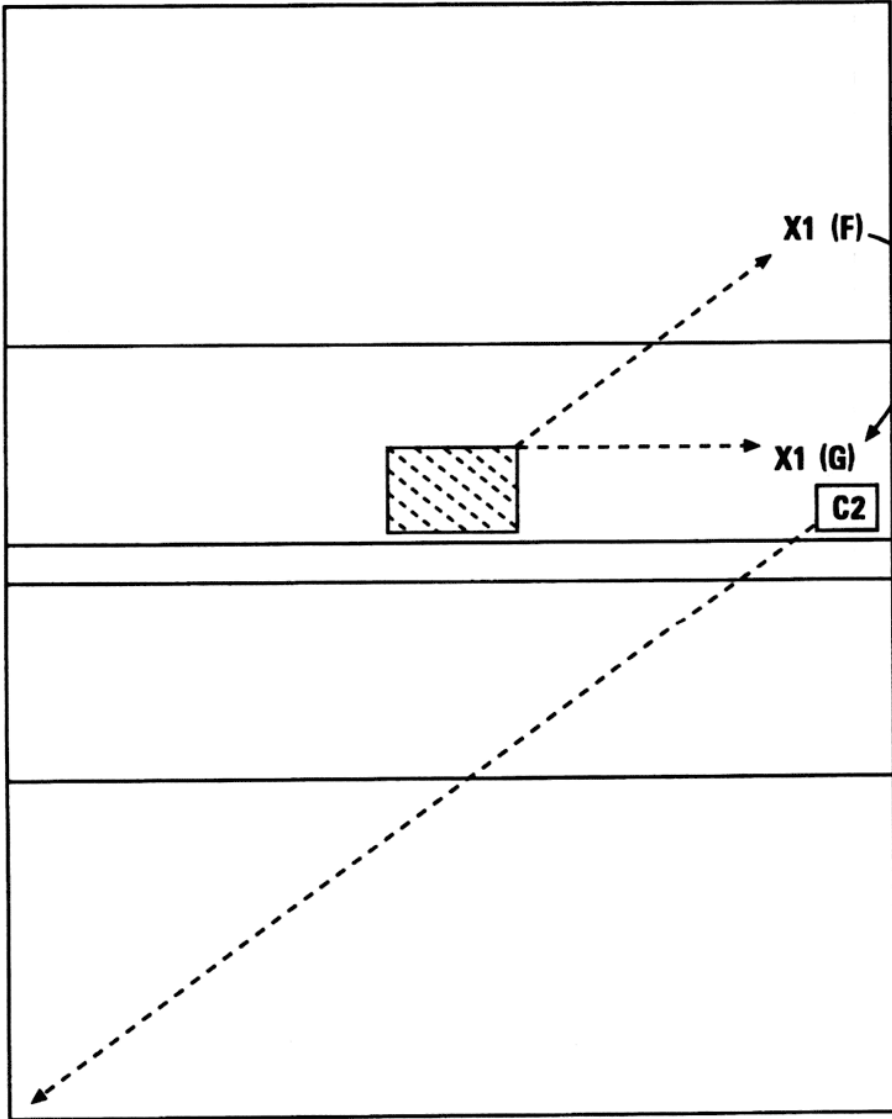
Инструкции:

- Игрок X1 начинает упражнение в позиции А.
- Один из тренеров (С1) нападает в игрока X1 по линии, в зону 1.
- После этого игрок X1 выполняет защитные действия в следующих зонах:
 - В – обман в зоне 2.
 - С – длинный удар по зоне 6.
 - Д – обман в зоне 3.
 - Е – длинный удар в угол зоны 5.
- Тренер С2 продолжает упражнение выполняя сильный удар между зонами 5 и 4 в сторону игрока X1, находящегося в позиции F.
- Наконец, тренер С2 делает вторую передачу (или набрасывает мяч) в зону 4 на игрока X1 и игрок X1 атакует косо по 5 зоне.

Вариации:

Упражнение может выполняться сразу несколькими игроками по кругу через определенный интервал, таким образом, будет поддерживаться определенный темп. Каждый новый игрок приступает к выполнению упражнения в момент, когда предыдущий игрок проходит позицию Е.





УПРАЖНЕНИЕ 17: Игра четыре на четыре с продолжением

Количество игроков: 12.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Так как упражнение рассчитано только на четверых, игроки имеют много возможностей для игры с мячом. Упражнение позволяет подготовиться к занятиям и устанавливает достаточно высокий уровень интенсивности тренировки.

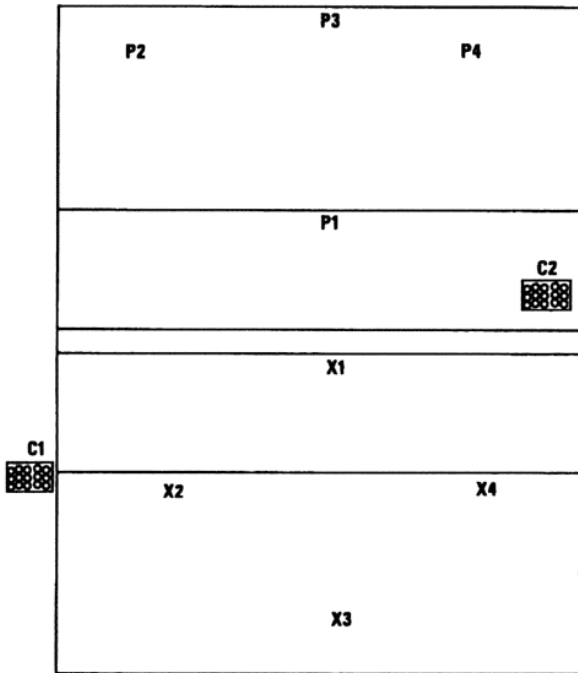
Инструкции:

- Поделить игроков на 3 команды по 4 человека в каждой. Одна группа идет за пределы поля и делает 3 подхода по 1 минуте (прыжки с прыгалками, приседы и т.п.) Две оставшиеся группы играют четверо на четверо.
- Тренеры (С1, С2) стоят по разные стороны от сетки с мячами.
- Игра начинается с подачи команды А. Игра продолжается пока мяч не упадет на стороне одной из команд. Если мяч падает на стороне команды А – тренер С1 вводит мяч через сетку команде В. По такому принципу тренеры вводят мячи (броском, обманом или сложным ударом) командам. Каждая игра длится 3 минуты. Игроки в команде меняются по кругу.

Вариации:

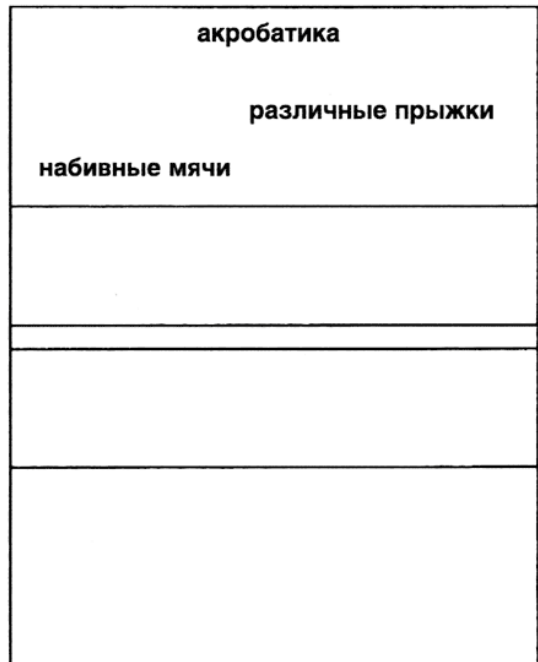
- Тренер С1 подает мяч команде В, когда мяч падает на стороне команды А.
- Тренер С1 вводит мяч в игру на стороне команды А.
(можно потерять только два мяча).
- Игроки в команде переходят (меняются местами) каждый раз, когда мяч пересекает сетку.

Команда В



Команда А

Команда С



УПРАЖНЕНИЕ 18: Длинная смена мест на приеме

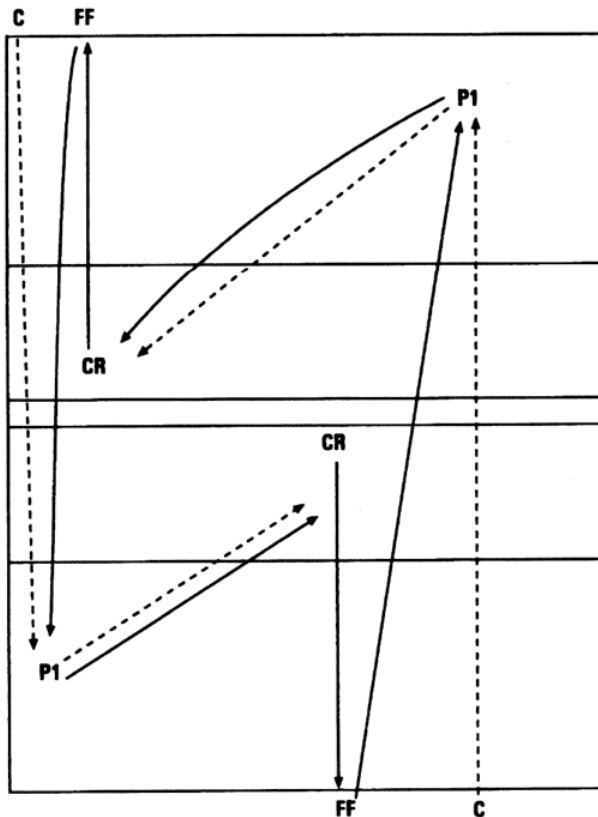
Количество игроков: 8 и более.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Упражнение нацелено в первую очередь на стимуляцию сердечно-сосудистой системы, но, в то же время, игроки не забывают и о волейболе. Упражнение отлично подходит для работы над приемом подач, на фоне утомления игроков.

Инструкции:

- Тренеры (С) с каждой стороны сетки выполняют подачи на принимающих. Принимающие доводят мяч к сетке. Игрок, стоящий у сетки ловит мяч и передает его игроку, помогающему тренеру.
- Все три игрока должны меняться позициями.
- Упражнение продолжается 20-30 минут.



Упражнения – подача и прием



УПРАЖНЕНИЕ 19: Игра на подачу–прием до 15 очков

Количество игроков: 12.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

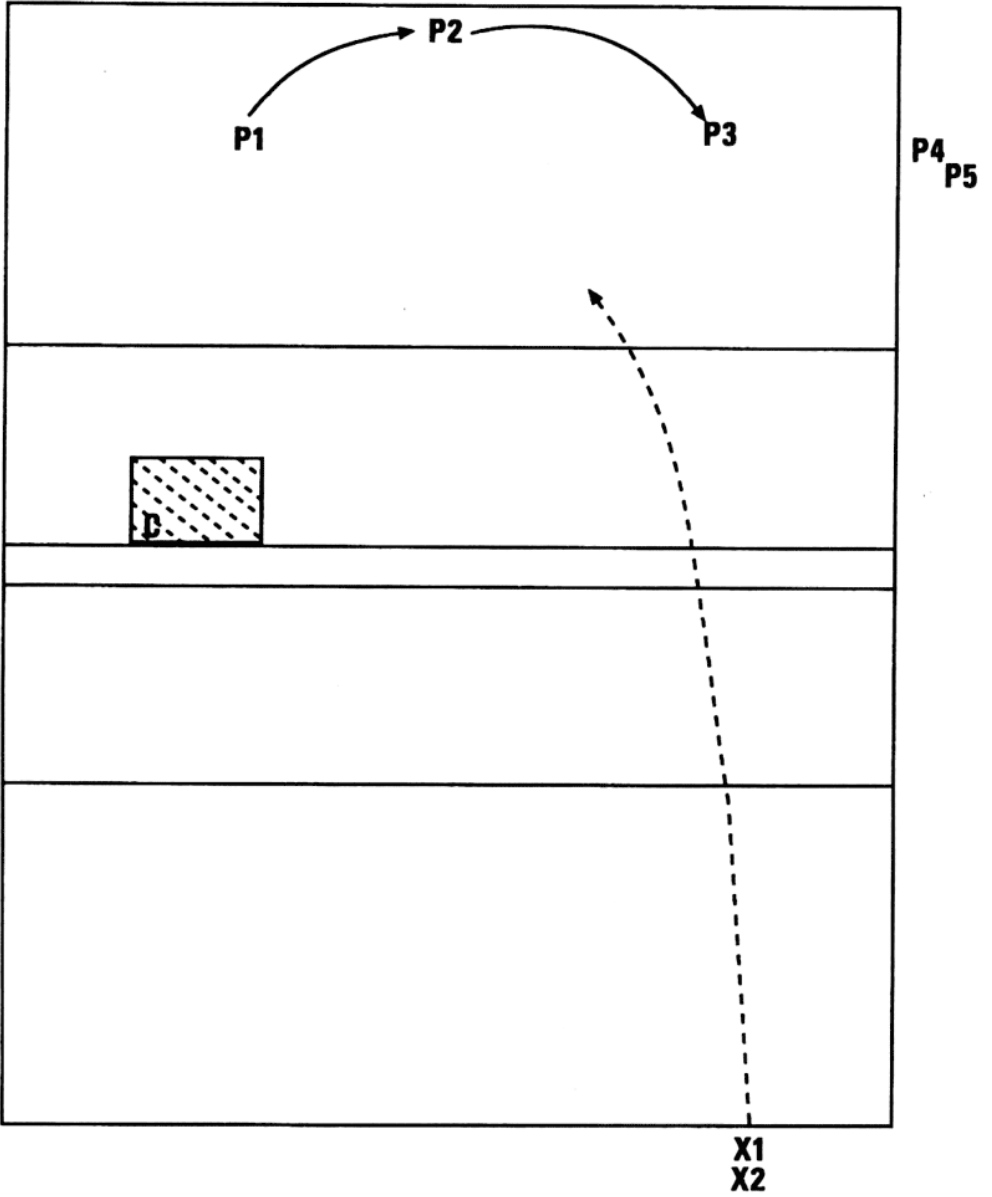
Цели и задача: Обеспечить быстро меняющиеся ситуации, возникающие при подачах и приеме. Выигрывает игрок, первым набравший 15 очков. Упражнение должно протекать в быстром темпе, подающие должны подавать подачи одну за другой, в то время, как принимающие должны меняться по кругу.

Инструкции:

- Упражнение начинают трое принимающих, игроков, P1,P2,P3, которые находятся на корте, а оставшиеся двое(P4 и P5) стоят за линией. Остальные игроки команды находятся в зоне подачи за пределами поля.
- Принимающие, после каждой подачи (даже неудачной), сдвигаются в соседнюю зону вправо.
- Тренер С стоит у сетки в зоне приема и либо засчитывает, либо не засчитывает очко принимающему. Пасующий, который не смог принять мяч и заработать очко, – меняется местами с ожидающим своей очереди принимающим.
- Принимающие (P4 и P5) должны сразу же заменять игрока, который не смог принять подачу. Подающие также ведут счет, очко дается за сбитый прием подачи. Чисто выигранная подача (эйс) должна считаться отдельно.
- Прием или подача может оцениваться как «Отлично» или «Хорошо» в этом случае все игроки остаются на местах.
- Когда один из игроков набирает 15 очков – игра оканчивается.

Штраф:

- Для поощрения точности подач – штрафуйте подающих за ошибку (особенно за двойную ошибку).Подача, поданная в сетку также может наказываться бегом вокруг поля, подача в дальний аут -приседания или падения.



УПРАЖНЕНИЕ 20: Очко за укороченную подачу

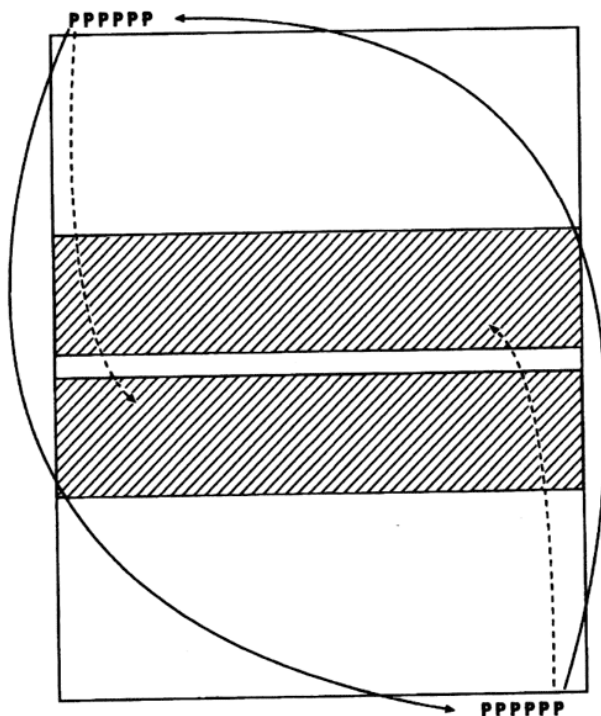
Количество игроков: 12.

Количество мячей: 12.

Цели и задача: Развить навыки укороченной подачи и концентрировать внимание на технике. Упражнение создает дух соперничества и заставляет работать над техникой, для достижения результата.

Инструкции:

- Игроки (Р) выстраиваются в линию для подачи. Подающие пытаются сделать подачу на 3-х метровую линию, или в зону внутри ее.
- Каждый игрок подает мяч и получает очко +1 за подачу в эту зону, 0 очков за обычную подачу в пределах игрового поля, и -1 за промах.
- После подачи игрок бежит на противоположную сторону корта и встает в очередь на подачу.
- Задача игроков – заработать 10 очков.



УПРАЖНЕНИЕ 21: Поддача на выигрыш

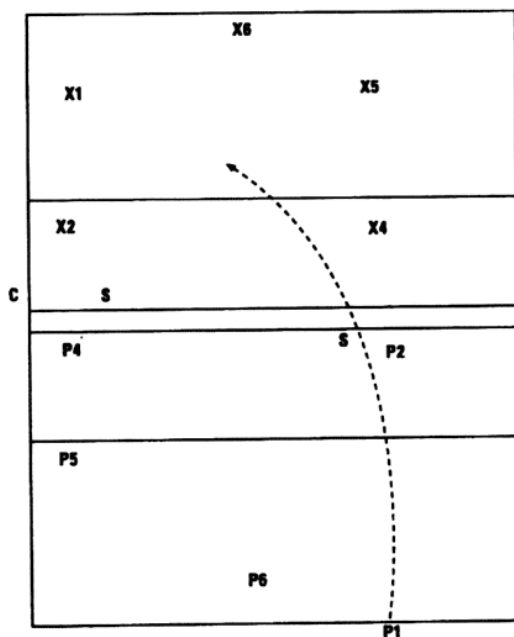
Количество игроков: 12.

Количество мячей: 1 или более.

Цели и задача: Развить навыки хорошей агрессивной подачи и точного приема в решающие игровые моменты. При выполнении этого упражнения, слабые подающие часто просто вводят мяч в игру. В процессе выполнения упражнения развиваются навыки приема подач, повышается коммуникативность игроков, игровая ситуация заставляет игроков подавать точно и сильно, а также быстро двигаться, чтобы принять любой, даже самый сложный мяч.

Инструкции:

- Две команды по 6 игроков каждая (X и P) становятся на стандартные игровые позиции.
- Тренер (С) обозначает условия победы (например, выигрывает команда, которая первой вырвется вперед на три, либо на пять очков).
- Правила можно варьировать по собственному усмотрению, однако, учтите, что при достаточно упорной игре достичь разницы в 3 или 5 мячей за время меньше часа будет не очень просто.
- Правила просты: (1) Очко засчитывается только за чисто выигранную подачу (эйс); (2) Команда может завладеть мячом только при выигрыше мяча с приема (когда принимающая команда отразила подачу подающей команды, и организовала контратаку или же при ошибке (двойной ошибке) подающей команды при подаче). Важно вначале определить, что есть эйс при подаче, чтобы исключить возможные возражения во время игры.



УПРАЖНЕНИЕ 22: Миниатюрный волейбольный гольф на 9 лунок

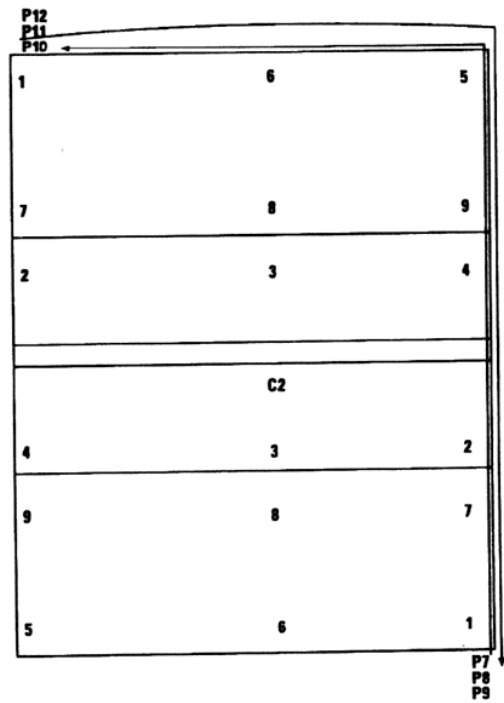
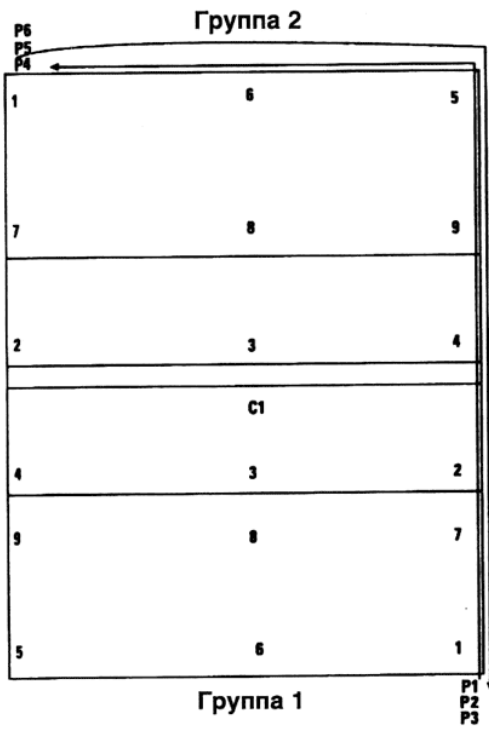
Количество игроков: 12.

Количество мячей: 12.

Цели и задача: Работать над точностью подачи, а также над умением сконцентрироваться на переходе с передней линии на подачу в игровой ситуации. Упражнение может выполняться на одном или на двух кортах.

Инструкции:

- Игроки (P) выстраиваются в очередь по 6 человек у линии подачи (группа 1) и (группа 2) с каждой стороны. На площадке обозначены 9 мишеней (лунок).
- За линией поля должны быть мячи для каждого подающего.
- Игроки (P1) с одной стороны и (P7) с другой подают мяч, пытаясь попасть в зону «1», и затем бегут и подбирают мячи. Если мяч попадает в указанную зону, засчитывается очко, в противном случае очко не засчитывается. После подбора мячей игроки занимают место в очереди с противоположной стороны.
- После завершения подачи игроков P1 и P7, их место занимают игроки P2 и P8.
- Далее процедура повторяется.
- Так продолжается, пока все 6 игроков с каждой стороны не сделают подачи. Затем обе команды переходят ко второй «лунке», или мишени 2, и так далее, пока не будут пройдены все 9 мишеней.
- Тренер может объявить победителя после завершения первого раунда, и заносить эти результаты в недельные или сезонные таблицы, для выявления победителя по конечным итогам.



УПРАЖНЕНИЕ 23: Пинг-понг

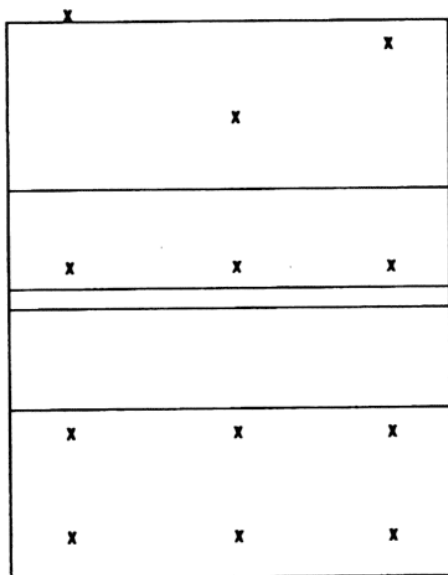
Количество игроков: 12.

Количество мячей: 5.

Цели и задача: Упражнение создает игровую атмосферу с соревновательным духом, направлено на тренировку подающих, но не на технику.

Инструкции:

- Участвуют две команды. Можно использовать обыкновенную систему подсчета очков, но каждый подающий делает 5 подач, прежде чем игроки в обеих командах меняются позициями.
- Так как очко разыгрывается при каждой подаче, подающий должен концентрироваться на том, чтобы сделать качественную подачу, в противном случае противоположная команда сможет легко взять очко. Чем более равные силы имеют противоположные команды – тем более упорной будет игра, тем не менее, упражнение отлично подходит и для тренировки первой команды, против второго состава, так как очко можно заработать при каждой подаче!
- Играть можно до любого счета, например 45 очков.
- Если за игру не произошло смены всех шести расстановок, при старте следующей игры начните с позиций, при которых была окончена предыдущая игра.



УПРАЖНЕНИЕ 24: Поддача и защита

Количество игроков: 3-6.

Количество мячей: Один и более.

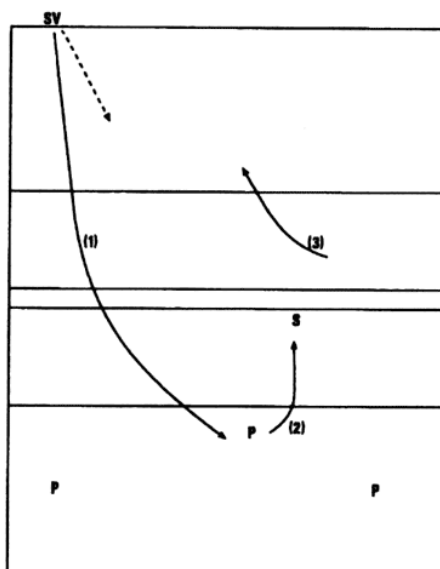
Цели и задача: Практика подачи, приема подач, скидок со стороны пасующего и защиты подававшего игрока.

Инструкции:

- Подающий (SV) подает мяч принимающим (P).
- Мяч доводится на пасующего (S), который должен перекинуть мяч через сетку и положить его в районе 3-х метровой линии.
- Подававший игрок входит в площадку и играет в защите.

Ведение счета:

- Подающий (SV) получает 3 очка, в случае эйса при подаче.
- Одно очко получает подающий, если он дотрагивается до мяча, который сброшен связующим.
- 2 очка присуждаются, если подающий поднимает мяч в защите так, что второй игрок может выполнить вторую передачу на удар.
- Принимающие получают очко каждый раз, когда мяч, сброшенный связующим игроком приземляется за 3-х метровой линией никем не тронутый.
- Подающий (SV) теряет 2 очка, если ошибся при подаче, и 3 очка, если мяч принят на его сторону, перелетел сетку и приземлился за 3-х метровой линией никем не тронутый.



УПРАЖНЕНИЕ 25: Подача-бег

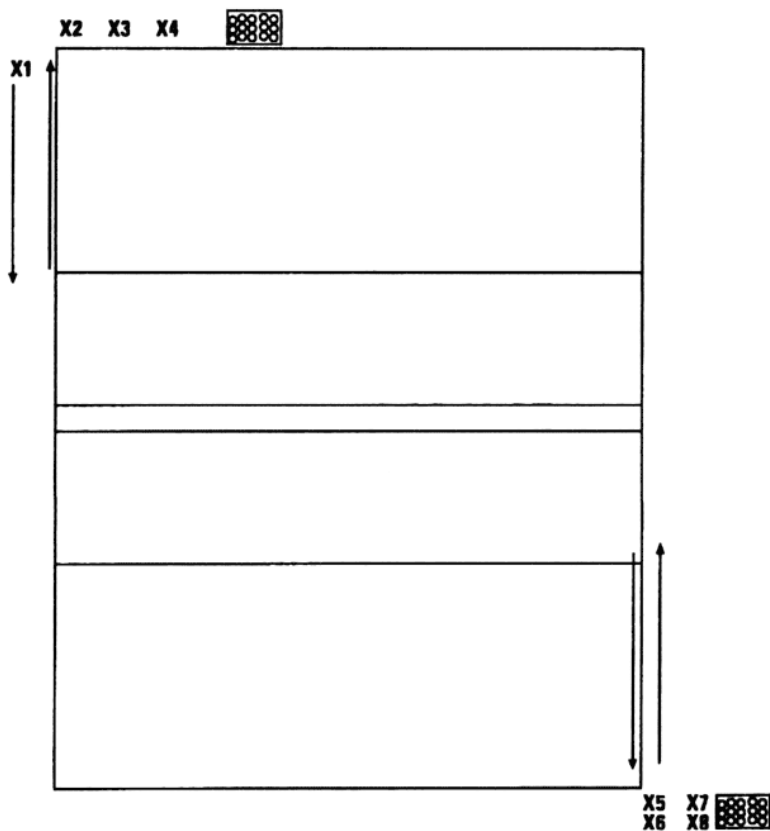
Количество игроков: 8-16.

Количество мячей: 12 и более.

Цели и задача: Приучить игроков выполнять сложные подачи мяча в трудных физ. условиях, после пробежки.

Инструкции:

- Прикрепите эластичный бинт между двух антенн 50 см. над верхним краем сетки.
- Поделите команду пополам. Первый игрок бежит от линии подачи до 3-х метровой линии и назад четыре раза подряд, затем делает подачу.
- Второй игрок в очереди начинает аналогичную пробежку в момент, когда первый игрок пробежал 2 раза до линии и назад.
- Команда получает +1 очко за каждую подачу под веревкой, или касаясь ее, 0 очков за подачу выше веревки, и -1 очко за ошибку. Команда, набравшая первой 30 очков – выигрывает.



УПРАЖНЕНИЕ 26: Прогрессия подачи

Количество игроков: 2.

Количество мячей: 1.

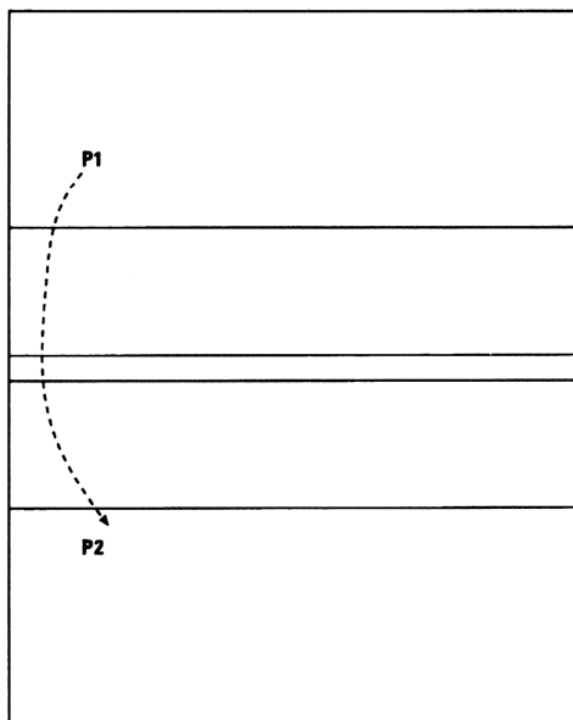
Цели и задача: Развивает точность подачи. Сфокусироваться на технике выполнения подачи по прямой, с максимальным контролем мяча.

Инструкции:

- Выберите партнеров. Подачи осуществляются с корта, подающие двигаются назад после 2 подач каждого.
- Подавать следует на уровень груди партнера.
- подача должна проходить между сеткой и эластичным бинтом, натянутым между антеннами на самом высоком уровне.

Вариации:

- Уровень веревки можно менять.



УПРАЖНЕНИЕ 27: Соревнование между подачей и приемом

Количество игроков: 12 и более.

Количество мячей: 12 и более.

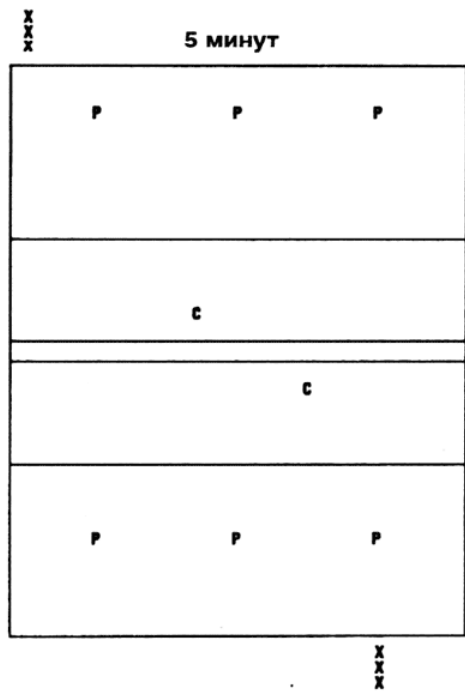
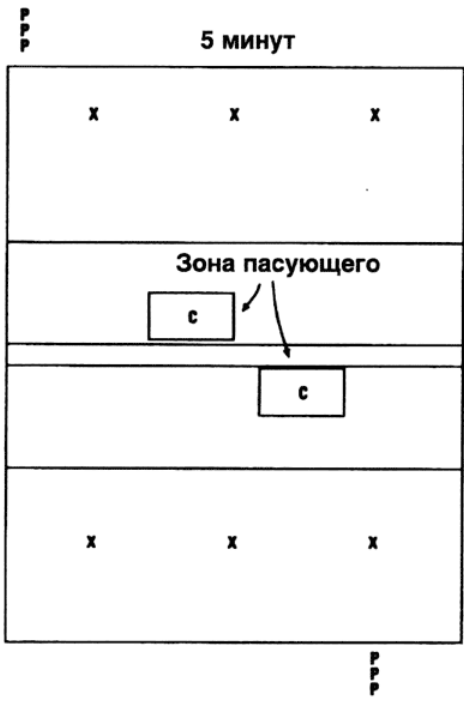
Цели и задача: Упражнение не только учит принимающих игроков выполнять идеальную доводку до «связки», но, также заставляет подающих делать более хитрые подачи, и в то же время ровные и агрессивные.

Инструкции:

- Команду 1 необходимо поставить на прием (X), а команду 2 – на подачи (P).
- Ведущий подсчет очков человек засекает 5-ти минутные интервалы, после которых команды меняются местами.

Ведение счета:

- Команда 1 получает 3 очка за каждый прием с доводкой в обозначенную зону (позволяющий связующему проводить любую атаку) и одно очко за каждый мяч, который пасующий смог отпасовать верхним приемом, но только если находится вне обозначенной зоны. Если команда 1 не смогла принять подачу – очки не даются.
- Команда 2 получает 3 очка за эйс с подачи. 2 очка за мяч, отпасованный вне зоны (C), и минус 1 очко за ошибку при подаче.
- После пяти минут игры, команды меняются. Команда, набравшая большее количество очков за все время – выигрывает.



УПРАЖНЕНИЕ 28: Подающие против пасующих

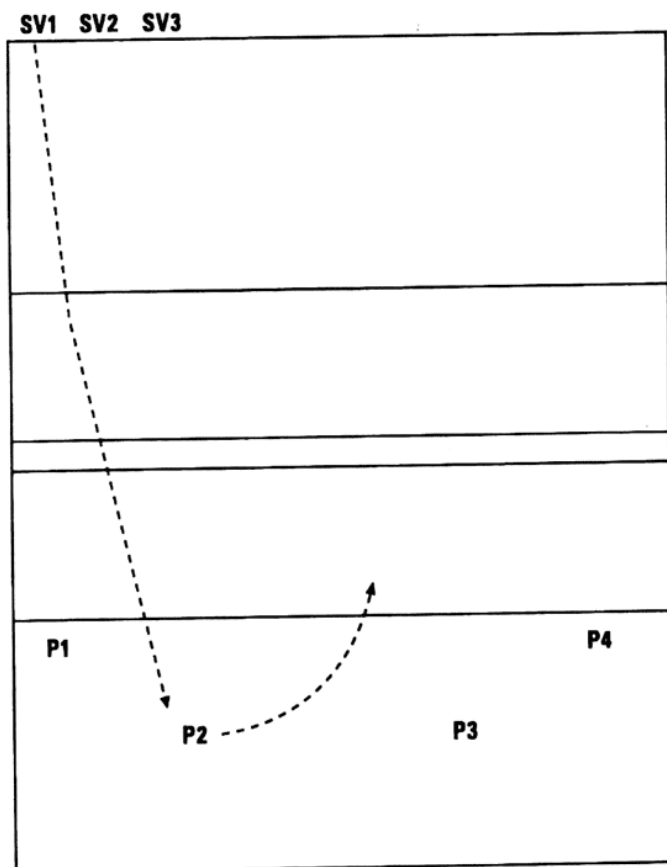
Количество игроков: 6-12.

Количество мячей: 1 и более.

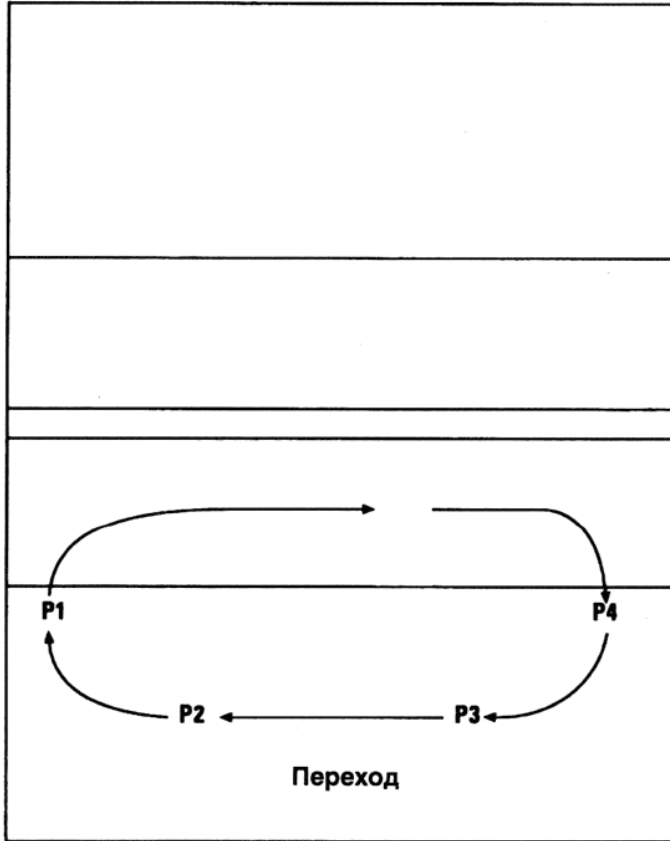
Цели и задача: Нацелено на воспитание точности при подачах и приеме в заданную зону. Тренирующиеся должны подавать сложно, но точно, и принимать и доводить мяч точно в указанное место. Упражнение отличается также возможностью соревнования между игроками.

Инструкции:

- Поделите команду на 2 группы: подающие (SV) и принимающие (P).
- Подающие получают очко за чисто выигранную подачу (эйс) и за подачу, которую приняли, но не смогли довести в обозначенную зону.
- Принимающие получают очко при ошибке подающих, либо же когда мяч доведен в требуемую зону (Т). Принимающие меняются после каждой подачи.
- Игра ведется до 15 очков.



SV1 SV2 SV3



УПРАЖНЕНИЕ 29: Три отыгрыша подачи – чтобы победить

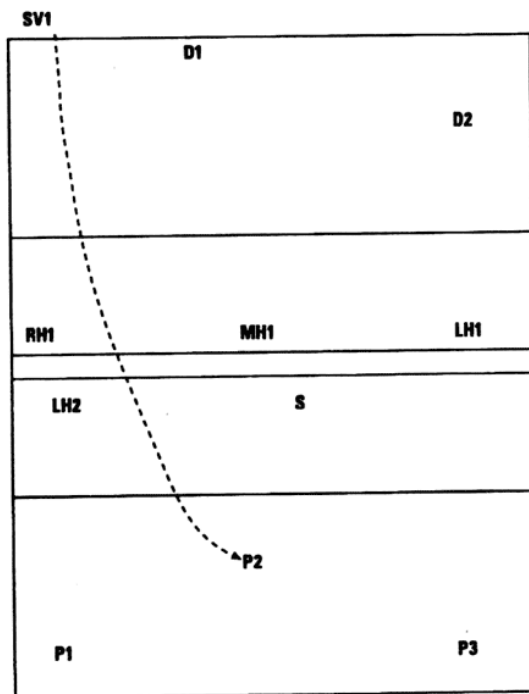
Количество игроков: 12.

Количество мячей: 4.

Цели и задача: Принимающая команда должна трижды отыграть мяч с подачи противника до того, как подающая команда сможет выиграть подачу (сделать эйс).

Инструкции:

- Подающая команда имеет 5 попыток, чтобы чисто выиграть подачу. Если команде не удастся этого сделать – игроки бегают вокруг площадки.
- Если принимающая команда не может трижды отыграть подачу противника в течение 5 подач, команда также наказывается бегом. В случае если обе команды неудачно выполнили упражнение – бегают все.
- Если принимающая команда добивается успеха – игроки меняются местами внутри команды. Подающая команда меняет местами игроков передней и задней линии, чтобы каждый из игроков имел возможность подавать.
- Упражнение завершается, когда принимающая команда проведет 3 успешных атаки с приема подачи во всех 6 расстановках.



УПРАЖНЕНИЕ 30: Быстрая игра

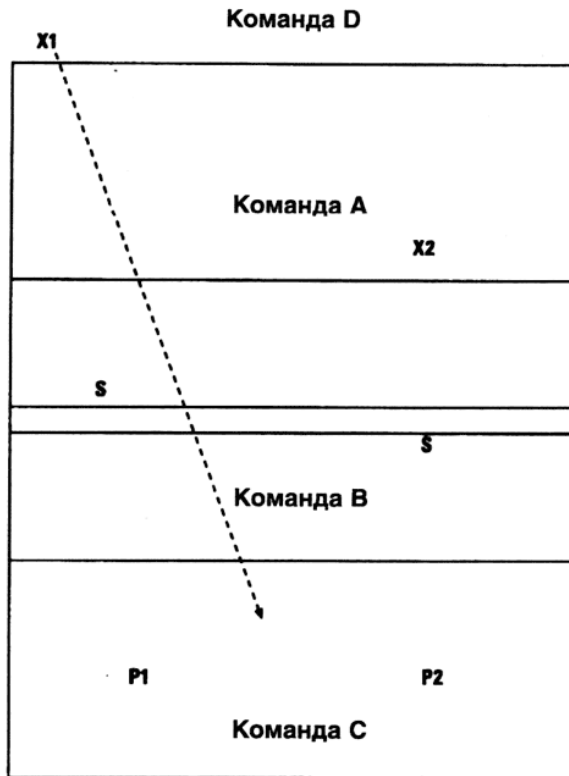
Количество игроков: 8-12.

Количество мячей: один на команду.

Цели и задача: Показать значение сложной подачи и качественного приема в волейболе.

Инструкции:

- Упражнение может выполняться в парах, тройках, четверках. Связующие игроки могут быть постоянными.
- Команда А подает подачу. Команда В разыгрывает мяч и атакует. Если команда А выигрывает, команда С подает и пытается сделать это до того, как команда А успеет подготовиться к приему. Если команда В выиграла, команда D делает тоже самое, что и команда С.
- Игрок из проигравшей команды берет мяч и бежит в конец очереди.
- Подающие выполняют подачу в момент, когда одна из команд проигрывает.
- Команда, набравшая первой 10 очков – выигрывает. (Ошибки при выполнении подач не считаются).



УПРАЖНЕНИЕ 31: Соревнование между подающими игроками

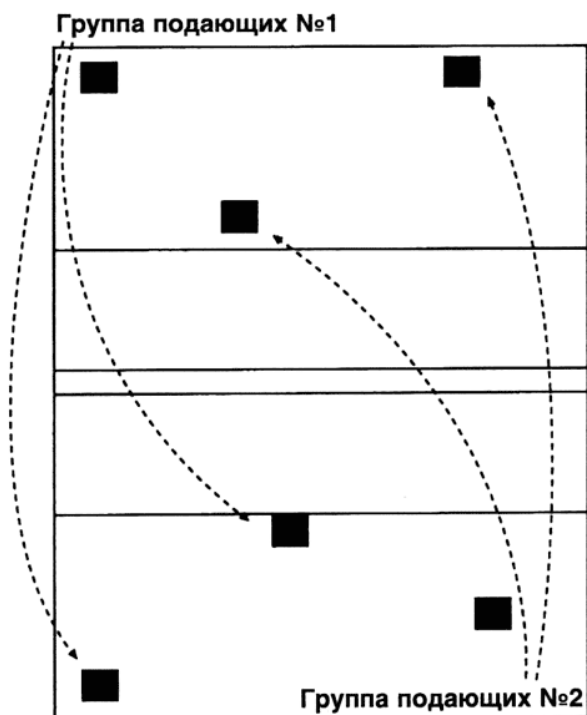
Количество игроков: 3-6 с каждой стороны.

Количество мячей: Один на каждого игрока.

Цели и задача: Тренировка подач по целям (в обозначенные зоны на площадке).

Инструкции:

- Тренер (С) ставит стулья (или кладет маты, коврики, тележки для мячей и т.д.) на выбранные им места на поле одинаково с двух сторон.
- Подающие из обеих групп (1 и 2) пытаются попасть подачей в цель. Засчитываются только подачи без отскоков от пола.
- Команда получает очко за каждое попадание в цель.
- Игроки, потерявшие две подачи подряд, уходят на скамейку, до тех пор, пока игрок их команды не попадет в цель.
- Команда, первой набравшая 5 очков – выигрывает. Если команда теряет всех игроков из-за ошибок при подаче, тренер может присудить победу противоположной команде, либо дать ей одно лишнее очко, и начать игру заново.



ГЛАВА 4

Упражнения – Прием, нападающий удар, блок



УПРАЖНЕНИЕ 32: Атака по переходящему мячу

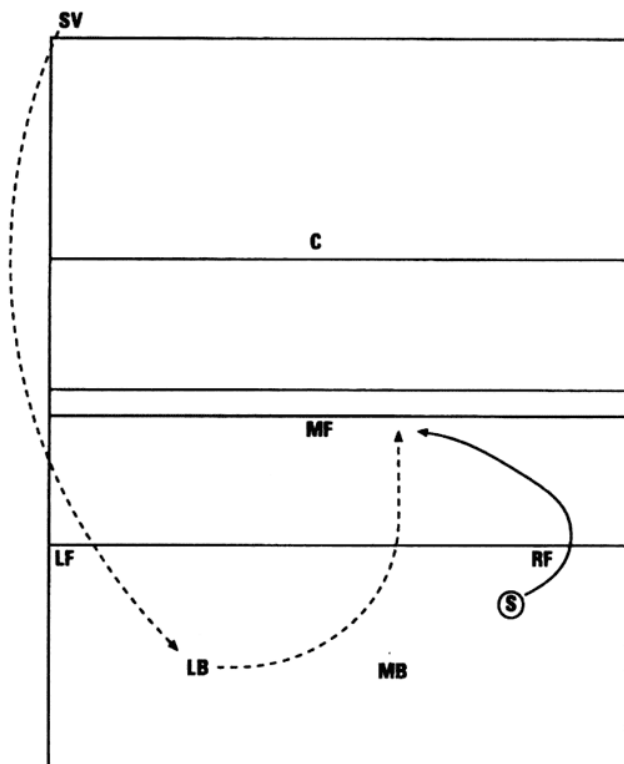
Количество игроков: 7-10.

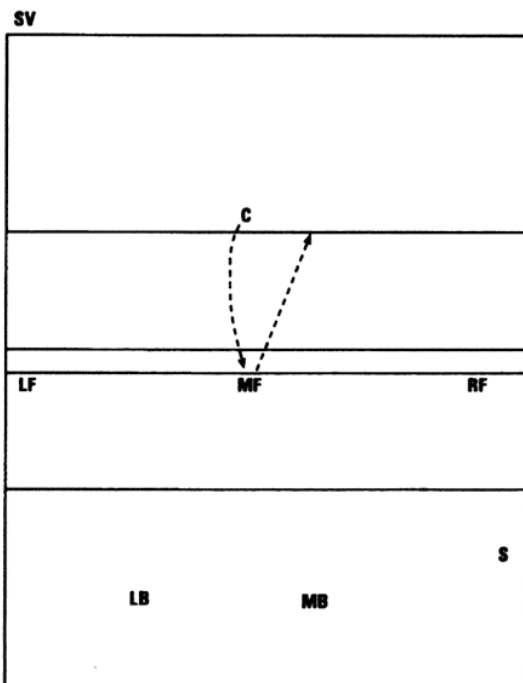
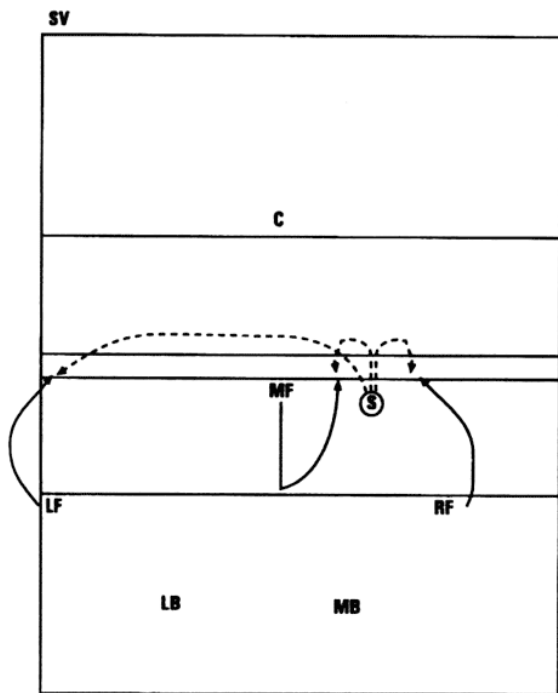
Количество мячей: 12.

Цели и задача: Отработка атаки с приема подачи с переключением в защиту и атака блокирующих по переходящему мячу.

Инструкции:

- С одной стороны сетки подающий (SV), а также, возможно, три блокирующих и команда принимающая подачу по другую сторону сетки.
- Цель игры – принять подачу, сделать передачу на удар и атаковать, и затем немедленно переключиться на мяч, который тренер (С) кидает через сетку. Наборс тренера имитирует «поднятый» в защите соперником мяч.
- Пасующий (S) может дать передачу любому нападающему. Если мяч попадает в блок, и подбирается страхующими игроками – игра продолжается. В любом случае каждый розыгрыш заканчивается тем мячом, который наброшен тренером.





УПРАЖНЕНИЕ 33: Блок и АТАКА

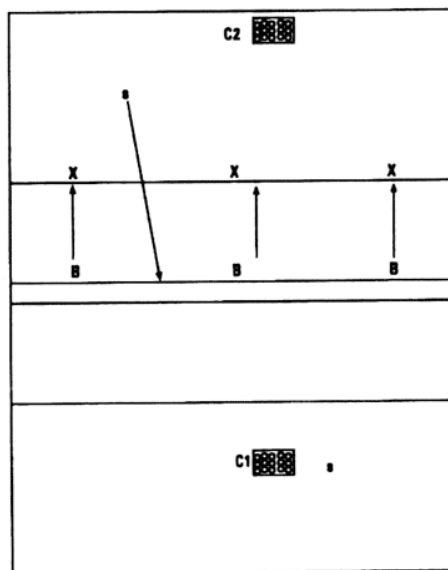
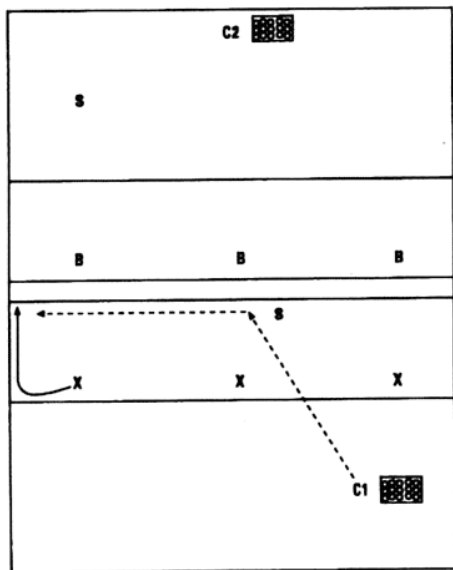
Количество игроков: 8.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Подготовить игроков к блокированию с последующим переключением на атаку (в доигровке). Отличное упражнение, для отработки переключения с атаки на блок и с блока на атаку. А также большой объем движений. Улучшает общую физическую подготовку игроков.

Инструкции:

- С каждой стороны располагаются три атакующих игрока (X) и пасующий (S). Также с каждой из сторон стоят тренеры (C1 и C2) с корзинами мячей.
- C1 набрасывает мяч пасующему (S), который развивает атаку. Трое игроков передней линии противоположной команды выполняют блок.
- Если мяч минует блок, C2 на стороне блокирующих быстро набрасывает мяч выходящему пасующему (S) и игроки с блока, быстро переключаются на атаку. А ранее атаковавшие игроки из предыдущей команды готовятся ставить блок.
- Если мяч попадает в блок, пасующий на стороне атакующих получает еще один мяч, и эта команда снова атакует.
- Упражнение продолжается и может менять темп в зависимости от скорости подачи мячей тренерами.



УПРАЖНЕНИЕ 34: Блок и Удар

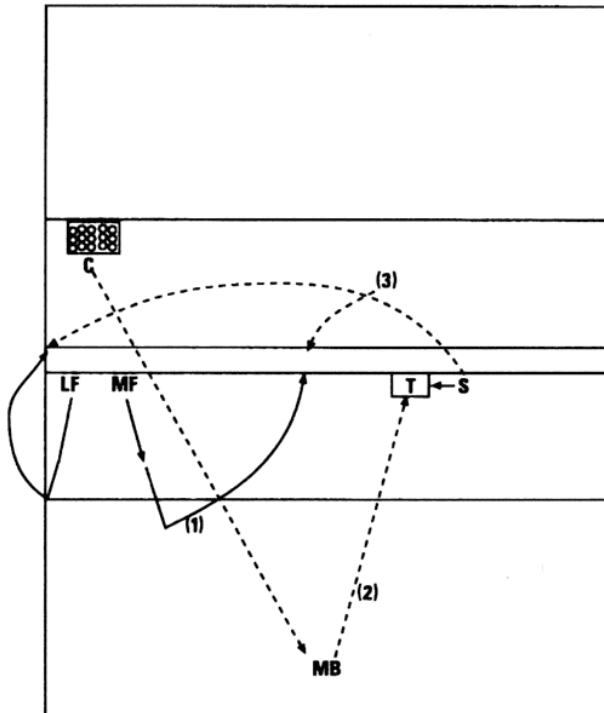
Количество игроков: 5.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Помогает усовершенствовать навыки организации атаки в доигровке после блокирования, способствует налаживанию хорошего взаимопонимания между игроками. Также способствует росту индивидуального мастерства игроков, умению переключаться с одного элемента техники на другой.

Инструкции:

- Два игрока (нападающие 3 и 4 зон) занимают позиции на блоке против тренера, находящегося на противоположной стороне корта. Тренер (С) бьет по мячу через блок или над блоком по направлению к защитнику (МВ) у лицевой линии корта. После чего защитник принимает мяч точно в зону (Т), куда выходит пасующий (S), чтобы сделать передачу на удар одному из нападающих, которые быстро переключились на атаку после выполнения блока.
- Одни и те же нападающие должны оставаться на своих позициях до тех пор, пока не будет выполнено определенное количество блокирований с переключением на атаку.



УПРАЖНЕНИЕ 35: С блока на атаку

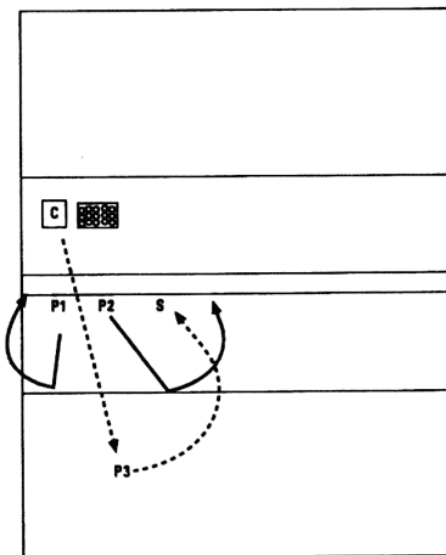
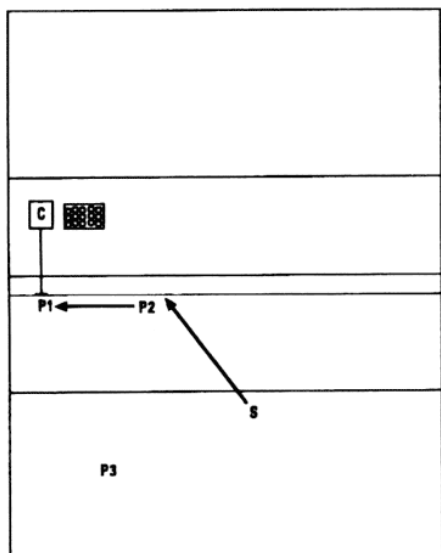
Количество игроков: 6 и более.

Количество мячей: 6 и более.

Цели и задача: Учит выполнению блокирования и быстрому переходу к атаке.

Инструкции:

- Тренер (С) стоит на столе (тумбе) в одной из трех зон у сетки.
- В начальной стадии тренер (С) выполняет нападающий удар в блок, который ставят игрок этой зоны Р1, и игрок 3 зоны Р2, который каждый раз перемещается и достраивается на блок.
- В стадии перехода к атаке, Р1 и Р2 оттягиваются с блока назад и готовятся к атаке. Тренер быстро набрасывает второй мяч на игрока Р3, который пасует на связующего (S). Связующий (S) может выполнить передачу любому атакующему.



УПРАЖНЕНИЕ 36: Удар после блока

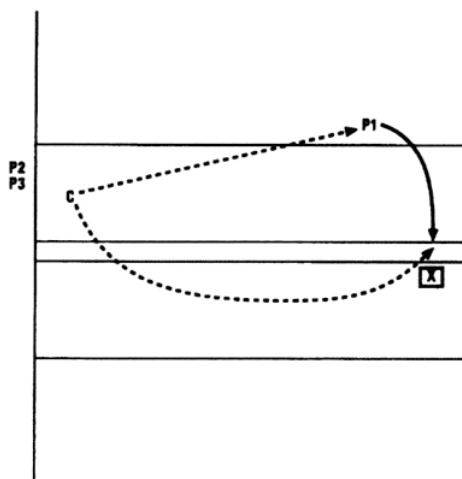
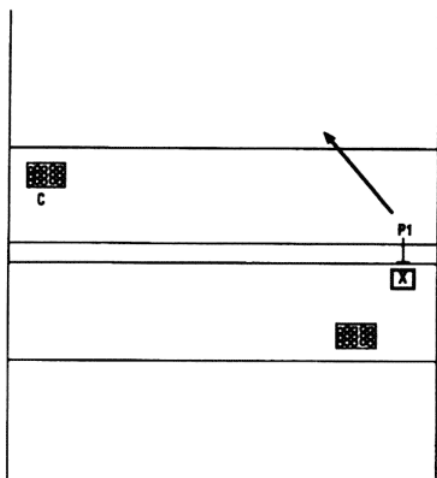
Количество игроков: 8 и более.

Количество мячей: 10 и более.

Цели и задача: Научить переходить к атаке после выполнения блока.

Инструкции:

- Тренер С стоит на передней линии справа у сетки.
- Игроки, разбитые на тройки (P1, P2, P3), поочередно выходят в 4 зону в позицию для блокирования.
- Другой игрок (X) стоит на противоположной стороне сетки на столе (или тумбе) и держит мяч над сеткой.
- Игрок P1 прыгает, блокирует мяч, который держит игрок X и быстро оттягивается назад от сетки.
- Тренер (С) выполняет нападающий удар по оттянувшемуся игроку и тут же набрасывает второй мяч ему же на удар через сетку.



УПРАЖНЕНИЕ 37: СЛЕВА НАЛЕВО

Количество игроков: 10.

Количество мячей: 24.

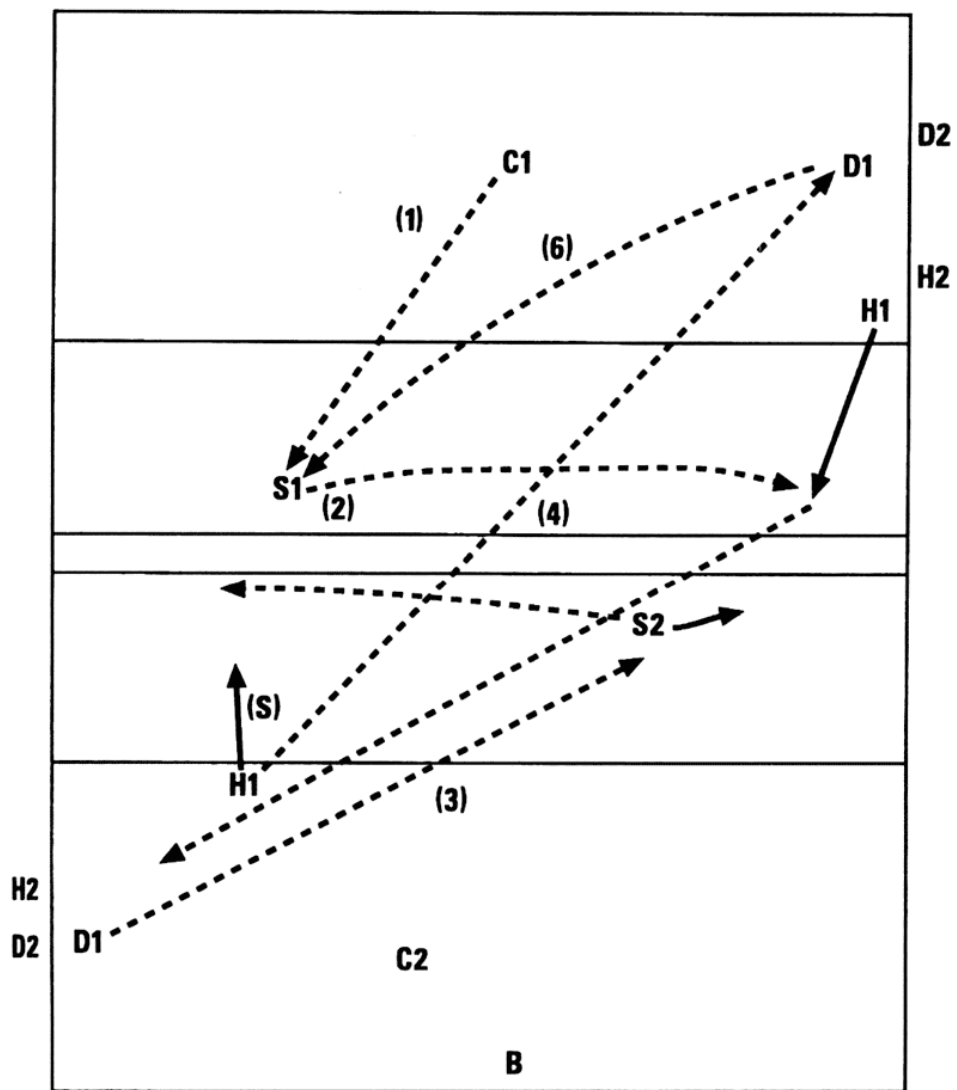
Цели и задача: Воспитать точность в нападающих ударах и защитных действиях, несмотря на азарт соревнования и большую нагрузку.

Инструкции:

- Один тренер (С1) набрасывает мяч пасующему (S1).
- S1 пасует атакующему (H1), который бьет косо по диагонали в обвод блока, который ставит второй пасующий S2.
- Принимающий (D1) поднимает мяч в защите и старается довести его пасующему S2, который в свою очередь пасует уже своему игроку 4 зоны H1.
- H1 также бьет косо, по диагонали, в обвод блока пасующего S1, и т.д. В случае, если мяч выходит из игры, новый розыгрыш начинается с наброса тренером С2 мяча команде В.
- Атакующие и принимающие остаются в игре до тех пор, пока не совершат ошибки. Совершив ошибку, они уступают место следующим игрокам H2 и D2. Сторона, первой набравшая 15 очков выигрывает.
- Меняйте атакующих и принимающих местами.

Ведение счета.

- Очки зачитываются в следующих случаях:
 - +1 = прошел качественный удар в обвод блока по диагонали, который попадает слева от тренера, стоящего посередине корта.
 - +1 = мяч поднят в защите, доведен до связующего и выполнен нападающий удар через сетку.
 - +1 = выполнен блок.
 - 1 = Ошибка при нападающем ударе (аут, удар в блок или в 1 зону)
 - 1 = Мяч, посланный н/у в правильном направлении, не принят в защите, а упал на пол.



УПРАЖНЕНИЕ 78: АТАКА СО ВЗЛЕТА ПРОТИВ АТАКИ СО ВЗЛЕТА

Количество игроков: 8.

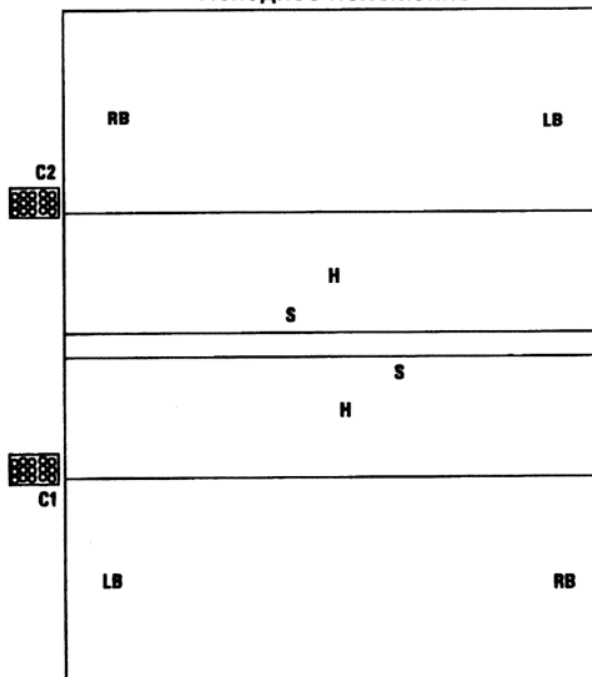
Количество мячей: 40.

Цели и задача: Научить атаковать с быстрой передачи в 3 зоне и также быстро атаковать в 3 зоне встречно.

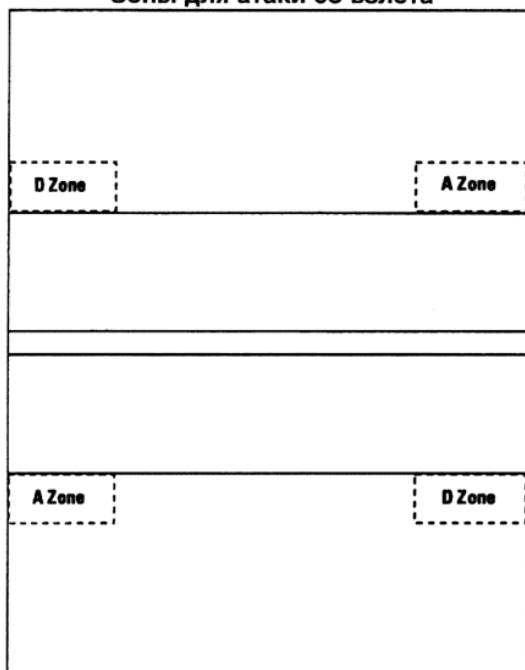
Инструкции:

- Каждая команда состоит из одного пасующего (S), одного нападающего 1-го темпа (Н 1), и двух защитников (LB, RB),
- Тренер С начинает игру с наброса на одного из игроков задней линии. Дальнейшие действия включают защиту с доводкой мяча до связующего короткую передачу и быстрый удар со взлета. В другом случае это – также защита с доводкой до связки, короткая передача и удар со взлета нацелено по зонам А или D.
- Упражнение продолжается до счета 5. При счете 5 нападающие 1 темпа меняются местами и снова играют. Очки начисляются только за удачные быстрые атаки или за блоки.
- Пасующие S не участвуют в блоке, но участвуют в действиях защиты.
- Смена игроков – на усмотрение тренера.

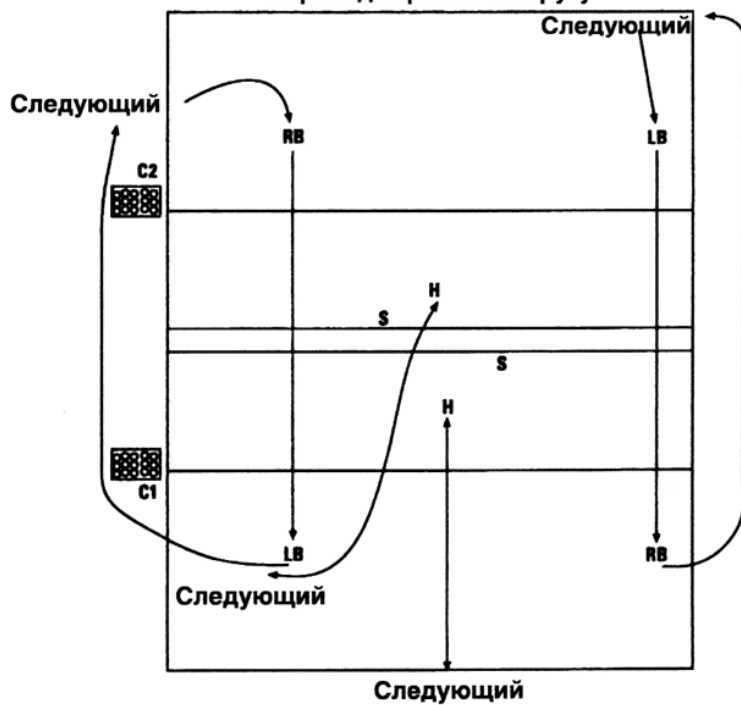
Исходное положение



Зоны для атаки со взлета



Переход игроков по кругу



УПРАЖНЕНИЕ 39: Минутный блок

Количество игроков: 2.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

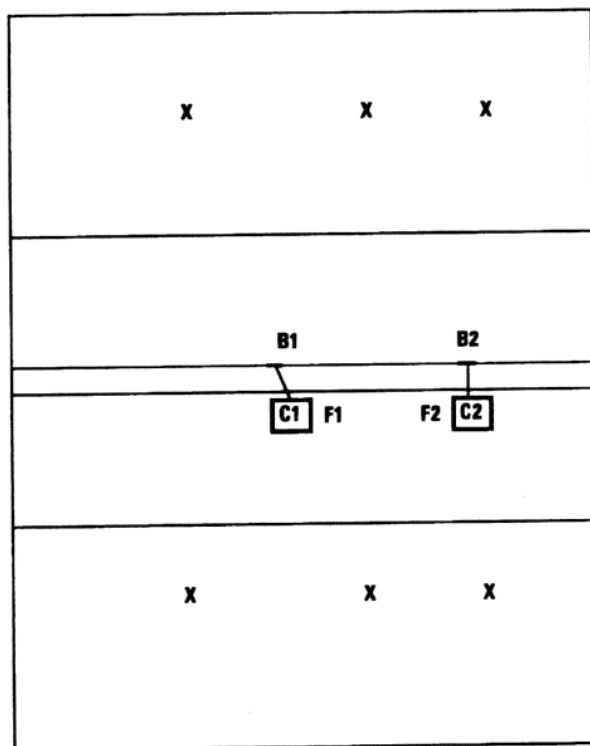
Цели и задача: Обучение индивидуальному блокированию против различных падающих ударов.

Инструкции:

- Предлагаемый лимит времени 60 секунд. Тренер (С) сам может установить желаемую продолжительность упражнения.
- Игроки, выполняющие блок В1 и В2, пытаются заблокировать столько ударов, сколько получится. Удары выполняют тренеры С1 и С2 стоя на столе или тумбе возле сетки.
- Подающие мячи (Х) должны возвращать мячи обратно в корзину.
- Необходимы также двое игроков, подающих мячи тренерам в руки.
- Тренеры должны исполнять несколько примерно одинаковых ударов подряд, чтобы блокирующие могли уяснить себе правильное положение рук.

Варианты:

- Установить лимит времени в 30 секунд.



УПРАЖНЕНИЕ 40: Доводка – Удар – Блок

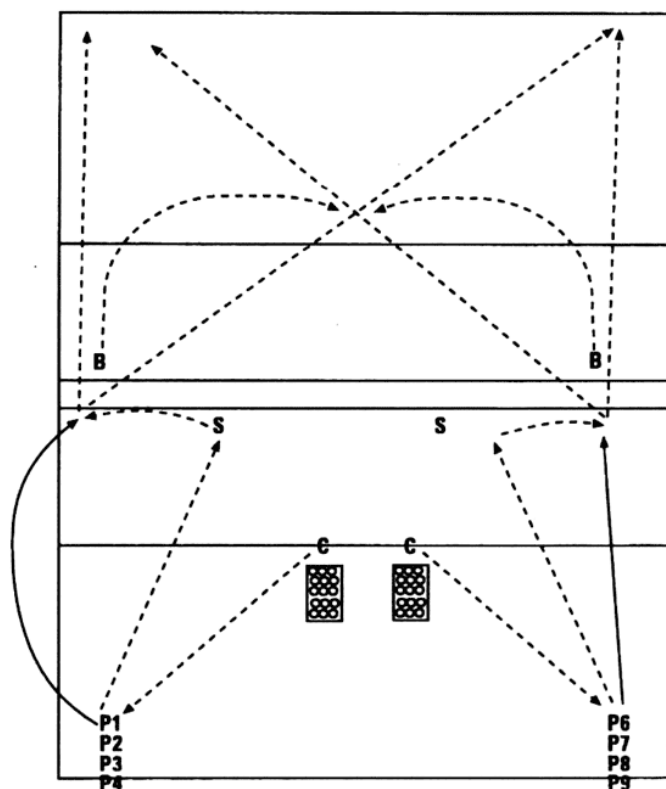
Количество игроков: 6-7.

Количество мячей: 6-7.

Цели и задача: Создать игровую ситуацию, где игроки будут использовать все навыки. Игроки должны выполнить основные приемы доводки, удара и блоков, следя одновременно за работой ног.

Инструкции:

- Тренер (С) выполняет удар по мячу игроку P1, который должен довести мяч пасующему (S). Игрок S выполняет передачу на удар игроку P1, такую как он просит, P1 бьет в заданном направлении.
- P1 после удара переходит под сеткой на другую сторону и занимает место блокирующего (B) и играет против игрока P2. После удара, игрок P2 заменяет игрока P1 на блоке.
- Игрок B после удара атакующего забирает мяч и становится снова в очередь на удар. Как вариант, можно добавить еще и переход игрока P1 на место защитника в определенную зону и, соответственно, атаковать туда.



УПРАЖНЕНИЕ 41: Умение блокирующих «читать» направление передачи на удар

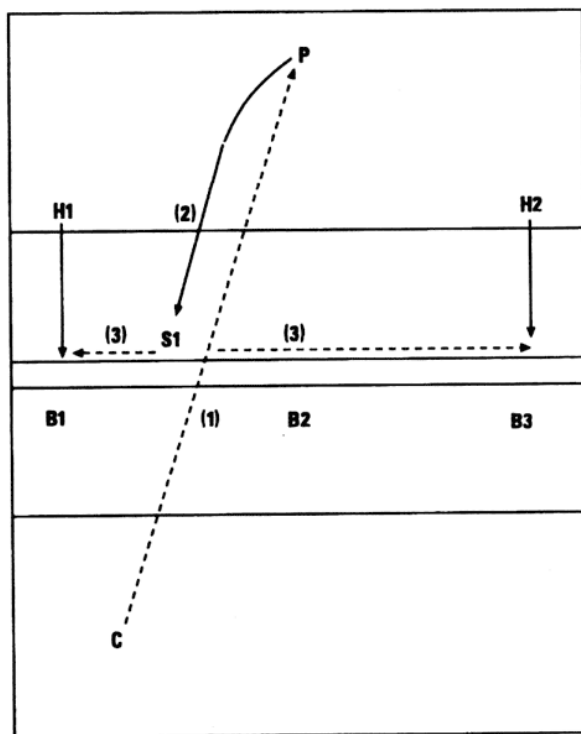
Количество игроков: 6.

Количество мячей: 6.

Цели и задача: Учить игроков «читать», куда будет сделана передача на удар.

Инструкции:

- Тренер (С) вводит мяч в игру.
- Один игрок (Р) пасует мяч связующему (S).
- Связующий игрок (S) старается выполнить передачу, не показывая истинное направление в разные зоны.
- Блокирующие игроки (В) стараются как можно раньше определить направление передачи связующего (S) и выполняют блок. Блок должен быть групповым с участием двоих или троих игроков, в зависимости от того, куда выполняется передача.
- Блокирующие должны отразить определенное количество мячей (3,5,7 или 10), чтобы закончить упражнение.
- Игроки, не участвующие в атаке и связующий обязательно страхуют своего бьющего.



УПРАЖНЕНИЕ 42: Определять направление атаки

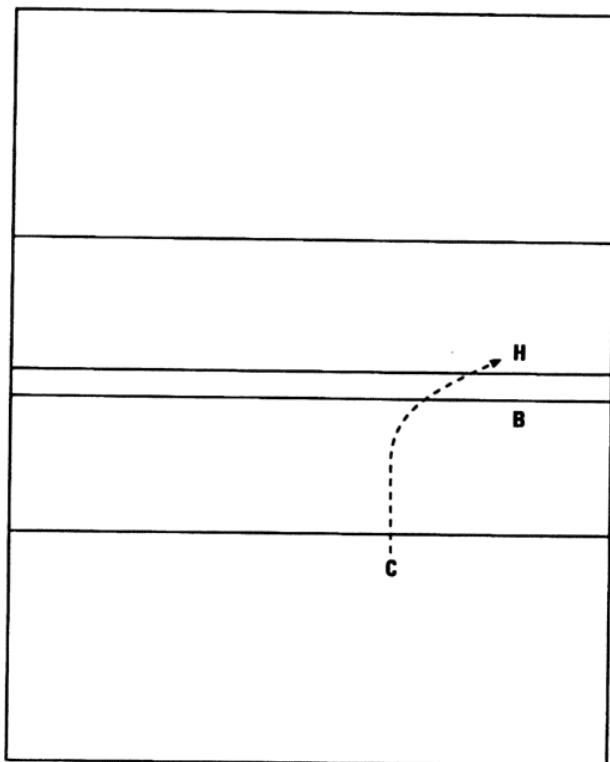
Количество игроков: 6.

Количество мячей: 12.

Цели и задача: Учиться атаковать по переходящему мячу и блокировать такую атаку.

Инструкции:

- Тренер (С) набрасывает переходящий через сетку мяч атакующему (Н).
- Блокирующий (В) не видит мяча, поэтому ориентируется только по разбегу и замаху атакующего.



УПРАЖНЕНИЕ 43: Три блокирующих

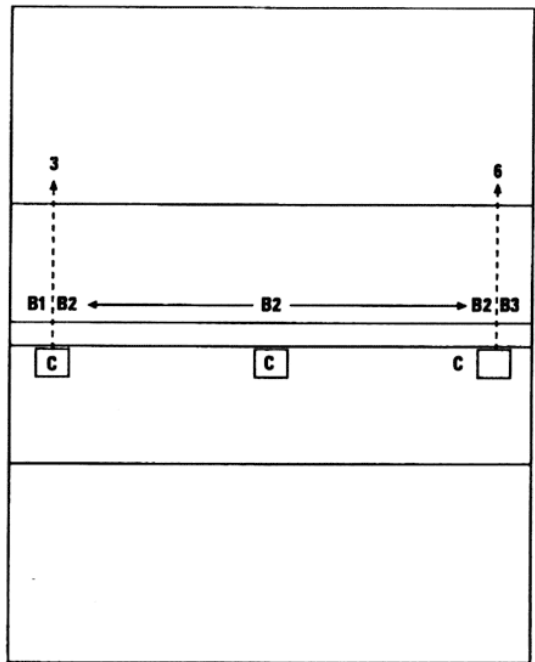
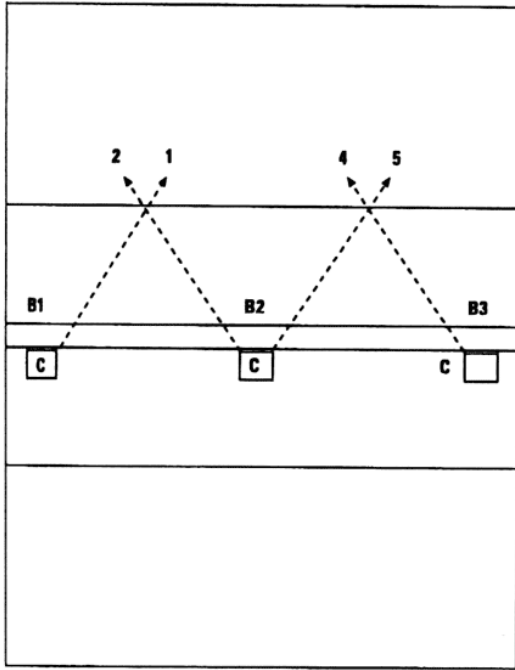
Количество игроков: 3.

Количество мячей: 30.

Цели и задача: Отработка одиночного и двойного блокирования против ударов тренеров с фиксированных позиций.

Инструкции:

- Три тренера С1, С2, С3 или назначенные атакующие игроки стоят на столах (тумбах), в зонах, откуда обычно происходит атака.
- Тренеры последовательно делают удары в отмеченные на рисунках зоны(1-6)
- Крайний блокирующий зоны 2 (В1) выполняет одиночный блок против удара из зоны 4.
- Средний блокирующий (В2) также выполняет одиночный блок против удара из зоны 3.
- Затем средний блокирующий смещается в сторону зоны 2, (контролируя при этом правильность работы ног), чтобы вместе с крайним блокирующим зоны 2 выполнить двойной блок.
- Затем все в той же последовательности повторяется с блокирующим зоны 4 (В3).
- Тренеры должны бить по диагонали, при одиночном блокировании, затем пытаться пробить в стык между игроками при двойном блоке. Не участвующий в блоке игрок может отходить назад и готовиться к защите или страховке. Атакующие могут взаимодействовать друг с другом, моделируя те или иные комбинации.



УПРАЖНЕНИЕ 44: Линия атаки против линии блокирующих

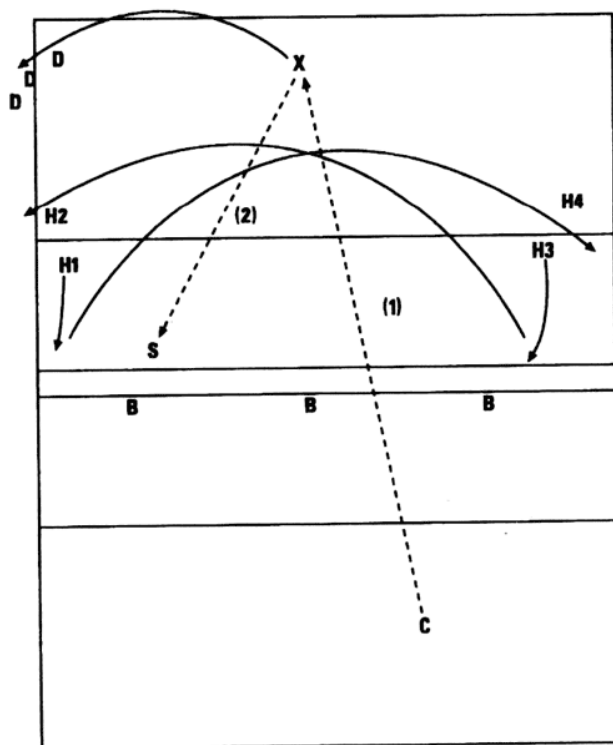
Количество игроков: 12 и более.

Количество мячей: 10 и более.

Цели и задача: Упражнение задействует всех участвующих игроков: пасующий выбирает направление атаки, нападающие маневрируют и стараются запутать блокирующих, блокирующие готовятся к быстрому перемещению и блокированию.

Инструкции:

- Тренер С атакует через сетку в защитника, тот доводит мяч на связующего.
- Нападающие выполняют заранее оговоренную атаку, взаимодействуя друг с другом, пасующий S выбирает, кому будет делать вторую передачу.
- Блокирующие стараются определить комбинацию и обороняются.
- Линия атаки меняется каждый раз.
- Смена позиций после 10 мячей.



**Упражнения
НА НАПАДАЮЩИЙ УДАР**



УПРАЖНЕНИЕ 45: Удары по диагонали (вправо)

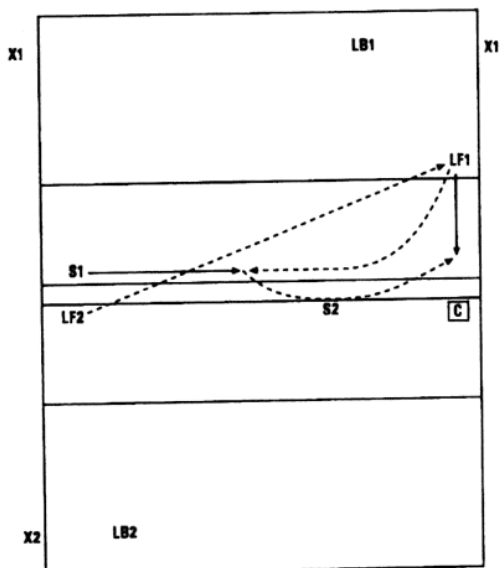
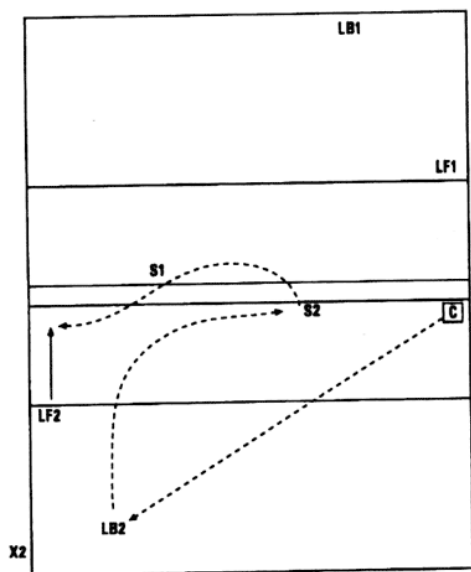
Количество игроков: 4-12.

Количество мячей: 5-10.

Цели и задача: Научить игроков нападающим ударам переводом вправо по диагонали.

Инструкции:

- Упражнение начинается когда тренер С направляет мяч на одну из сторон корта.
- Игроки доводят мяч пасующему (S), который отдает передачу в 4 зону на нападающего (LF). Нападающий 4 зоны (LF) нападает вправо по диагонали в направлении защитников LB и LF. Игра продолжается пока мяч не упадет.
- Тренер подает мяч на сторону, допустившую ошибку.
- Игрок, выполнивший удар меняется, выходя из игры. Игрок LB становится LF, а на место LB приходит игрок извне.



УПРАЖНЕНИЕ 46: Атака по углам

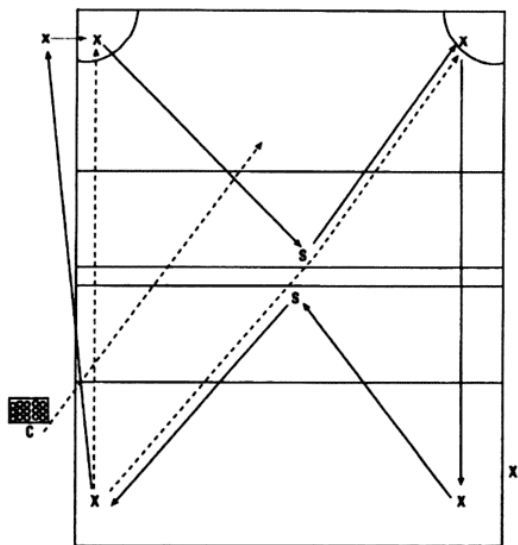
Количество игроков: 8-12.

Количество мячей: 20 и более.

Цели и задача: Учит игроков атаковать с задней линии по задней линии площадки противника. Отрабатывает как атакующие навыки, так и навыки защиты.

Инструкции:

- Тренер С подает мяч на любую сторону.
- Двое защитников (X) и пасующий S расположены, как показано на рисунке. Еще двое игроков находятся вне корта. Каждый игрок будет играть на каждой позиции.
- Мяч направляется пасующему S, который выполняет вторую передачу на атаку с задней линии левому защитнику. Атакующий должен бить в дальний правый угол поля противника. Мяч принимается на другой стороне и направляется пасующему S, который выполняет все то же самое, как описано выше.
- После того как мяч сыгран, каждый игрок движется по часовой стрелке, причем один из игроков извне вступает в игру.
- После некоторого промежутка времени, измените направление движения мяча на движение против часовой стрелки (то есть пасующий пасует правому дальнему защитнику, который направляет мяче левый дальний угол поля противника).
- Время упражнения: от 3 до 5 минут в каждом направлении.



УПРАЖНЕНИЕ 48: РЕШИТЕЛЬНОСТЬ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

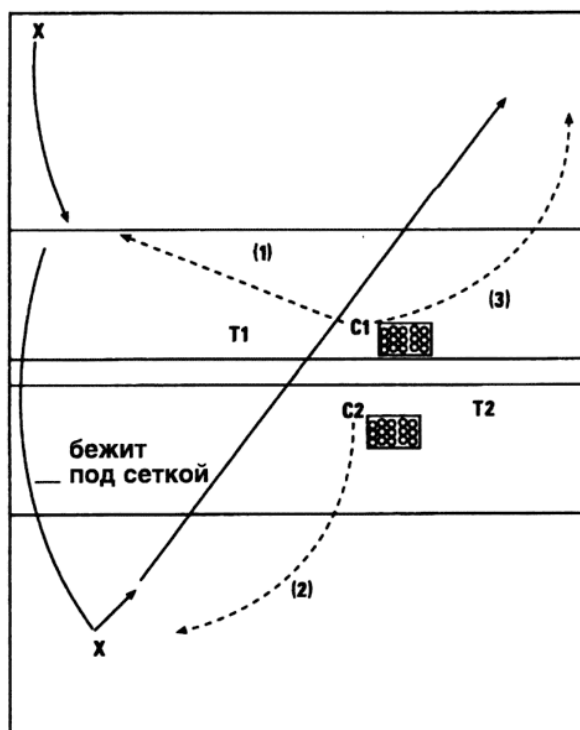
Количество игроков: 3.

Количество мячей: 15-20.

Цели и задача: Поощрять решительность и развивать выносливость среди игроков.

Инструкции:

- Один из тренеров С1 набрасывает мяч в район 3-х метровой линии.
- Игрок Х поднимает мяч с падением с перекатом.
- Далее игрок Х пробегает под сеткой и готовится защищаться в зоне.
- Тренер С2 выполняет нападающий удар по зоне 5.
- Игрок Х играет этот мяч в защите, стараясь направить его точно в зону связующего игрока у сетки (зону Т).
- Тренер С1 набрасывает мяч через сетку, так, чтобы заставить игрока Х добежать и вернуть его в площадку на пределе своих возможностей.
- Игрок Х должен сыграть и этот мяч, стараясь также довести его в зону Т.
- Далее следующий игрок начинает упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ 49: Наброс мяча через сетку, доводка, удар, отход и снова удар

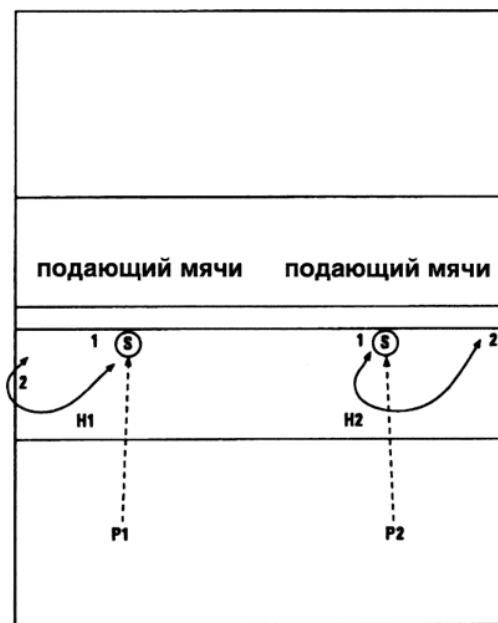
Количество игроков: 12-15.

Количество мячей: 20-30.

Цели и задача: Научить атаковать с короткой передачи, а затем сразу же с высокой влево по линии.

Инструкции:

- Начинайте упражнение с двумя принимающими игроками P1 и P2, двумя пасующими (S), двумя подающими мячи и двумя атакующими.
- Мячи направляются через сетку на принимающих P1, P2, которые доводят мяч пасующим S. Тренеры должны акцентировать внимание доводящих мяч с задней линии игроков на преимущественном использовании доводки мяча приемом сверху.
- Атакующие H1 и H2 бьют по мячу дважды подряд. С первой доводки они атакуют первым темпом с короткой передачи. Вторая передача высокая, направлена на край сетки. Тренеры должны следить за быстрым отходом игроков от сетки и правильностью разбега.
- Подающие должны подавать второй мяч сразу же после приземления атакующих после первой атаки.
- Принимавшие меняются с атакующими через два мяча.
- Подающие после 10 подач заменяют собой игроков принимающей линии.



УПРАЖНЕНИЕ 50: «Читать» блок

Количество игроков: 4 и более.

Количество мячей: 5 и более.

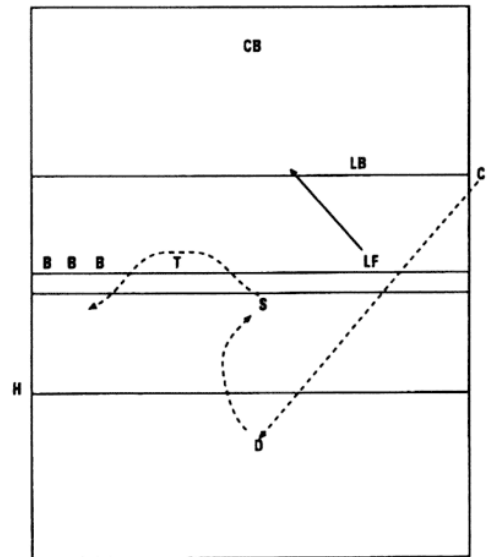
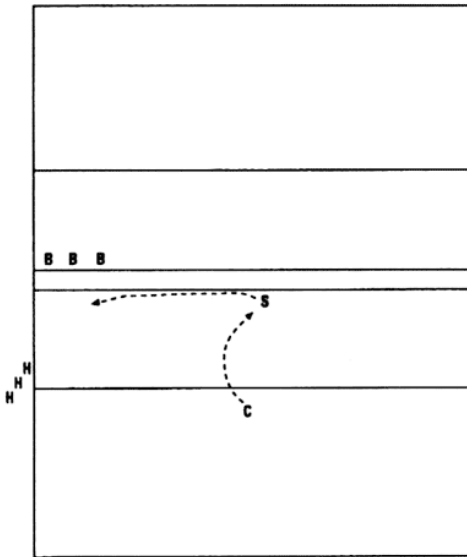
Цели и задача: Одни и те же игроки должны непрерывно атаковать против постоянно меняющегося блока. Таким образом, атакующие фокусируют внимание на расположении блока и соответственно меняют направление атаки.

Инструкции:

- Атакующий Н непрерывно атакует 5 раз подряд. Против него три игрока выполняют тройной блок, они сами решают какой блок поставить (одиночный, двойной, тройной, и какую зону при этом закрыть).

Вариации:

- Упражнение может выполняться только с атакой и блоком, либо же могут быть добавлены другие игроки (например, защитник, который доводит мяч к указанной зоне и т. д.)
- Мяч может быть просто брошен пасующему, либо же доведен пасующему игроком задней линии.
- Атакующий может получать передачу на удар, как от сетки, так и из глубины площадки.
- Атакующий может сам довести мяч до пасующего, и отходить на разбег для атаки.



УПРАЖНЕНИЕ 51: Повторное нападение

Количество игроков: 1.

Количество мячей: 12 и более.

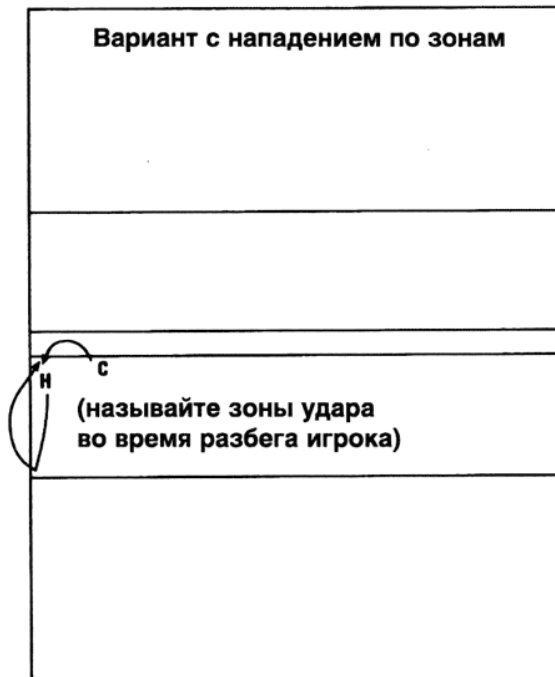
Цели и задача: Дать возможность нападающему отработать упражнение: атака, шаг назад и снова атака.

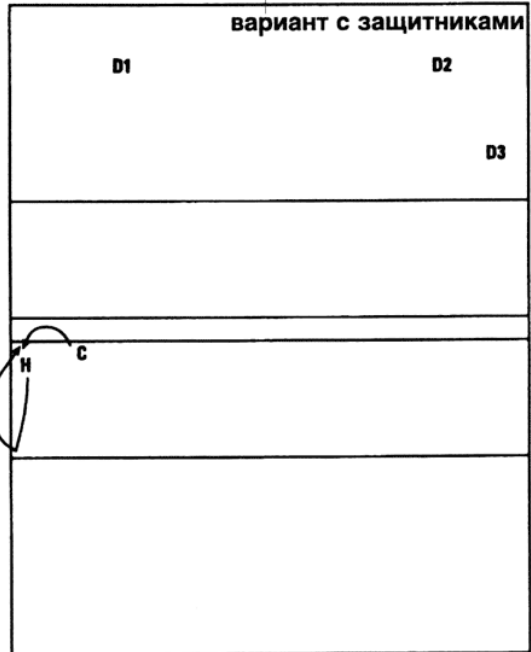
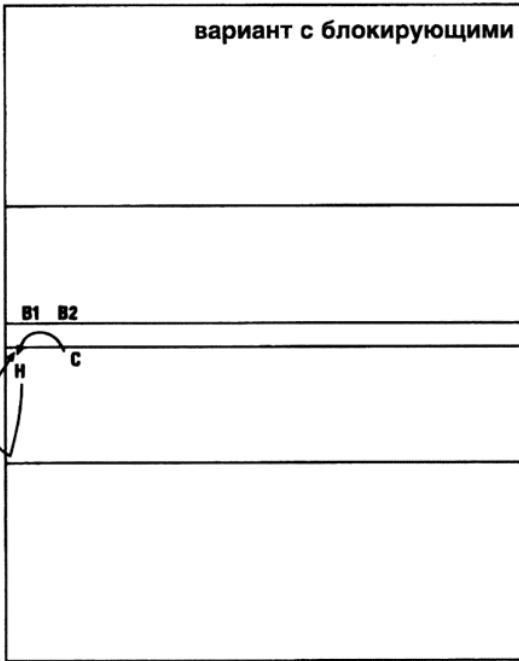
Инструкции:

- Тренер С стоит рядом с атакующим Н и набрасывает ему мяч.
- Атакующий должен ударить по мячу, «отшагнуть» назад и сразу же атаковать следующим по следующему наброшенному мячу. Серия ударов до 10-12 раз.

Вариации:

- Заставить атакующего смещаться к середине после первого удара и вновь возвращаться в зону для следующего.
- Поставьте двойной блок против атакующего.
- Атаковать без блока, но расположить 3 игроков защиты (D1, D2, D3).
- Тренеру перед каждой атакой указывать направление атаки.





УПРАЖНЕНИЕ 52: Доводка возле сетки и организация атаки

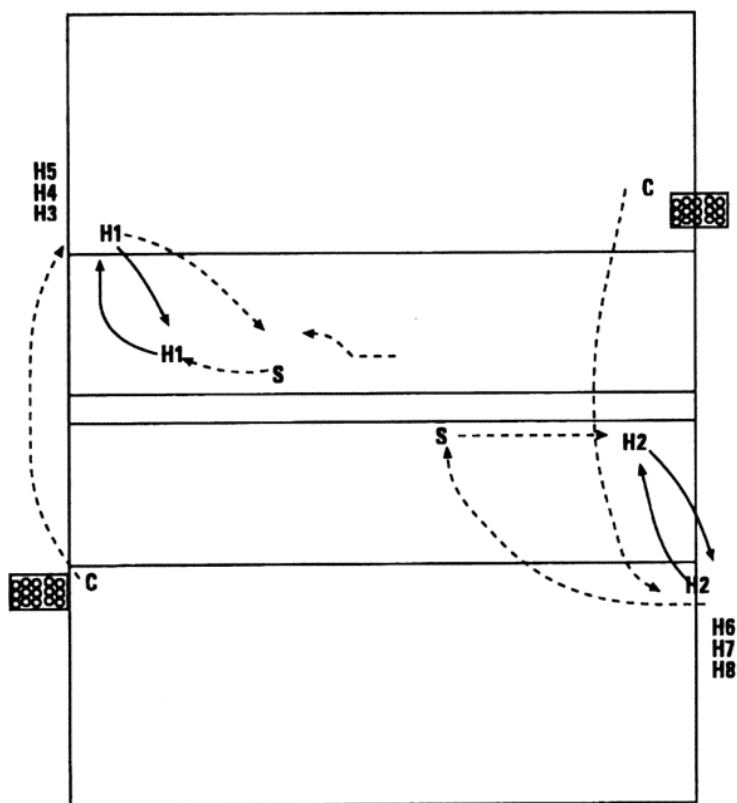
Количество игроков: 6-14.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Научить игроков передней линии доводить перелетающие в район передней линии мячи или короткие скидки (обманы) точно в руки связующему, и немедленно организовать атаку. Организация атаки зависит от того, какой игрок доводит мяч: 4, 3, или 2 зоны.

Инструкции:

- Атакующий Н1 стоит у сетки. Тренер С подает короткий свободный мяч, или скидку (обман). Игрок Н1 отходит назад, чтобы принять мяч и отпасовать пасующему S, после чего готовится атаковать.
- Меняйте свободные мячи и обманы, пока играет один игрок. Затем должен начать игрок с противоположной стороны.
- Игрок Н1 начинает с левой стороны. Упражнение продолжается аналогично описанному выше.



ГЛАВА 6

Упражнения – ВТОРАЯ ПЕРЕДАЧА (ДЕЙСТВИЯ СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА)



УПРАЖНЕНИЕ 53: Передачи 6-3-4-2

Количество игроков: 6-12.

Количество мячей: 2-4.

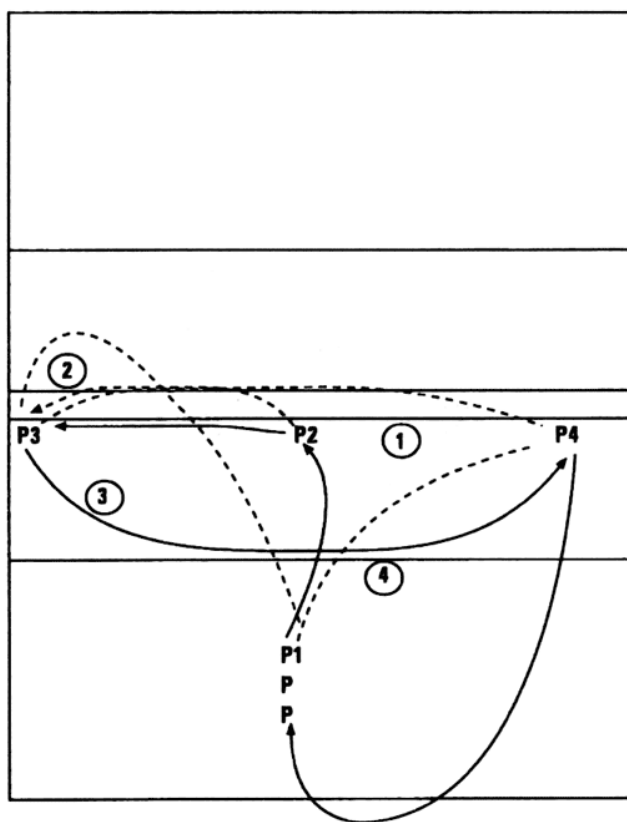
Цели и задача: Развить навыки выполнения второй передачи для всех игроков команды.

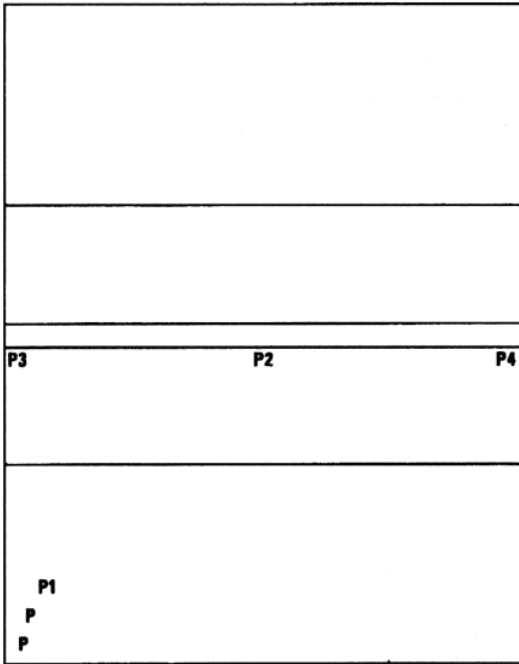
Инструкции:

- Расставить игроков в зоны 6, 3, 4 и 2.
- Пасовать мяч из зоны 6 в зону 3, далее в зону 4, и из 4 в зону 2 и назад в зону 6. Игроки должны двигаться быстро за мячом, каждый раз, когда выполняют передачу.

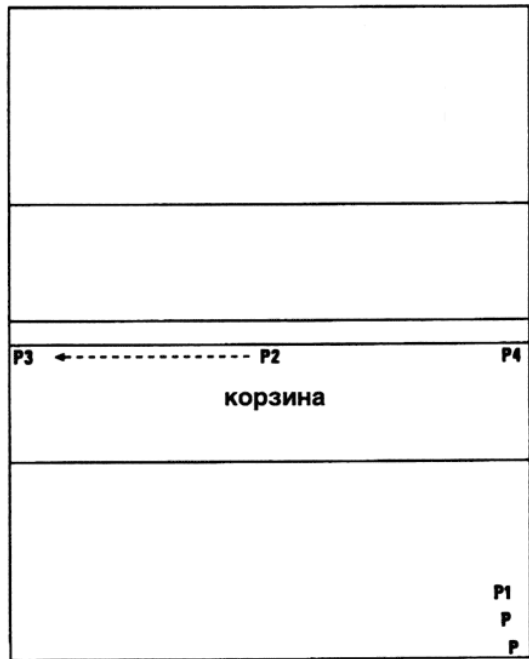
Варианты:

- После освоения упражнения игроками можно добавить второй мяч.
- Начните упражнение с 1 или 5 зоны.
- Используйте по 6 игроков на каждой стороне поля.





Начало в зоне 5



Начало в зоне 1

УПРАЖНЕНИЕ 54: Основы выполнения передачи

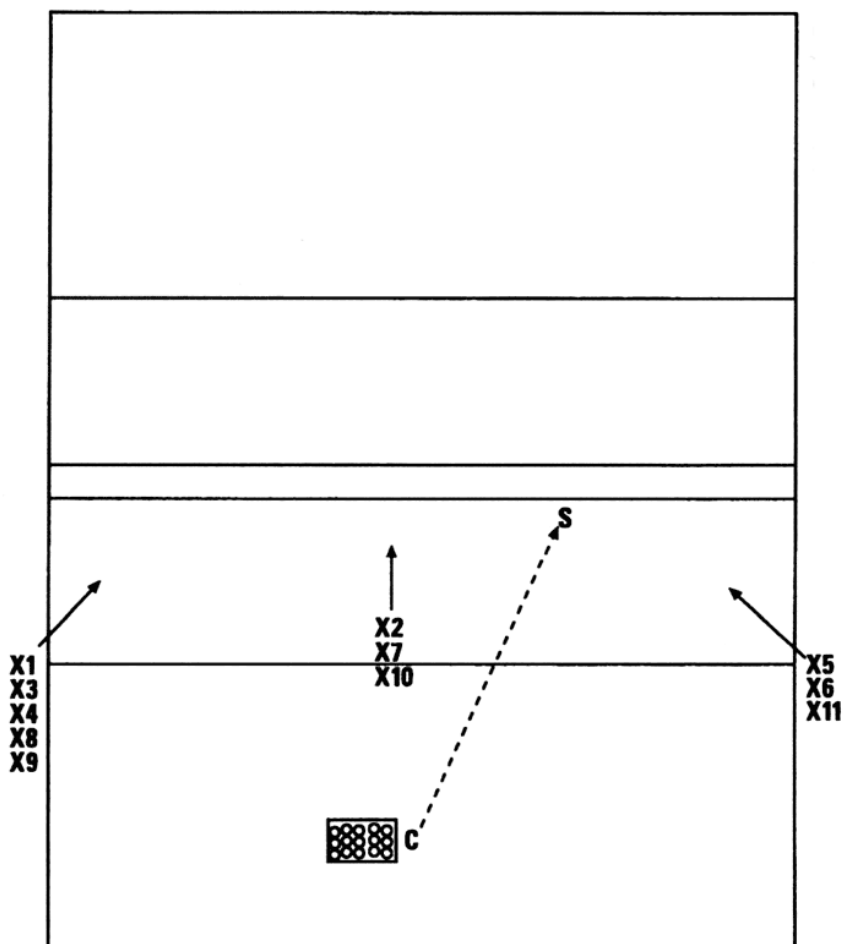
Количество игроков: 12.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Научить пасующих чувствовать и видеть противоположную сторону площадки, несмотря на высокое напряжение, близкое к игровому.

Инструкции:

- Игрок S располагается в зоне пасующего; мячи находятся в корзине в 6 зоне посередине корта.
- Атакующие игроки (X) формируют три колонны в трех зонах и готовятся нападать. Тренер располагает атакующих в порядке возрастания нагрудных номеров (1,2,3 и т.д.) а затем располагает атакующих произвольно на поле, не в порядке очередности, таким образом, чтобы они ожидали второй передачи, находясь в разных зонах. Тренер С подает мячи пасующему S максимально быстро. Пасующий в свою очередь делает передачи атакующим, в соответствии с их номером, по порядку. В начале упражнения каждый атакующий должен выкрикивать свой порядковый номер, чтобы помочь ориентироваться пасующему. Далее пасующий должен запомнить последовательность и пасовать по памяти.
- Темп и качество набросов тренера пасующему может меняться за время упражнения, тренер по своему усмотрению может менять требования к пасующему. Пасующий S тренирует качества лидера, умение принимать решения в игровой обстановке. Цель упражнения состоит в том, чтобы атакующие совершили максимальное количество удачных ударов по заданию тренера.
- Необходимо объяснить пасующему параметры упражнения, прежде чем начать его. Это упражнение вымотает пасующего и физически и морально, однако, это не негативный аспект. Дайте понять пасующему, что именно в таком состоянии надо учиться чувствовать поле и выполнять хорошую передачу. Если упражнение не вызывает стресс у пасующего – оно не научит его действовать в условиях настоящей игры.



УПРАЖНЕНИЕ 55: Четверо против троих за счет переключения связующего игрока

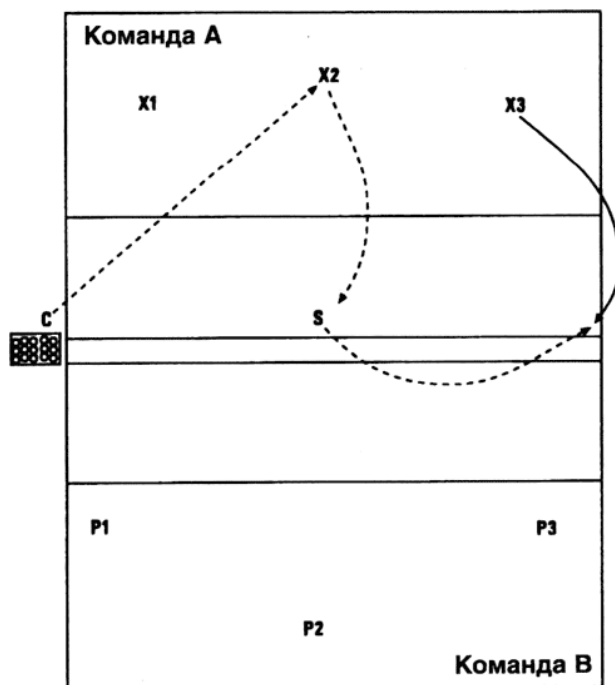
Количество игроков: 8-12.

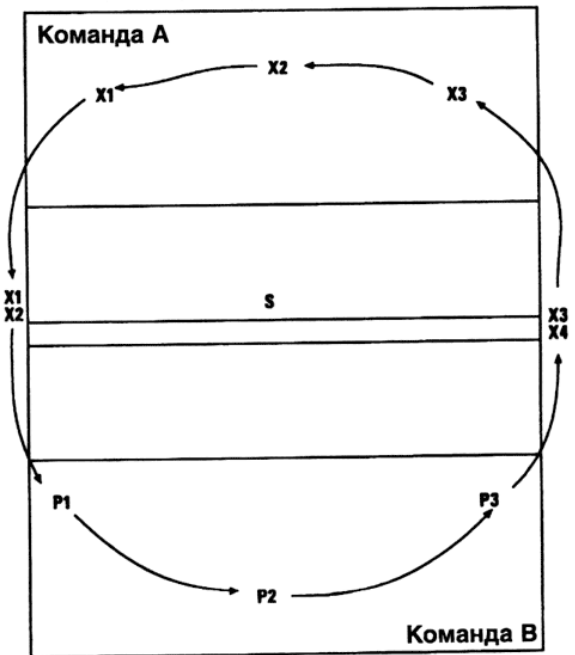
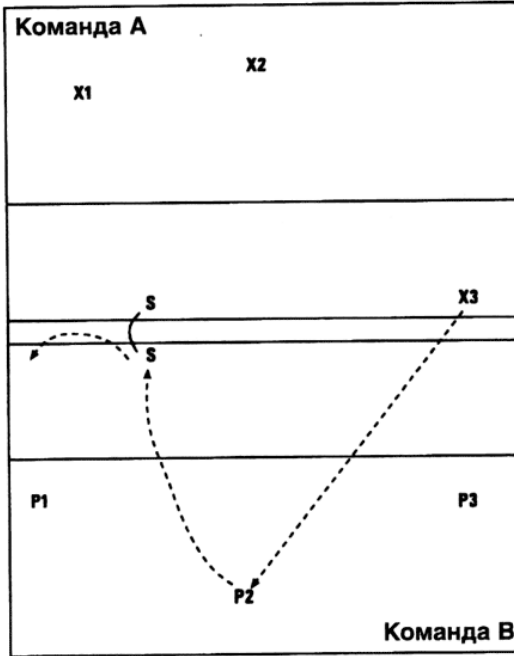
Количество мячей: 3 и более.

Цели и задача: Научить пасующих и других игроков умению переключаться от защиты к атаке и возможности успешного взаимодействия.

Инструкции:

- Тренер С бьет мяч команде А в начале упражнения. Связующий игрок S также находится на стороне команды А.
- Команда А должна, сыграв мяч в защите быстро переключиться на атаку, а команда В должна играть в защите, без блока.
- После того как команда А атакует и мяч переходит сторону противника, пасующий S должен перейти под сеткой к команде В, чтобы помочь в организации встречной атаки.
- После завершения упражнения, игроки меняются местами с другими игроками из-за линии, которые продолжают упражнение.





УПРАЖНЕНИЕ 56: Движения пасующего

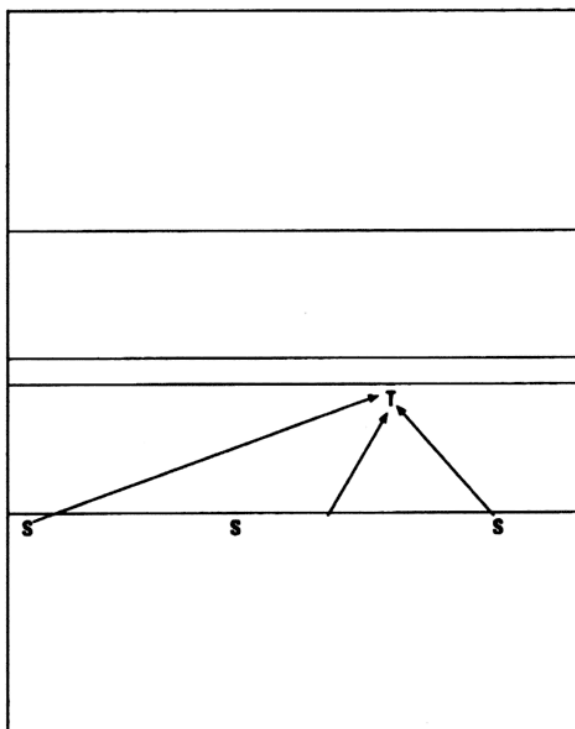
Количество игроков: 1.

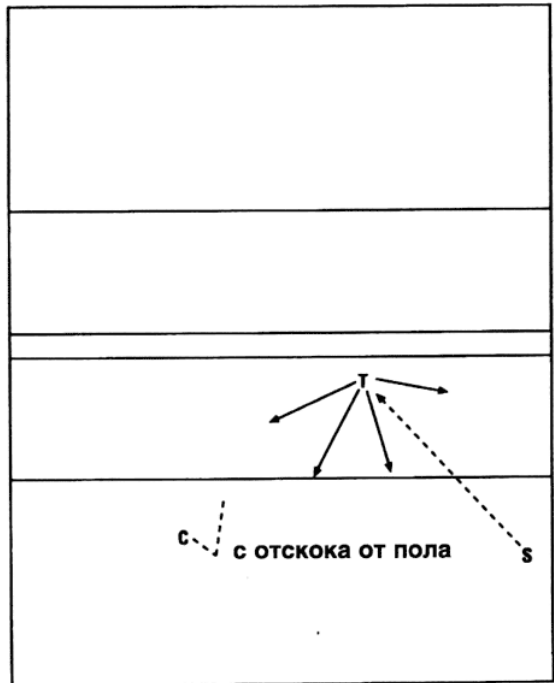
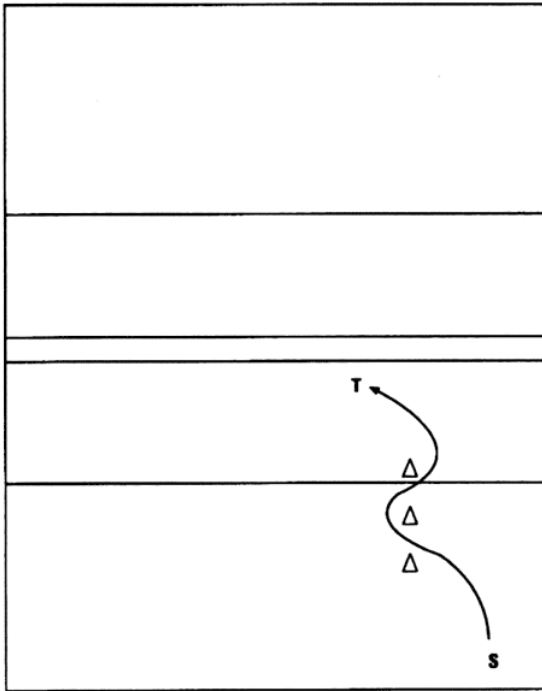
Количество мячей: 2.

Цели и задача: Увеличить скорость перемещения пасующего игрока к мячу.

Инструкции:

- Пасующий S движется максимально быстро к точке T с трех позиций.
- Тренер С засекает время. Тренер добавляет наброс мяча.
- После, игрок S должен двигаться к точке T, обегая препятствия, расставленные тренером в любом порядке. Добавляется подача мяча тренером.
- Игрок S движется по направлению к точке T. В это время тренер кидает мяч в пол, который отскакивает и который должен отпасовать S в какую-либо зону (2 или 4) на удар.





УПРАЖНЕНИЕ 57: Пасующий видит блок

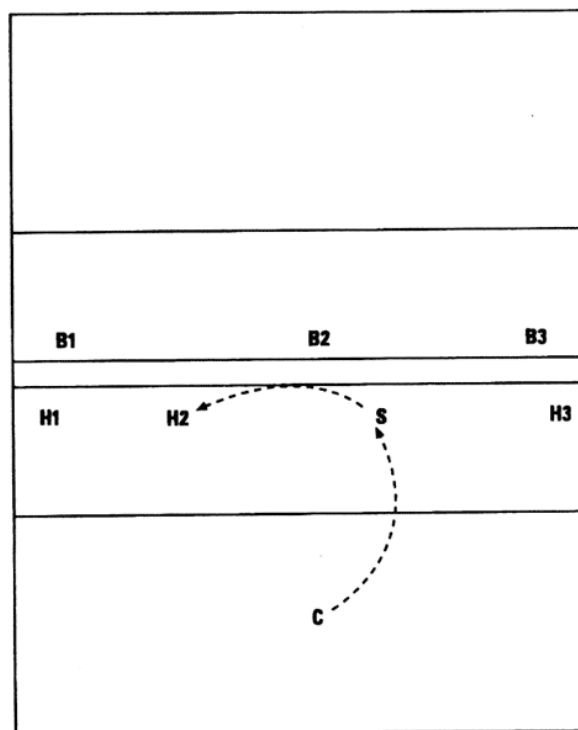
Количество игроков: 7.

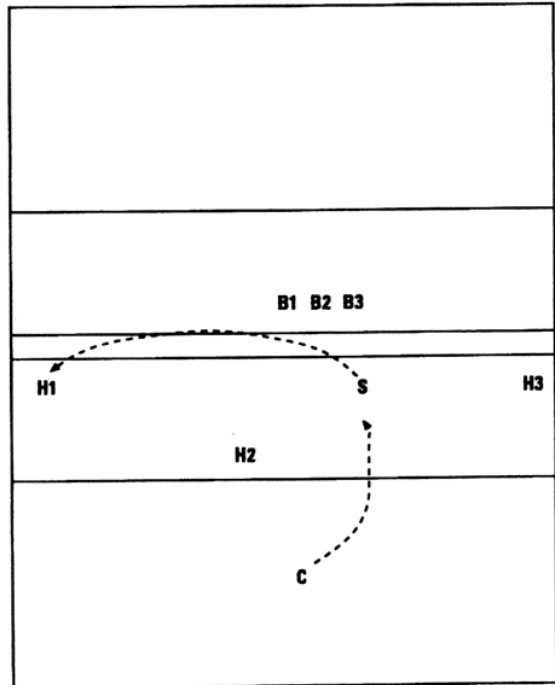
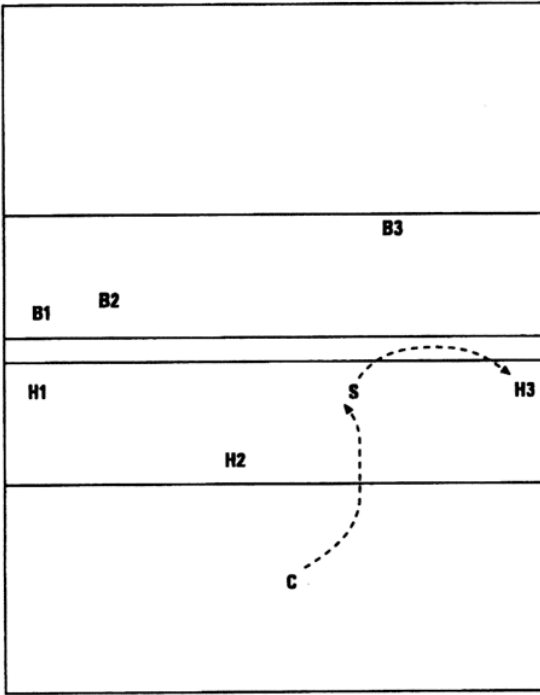
Количество мячей: 6.

Цели и задача: Развивать в пасующем игроке умение видеть блок соперника, чтобы научиться пасовать в свободные от блока зоны.

Инструкции:

- Трое блокирующих В1, В2, В3 готовятся защищаться.
- Они выполняют блоки слева, справа, или тройной блок в середине сетки.
- Тренер С начинает упражнение с наброса мяча пасующему S.
- Связующий игрок определяет боковым зрением куда идет блокирующий соперника, и направляет мяч в свободную зону.
- Упражнение использует способности бокового зрения пасующего, чтобы последний мог оценить ситуацию и выбрать лучший вариант передачи на атакующих.





УПРАЖНЕНИЕ 58: Картошка

Количество игроков: 9-12.

Количество мячей: 1.

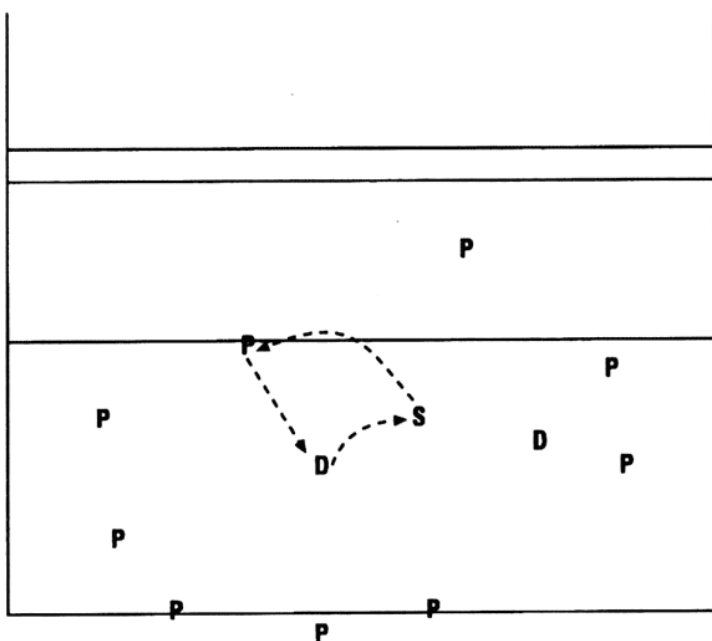
Цели и задача: Игроки не знают, кому предназначен следующий пас, также как и не знают, кого тренер следующим пошлет в середину.

Инструкции:

- Связующий S начинает упражнения с паса любому игроку P в кругу. После чего игрок P бьет нападающим ударом в игрока D, находящегося в середине круга, который должен «поднять» мяч и постараться отпасовать назад связующему S.
- Упражнение продолжается дальше по такому же принципу. Если защитник D ошибается – игрок меняется на кого-нибудь из круга. Последний, кто остался в защите – выигрывает.

Вариации:

- Пусть игрок S называет вслух имя игрока, которому пасует.
- Используйте лишь одного защитника D.



ГЛАВА 7

**Упражнения
НА ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ
С ОДНОГО ВИДА ДЕЙСТВИЙ
НА ДРУГИЕ**



УПРАЖНЕНИЕ 59: 4 против 4 умножить на 4 равно: 4 + 4

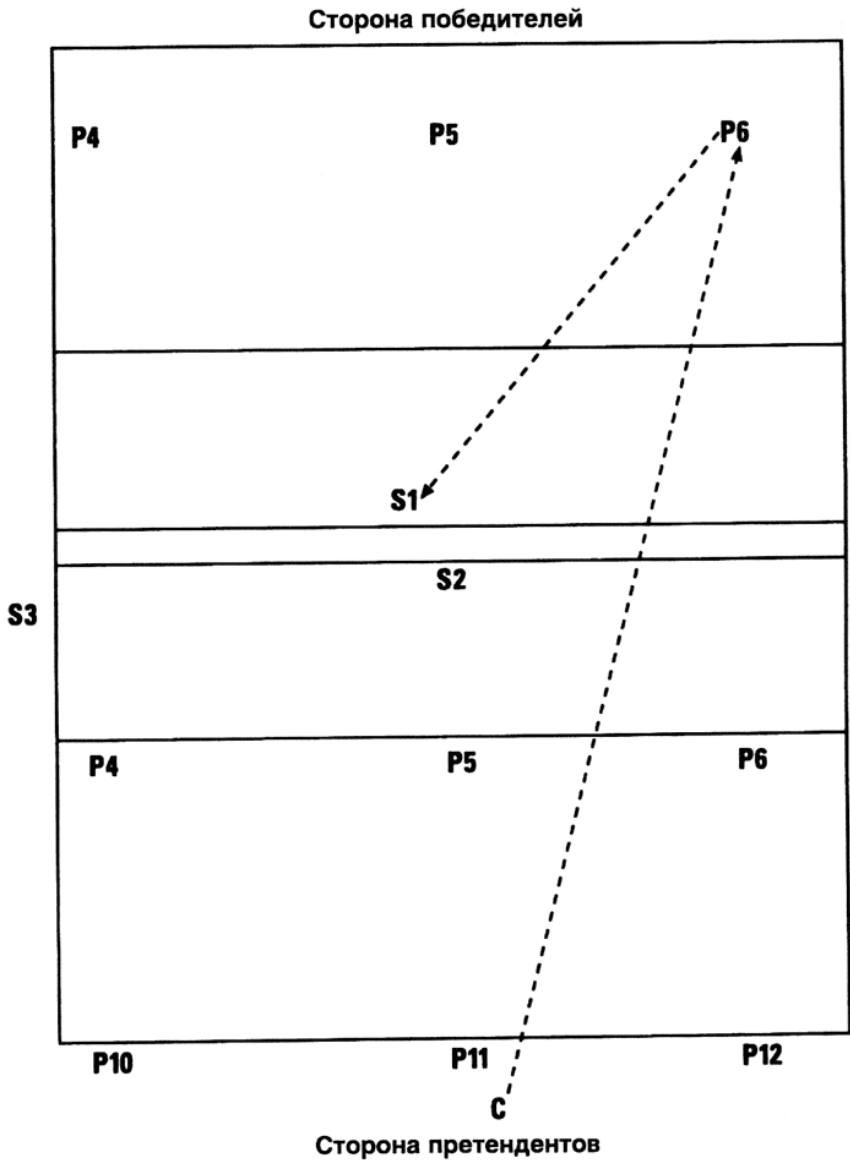
Количество игроков: 12 и более.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Упражнение с соревновательным духом, заставляет игроков контролировать свой контакт с мячом, концентрироваться и быстро перемещаться по корту.

Инструкции:

- В упражнение участвуют: сторона победителей и сторона претендентов (с тренером (С) на их стороне). Тренер делает подачу.
- Пасующие S1 и S2 могут пасовать, блокировать, сбрасывать, атаковать по переходящему мячу.
- Защитники Р (на стороне тренера) должны начинать на 3-х метровой линии. Они не могут пересечь линию, пока пасующий S1 не выполнит вторую передачу или не обманет через сетку. Если S1 сделает обман – защитники должны стараться поднять мяч.
- Если S1 пасует – защитники должны быстро отойти назад, подготовиться играть в защите, но и быть готовыми к встречной атаке. Атакующие должны бить из-за 3х-метровой линии. Игрок у сетки (S2) должен выполнять блок при каждой возможности (что заставит атакующих игроков следить за блокирующим и не нападать прямолинейно, а также страховать возможный отскок).
- Когда мяч перелетает на сторону соперника, связующий должен быть готов к блоку и стоять у сетки, а игроки защиты отходят к 3-х метровой линии (но не пересекают ее), готовясь к тому, что пасующий на противоположной стороне овладеет мячом и может выполнить обман.
- Проигравшая сторона подбирает мяч, переходит на сторону тренера и ожидает своей очереди. Команда-победитель занимает место, через сетку от тренера.
- Четыре победы подряд и команда выигравших набирает очко, а команда проигравших делает приседы, падения и т.п.



УПРАЖНЕНИЕ 60: АТАКА, ЗАЩИТА, АТАКА, БЛОК, ЗАЩИТА

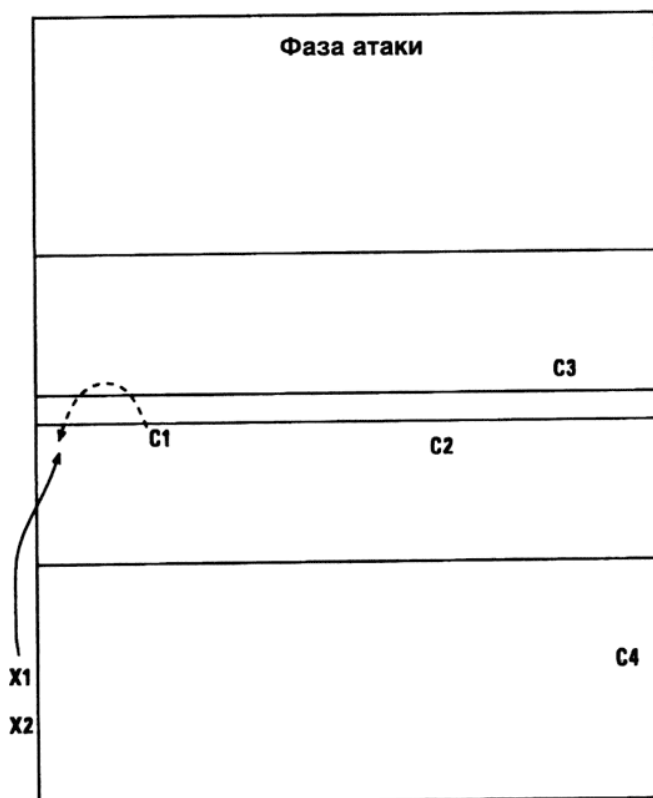
Количество игроков: Не ограничено.

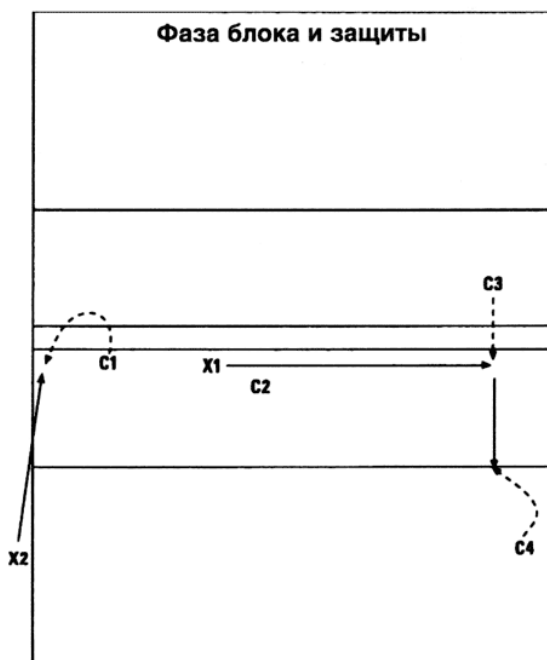
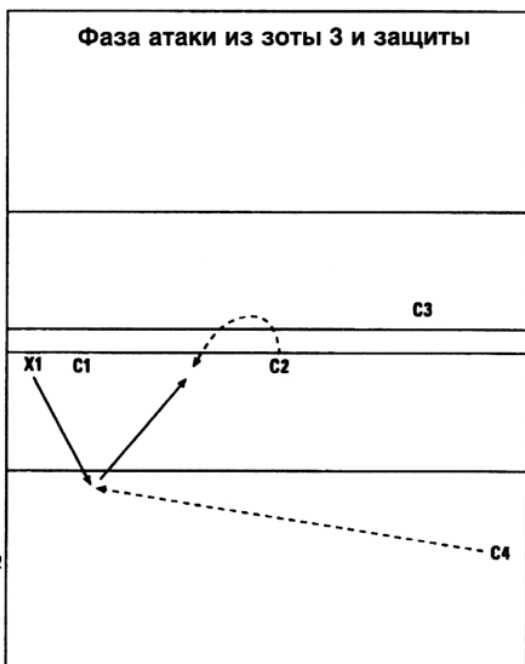
Количество мячей: 12 и более.

Цели и задача: Высокоинтенсивное упражнение, в котором нападающие игроки атакуют, поднимают мяч в защите, атакуют с короткой передачи, ставят блок, поворачиваются и снова поднимают мяч в защите.

Инструкции:

- Один из атакующих, X1 атакует мяч, подброшенный тренером С1 в зоне 4. Игрок X2 ждет своей очереди.
- X1 оттягивается от сетки, поднимает мяч в защите от игрока С4.
- После защиты, X1 перемещается и готовится быстро атаковать с подброса С2.
- После атаки, X1 перемещается вправо в зону 2 и выполняет блок против атаки С3.
- Сразу же после блока, X1 поворачивается и поднимает мяч наброшенный игроком С4.
- X2 начинает упражнение с атаки после того, как X1 выполнил блок.





УПРАЖНЕНИЕ 61: Блок с переключением на атаку

Количество игроков: 8-15.

Количество мячей: 12.

Цели и задача: Упражнение предназначено на развитие навыков блока игрока зоны 3, а также работы ног при переходе к атаке.

Инструкции:

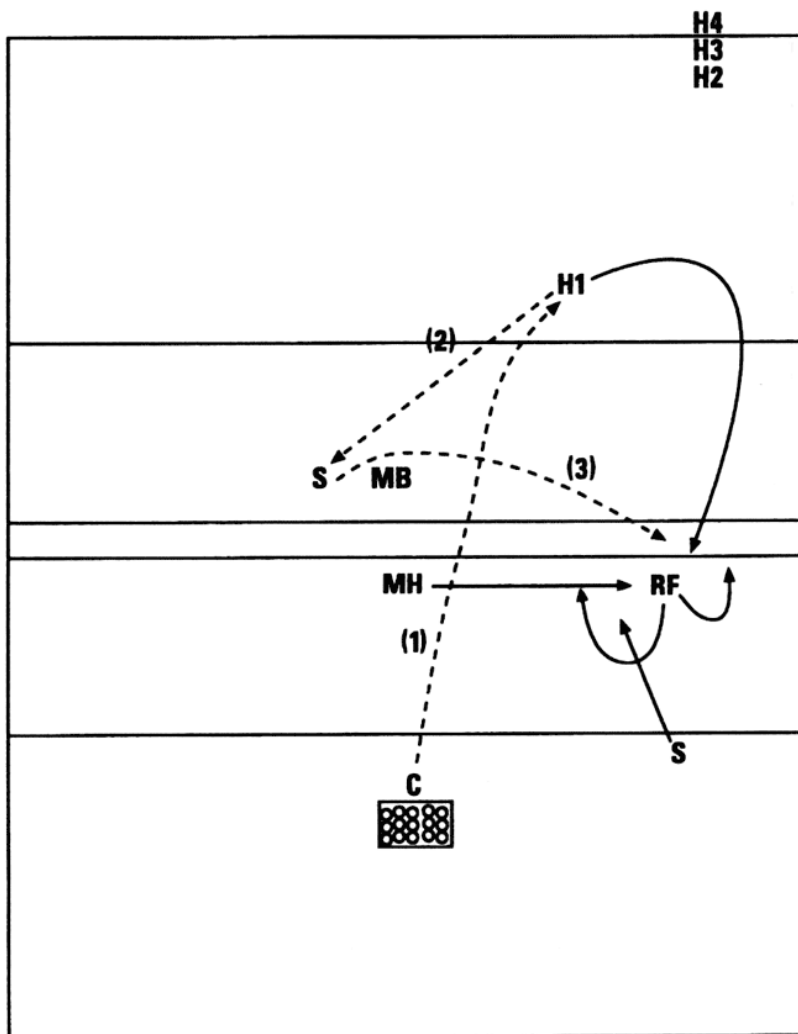
- Тренер С находится с одной стороны сетки с корзиной мячей, также на этой стороне находятся пасующий S, и два атакующих: передний правый RF и передний центральный МН. С другой стороны находятся центральный блокирующий MB, пасующий S и линия из атакующих (Н).
- Тренер С подает мяч через сетку на игрока Н1, который отпасовывает его на связующего S, а сам смещается для атаки. На тренерской стороне игроки RF и MF готовятся к выполнению блока.
- Сразу же после атаки, независимо от того попал ли мяч в блок или нет, другой связующий S получает мяч от тренера. После этого оба игрока (МН и RF) смещаются от сетки на позиции для атаки. При этом можно атаковать как угодно. В это время противоположные игроки (MB и Н) готовятся к блоку. После того как второй мяч падает, все повторяется снова, тренер подает на игрока Н2.

Ведение счета:

- Упражнение можно выполнять в виде состязания на очки. Если после отскока мяча от блока следует удачная атака – начисляется очко. Если же атака неудачная – очко не начисляется. Игра идет до 10 очков.

Варианты:

- На стороне тренера поместите на передней линии пасующего S вместе с МН (центральный атакующий) и атакующим игроком 4 зоны. В таком сценарии противоположная команда имеет пасующего S и линию атакующих, но уже расположенных во второй зоне. Первый мяч посылается первому атакующему в очереди с другой стороны сетки, который отпасовывает и смещается для атаки. На стороне тренера МН и атакующий формируют блок. Затем, вне зависимости от результата блока, тренер подает второй мяч на пасующего S, который делает передачу на игрока 3 либо 4 зон. Против них игроки 2 и 3 зон противоположной стороны выполняют блок.



УПРАЖНЕНИЕ 62: Продолжительные переключения

Количество игроков: 12.

Количество мячей: 12.

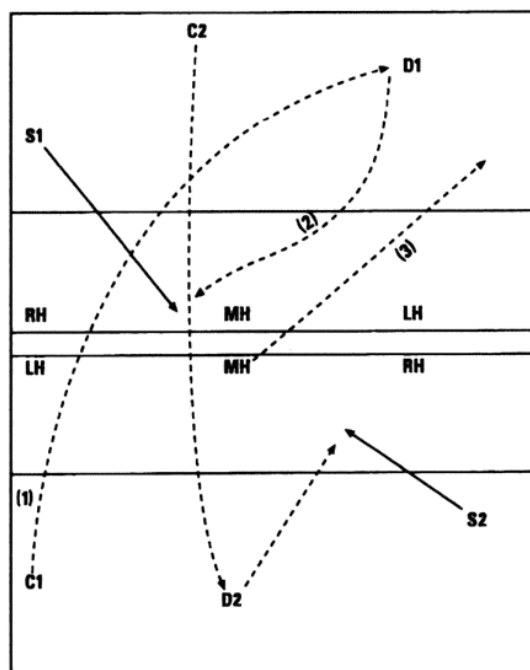
Цели и задача: Научить переключаться после защиты и доводки мяча в нужную точку, отработать комбинацию атаки со свободным мячом.

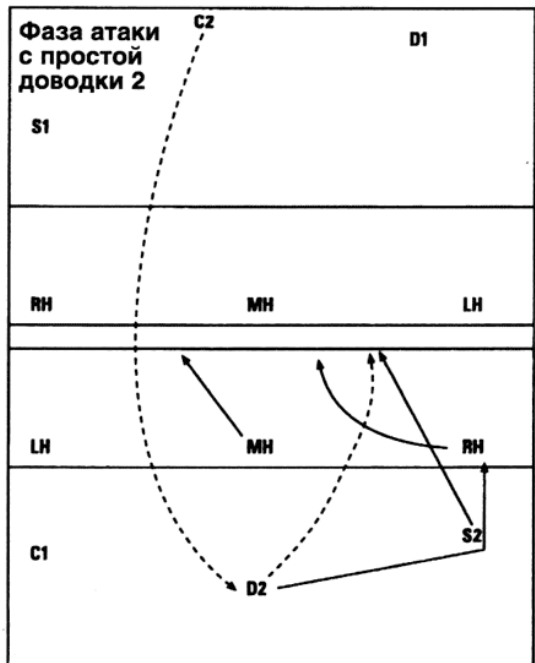
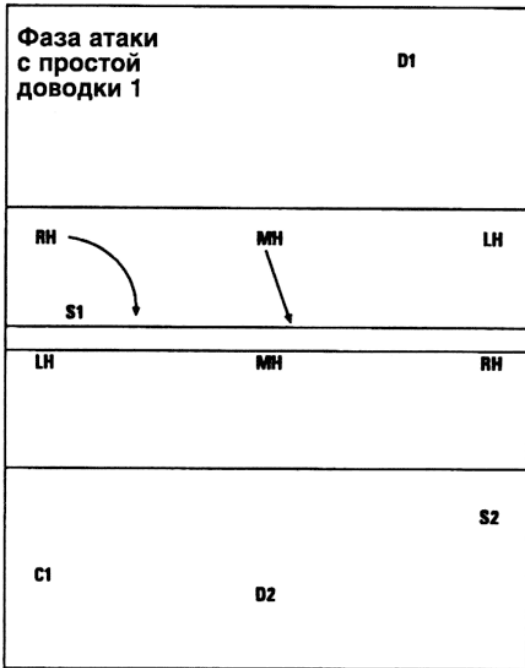
Инструкции:

- Один тренер С1 выполняет нападающий удар в защитника D1.
- Игрок D1 «поднимает» мяч и пасующий S1 делает передачу на любого из трех атакующих (LH, MH, RH).
- После того, как мяч вышел из игры, тренер С2 бьет мяч нападающим ударом игроку D2. D2 «поднимает» мяч и игрок S2 пасует любому из трех атакующих.
- Повторить.

Варианты:

- Первый розыгрыш мяча – средний атакующий атакует в заданном направлении, также, как и правый атакующий.
- Второй розыгрыш мяча – аналогично розыгрышу первого, только защитник D2 подключается к атаке с задней линии.





УПРАЖНЕНИЕ 63: ЗАЩИТА/ПАС/АТАКА

Количество игроков: 6 и более.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

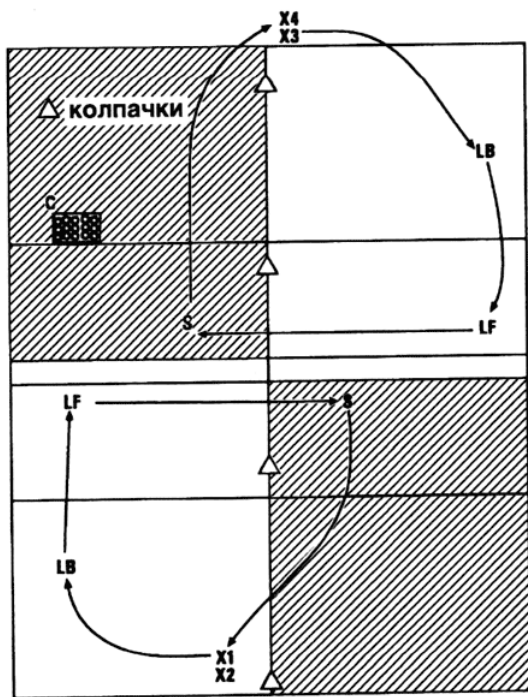
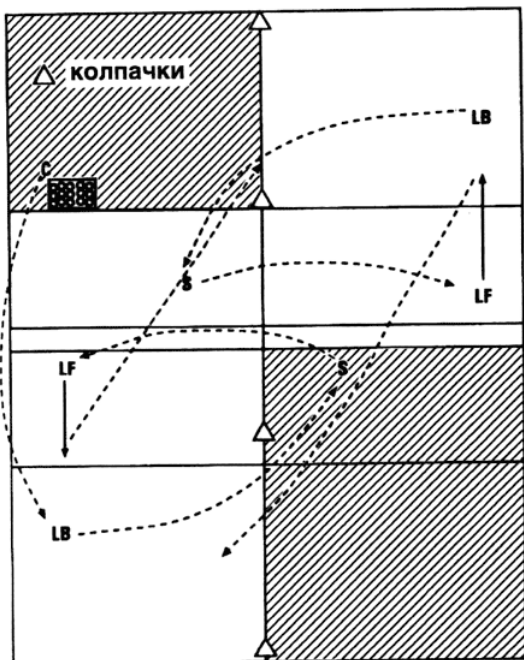
Цели и задача: Используется уменьшенный размер поля, меняется привычка игроков к знакомым ориентирам, большое внимание уделяется «чувству мяча» умению обработать мяч мягко. Упражнение может использоваться, как разминочное.

Инструкции:

- Тренер С направляет мяч на любую сторону поля.
- Игроки принимают мяч, пасуют его, атакуют. Для того, чтобы мяч был засчитан, он должен попасть в диагональную четверть поля на стороне соперника, (см. рисунок).
- Игроки меняются местами внутри команды каждый раз, когда мяч пересекает сетку и атака засчитывается удачной. Если с каждой стороны более трех игроков, игроки меняются с теми, кто за площадкой, в момент выхода мяча из игры.

Вариации:

- Для неопытных игроков упражнение выполняется так, чтобы обе стороны в соревновательном режиме набрали определенное количество удачных ударов совместно.
- Для игроков среднего и высокого уровня игра идет в режиме двухсторонней игры, и после достижения определенного количества удачных ударов, игра переходит в соревновательный режим, где играют и пасующий и блокирующие (пасующие не освобождаются от игровых обязанностей, несмотря на то, что играют преимущественно в неигровых частях площадки).



переход игроков

УПРАЖНЕНИЕ 64: 5 на 5

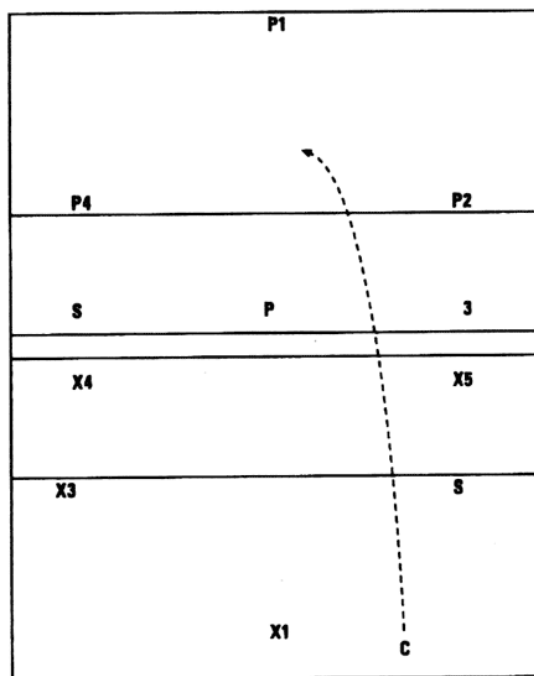
Количество игроков: 10.

Количество мячей: 1.

Цели и задача: Упражнение учит игроков задней линии защищаться при неорганизованном или разорванном блоке, а также учит крайних блокирующих важности правильного выноса и постановки рук относительно мяча при постановке одиночного блока.

Инструкции:

- Две команды X и P по пять игроков в каждой. Средний блокирующий у сетки отсутствует.
- Тренер С посылает мяч на любую сторону поля, и мяч разыгрывается до конца.
- Повторите упражнение несколько раз, затем произведите переход игроков внутри состава.
- Если пасующий S находится на задней линии, он пасует любому из крайних нападающих.
- Если пасующий S у сетки, передача следует либо на игрока 4 зоны, либо на игрока задней линии зоны 6.
- Команды играют в обычной защитной расстановке и пытаются адаптироваться к отсутствию двойного блока за счет индивидуальных действий блокирующего и групповой защиты.



УПРАЖНЕНИЕ 65: Пять против пяти

Количество игроков: 10.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

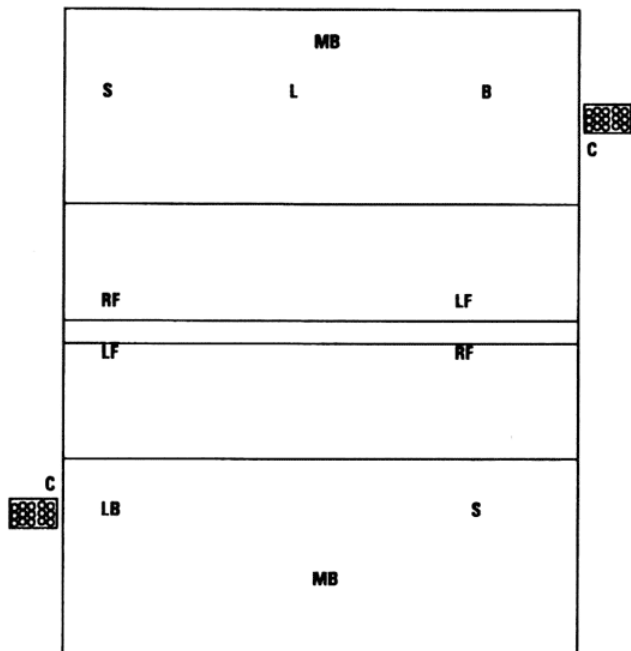
Цели и задача: Учит блокирующих читать намерения атакующих и закрывать направление атаки. Блокирующие будут действовать один в один и поэтому должны следить за атакующим, чтобы действовать правильно. Защитники должны занимать свои места, при этом стараться выйти из-за блока.

Инструкции:

- Команды находятся в обычных своих расстановках, за исключением отсутствия центрального блокирующего.
- Тренер посылает мячи ударом через сетку, и тем самым начинает игру. Команда, принимающая удар тренера должна выиграть как свою атаку, так и принять и выиграть атаку соперника. Два выигранных мяча направленных тренерами с разных сторон дают очко.
- Пасующий S располагается в зоне 1 и может пасовать любому из атакующих.
- Каждая команда должна выиграть два мяча подряд, чтобы заработать очко. Если этого не происходит – счет сбрасывается и все начинается снова.
- Каждая игра идет до разницы в 3 очка. Выигравшая команда остается на корте.

Варианты:

- Направляйте мяч так, чтобы контролировать его было легче или труднее, в зависимости от уровня игроков.
- С сильными игроками выполняйте такой ввод мяча, чтобы они были вынуждены концентрировать свое внимание на доводке.



УПРАЖНЕНИЕ 66: Короли/королевы узкого корта (удар из глубины)

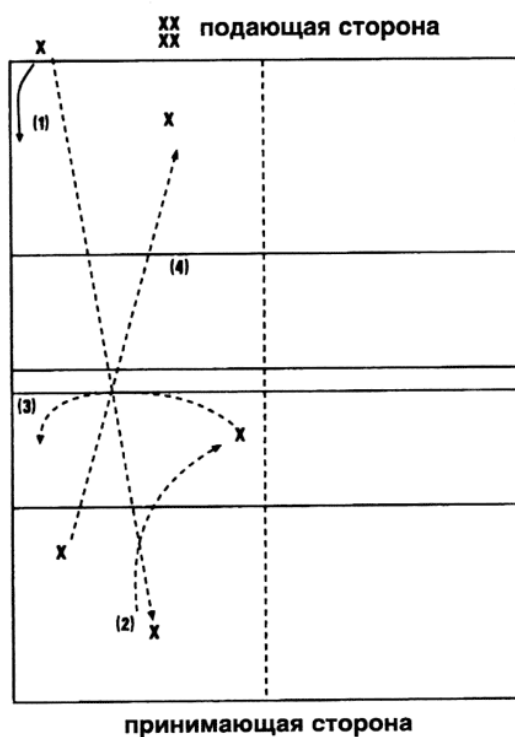
Количество игроков: 8-10.

Количество мячей: 1.

Цели и задача: Практиковать все навыки волейбола, включая и умение нападать глубоко под себя.

Инструкции:

- Корт делится вдоль пополам (см. рисунок).
- Два игрока находятся с одной стороны на приеме, тогда как остальные игроки (6-8 чел.) выстраиваются за лицевой линией на противоположной стороне корта на подаче.
- Игра идет двое на двое, пока кто-нибудь не выиграет.
- Если принимающие выиграли, они получают очко и остаются. Если подающие выиграли – они идут на место принимающих.
- Два новых игрока выходят каждый раз со стороны подачи. Упражнение должно протекать быстро, благодаря этому игроки не будут расслабляться.
- Команда, которая выигрывает 5 очков подряд на принимающей стороне – выигрывает, тогда все остальные делают 5 прыжков или 10.
- Одновременно можно попробовать проводить сразу 2 игры на 2 узких кортах.



УПРАЖНЕНИЕ 67: 4 на 4 на передней линии

Количество игроков: 8-10.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

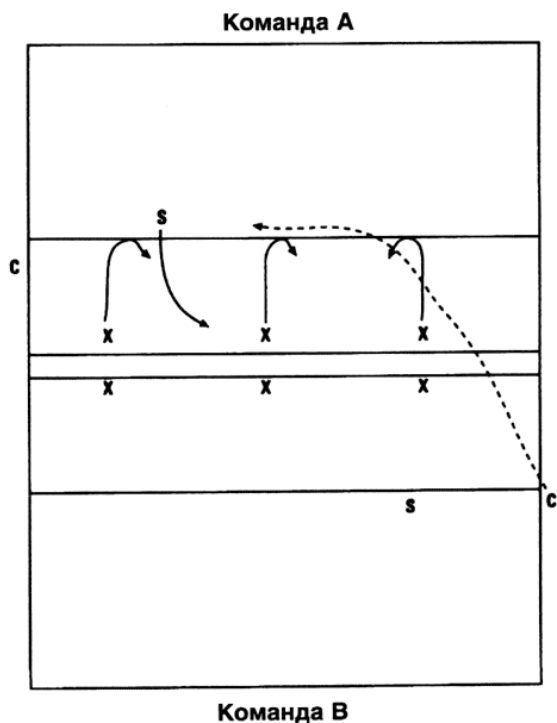
Цели и задача: Улучшить эффективность смещений при работе с обманами, скидками и свободными мячами, а также работу с блоком в ситуациях, приближенных к игровым.

Инструкции:

- Обе команды располагаются у сетки в положении блокирующих (см. рисунок)
- Тренер С на стороне В подает мяч на сторону А, причем недалеко от сетки.
- Команда А отходит от сетки в позицию чтобы принять свободный мяч, а пасующий S выходит к сетке.
- Команда А реализует намеченную комбинацию, в то время как команда В старается ее разгадать и заблокировать.
- Игра продолжается, пока мяч не упадет.
- Если команда А выиграла, получает очко. Если В выиграла – счет сбрасывается. Кто выиграл предыдущую игру – получает следующий свободный мяч и шанс заработать очко.

Вариации:

- После достижения намеченного счета поменяйте крайних нападающих или центральных блокирующих.
- Давайте очко за мяч, выигранный блоком.
- Добавьте защитника/пасующего на заднюю линию.
- Защищайте команде очки, заработанные только в результате комбинаций (взаимодействия двух игроков): крест, возврат и т.д.



УПРАЖНЕНИЕ 68: Переключения при игре на передней линии

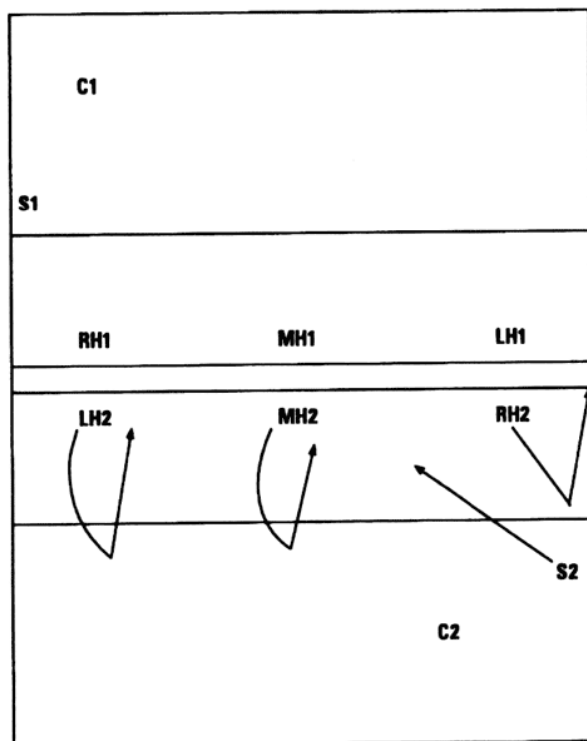
Количество игроков: 8.

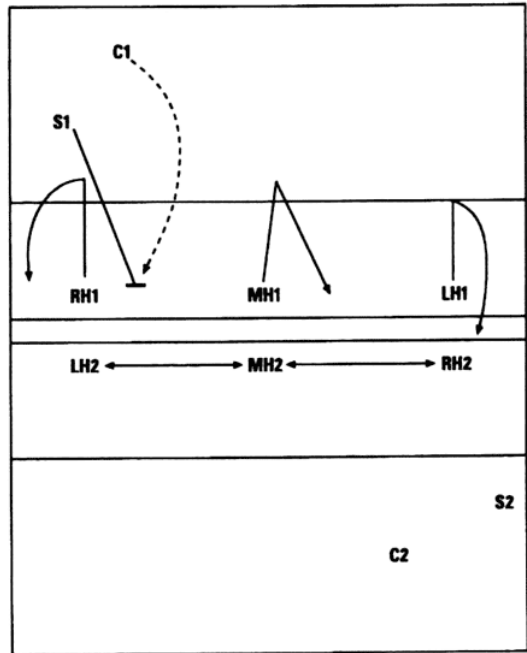
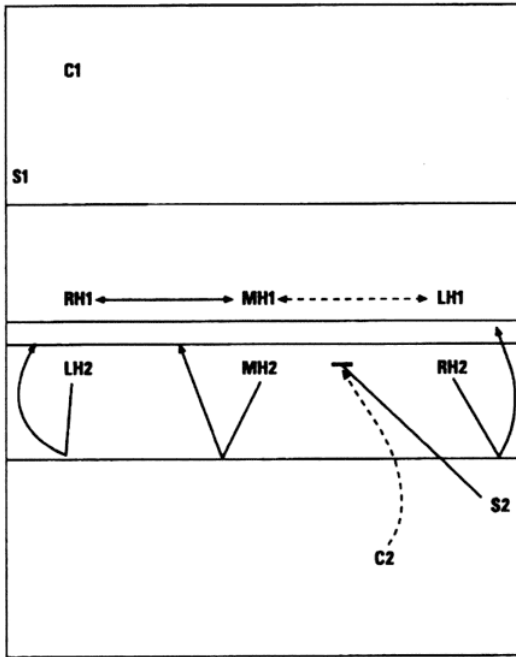
Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Очень помогает игрокам учиться быстро переключаться с передачи на атаку, с атаки на блок и т. д.

Инструкции:

- Тренер С набрасывает мяч на выходящего связующего(S2), который смещается, выходит к мячу и пасует его одному из 3 атакующих.
- Нападающая сторона атакует, до тех пор пока не сможет забить мяч до пола. Если же блок соперников выполнен удачно, тренер С2 набрасывает следующий мяч.
- После удачной атаки, LH2, MH2, и RH2 становятся блокирующими, а соперники переходят в нападение.
- Игра продолжается пока не будет набрано желаемое количество очков за удачные атаки, либо же за удачные поставленные блоки.





УПРАЖНЕНИЕ 69: Атака против защиты

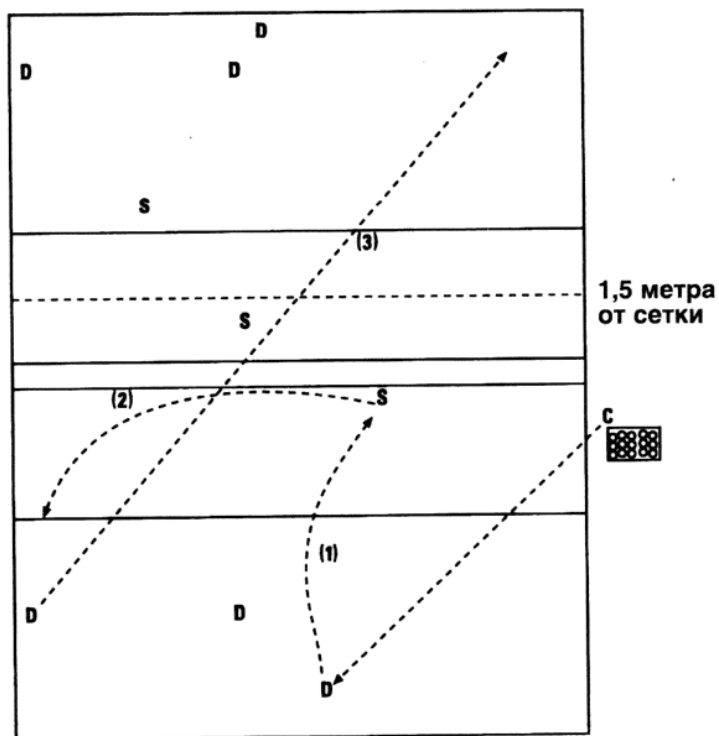
Количество игроков: Любое количество четверок.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Смоделировать игровую ситуацию, бить не ближе чем с 1,5 метров от сетки, для более эффективной игры в защите.

Инструкции:

- Поделите игроков на группы по 4 человека, желательно равные по силам.
- Игроки одной группы становятся тремя защитниками и одним блокирующим.
- Остальные находятся на противоположной стороне и могут атаковать после того, как сумели «поднять» мяч, посланный тренером.
- Все атакующие должны находиться вне полутораметровой от сетки зоны.
- Игра идет до 3 очков. Каждое очко считается.
- Проигравшие выходят из игры, на их место идет новая команда.
- Игроки в командах меняются позициями после каждого выигранного очка.



УПРАЖНЕНИЕ 70: М+М

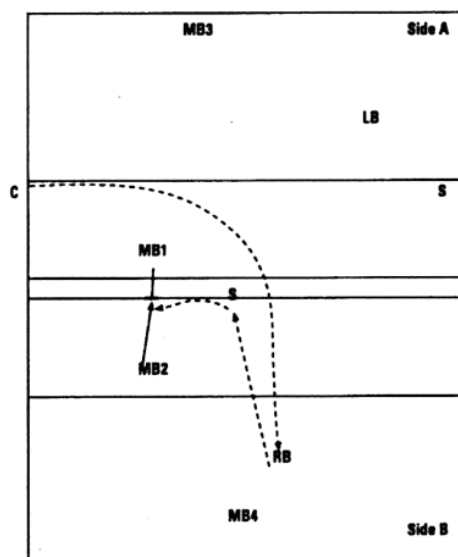
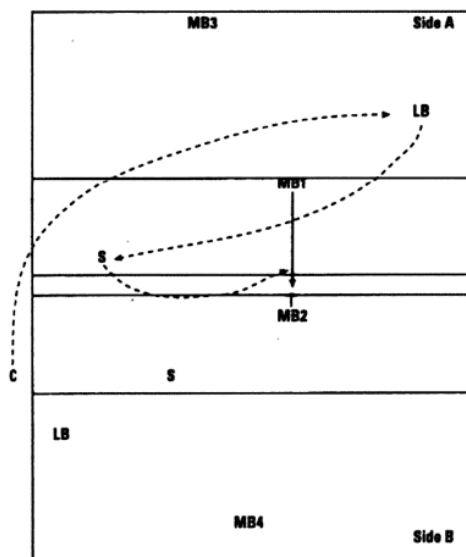
Количество игроков: 8.

Количество мячей: 8-12.

Цели и задача: Упражнение учит игроков третьей зоны поочередно атаковать и блокировать в высоком темпе.

Инструкции:

- Тренер С посылает свободный мяч одной из команд, которая должна принять его и организовать атаку через зону 3 (МВ1).
- МВ2 смещается и пытается поставить блок.
- Если блок удачный, или же атакующий МВ1 делает ошибку, МВ2 зарабатывает очко.
- Тренер С переходит на другую сторону и снова выполняет удар.
- Если МВ2 теряет мяч, счет меняется в пользу команды МВ1.
- Тренер меняет стороны каждый раз.
- Очко дается за удачный блок, либо за ошибку оппонента. Первый оторвавшийся на 3 очка – выигрывает. Проигравшая сторона остается, выигравшая уходит.



УПРАЖНЕНИЕ 71: БЕЗ ОТСКОКА

Количество игроков: 4-12.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

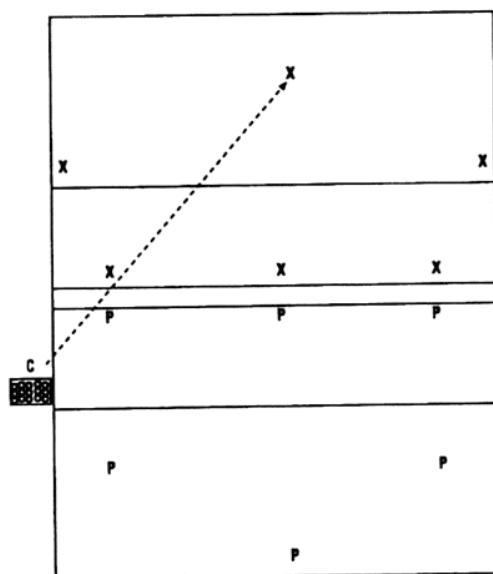
Цели и задача: Это упражнение направлено на обучение игроков игре в защите, оно снимает психологические барьеры, задача – только идти за мячом. Исключаются размышления на тему, может ли игрок сыграть мяч, нужно играть любой мяч, пересекший сетку.

Инструкции:

- Обе команды располагаются в защитной расстановке. Это упражнение относится к числу тех, где обе команды независимо от того, что они противодействуют друг другу, стараются удержать мяч в игре.
- Границ поля нет – только сетка. Все правила волейбола сохраняются в упражнении, единственное, что отсутствует – понятие « аут». Любой мяч, который пересекает сетку, должен играть.
- Если мяч вышел из игры при определенных обстоятельствах – тренер должен постараться создать ситуацию, которая только что привела к потере игроками мяча (так же ударить, туда же обмануть и т.д.).

Задания:

Заданием в упражнении может быть, например, пересечение мячом сетки 10 раз, либо же удержание мяча в воздухе 1 минуту. Упражнение приносит удовольствие игрокам, в тоже время, развивает их защитные навыки.



УПРАЖНЕНИЕ 72: Совместная игра через сетку

Количество игроков: 9 (по трое в каждой группе).

Количество мячей: один на группу из трех игроков.

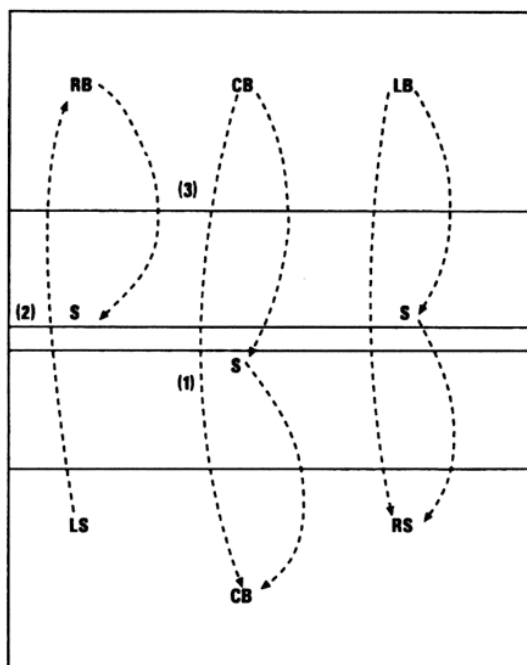
Цели и задача: Научить атаковать прямо с дальнейшим контролем мяча.

Инструкции:

- Расположите трех игроков вдоль площадки: одного на одной из сторон и двух через сетку с другой стороны. Мяч у каждой тройки. Пасующие S пасуют атакующим (LS, M, RS) на расстояние 2-3 метра от сетки.
- Атакующие выполняют удар с задней линии и бьют по направлению к своему принимающему.
- Принимающий «поднимает» мяч на игрока S, стоящего у сетки, который снова пасует атакующему.

Вариации:

- Можно использовать удар стоя ногами на полу с сильным вращением мяча («топ-спин»).



УПРАЖНЕНИЕ 73: Переключение с атаки первым темпом на атаку с задней линии

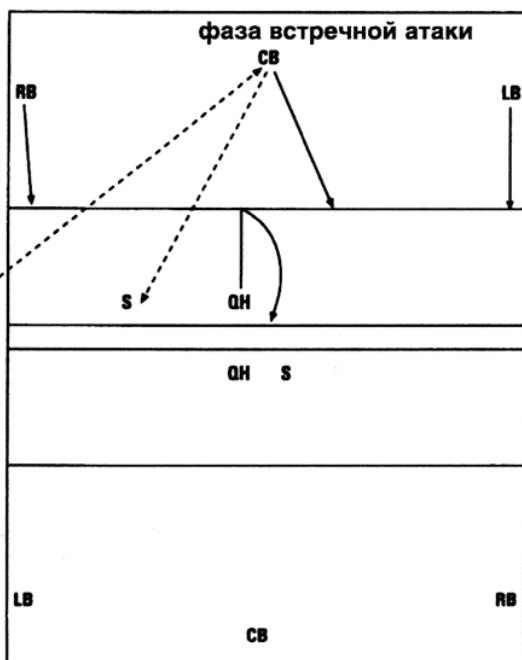
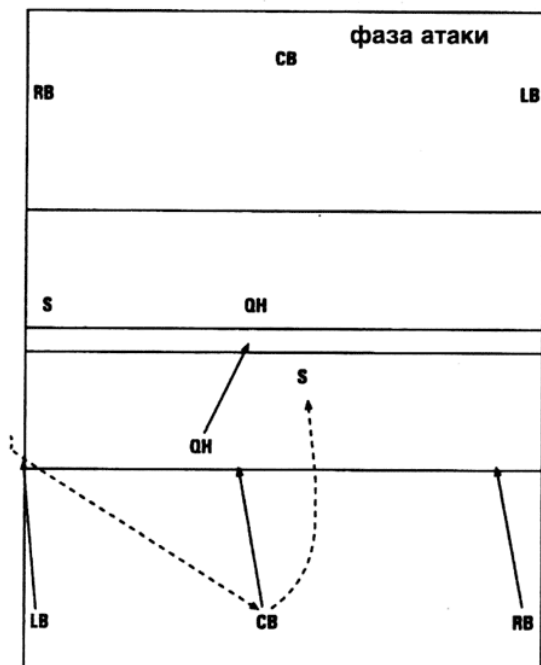
Количество игроков: 10.

Количество мячей: 24.

Цели и задача: Сочетание атаки первым темпом в середине сетки с атакой с задней линии.

Инструкции:

- Требуется 2 команды по 5 игроков: один пасующий S, один атакующий первым темпом (он же – центральный блокирующий QH); и 3 атакующих с задней линии (они же защитники LB, CB, RB). Также необходимы двое подающих мячи, тренер и считающий очки игрок.
- Тренер С начинает упражнение нападающим ударом в сторону команды А.
- Команда А старается так довести мяч до связующего S, чтобы была возможность организовать быструю атаку, т.к. от сетки можно атаковать только с коротких передач.
- Если нет возможности провести быструю атаку, мяч отпасовывается игрокам задней линии, которые должны атаковать из-за 3-метровой линии.
- После выхода мяча из игры, тренер направляет мяч команде В, и игроки выполняют те же действия.
- Если команда выигрывает каждая свою атаку, это не дает преимущества. Если команда выигрывает два раза подряд свой и «чужой» мяч – она получает очко.
- Тренер С может вводить мяч ударом легким, либо более трудным, в зависимости от подготовки игроков.
- При четырех или пяти очках, поменяйте игрока середины сетки (первого темпа) QH.
- Тренер должен вводить мячи таким образом, чтобы было возможно их не только поднять, но и довести, иначе игроки не смогут играть первым темпом с коротких передач.



УПРАЖНЕНИЕ 74: Трое против шести, либо отыгрыш, либо проигрыш

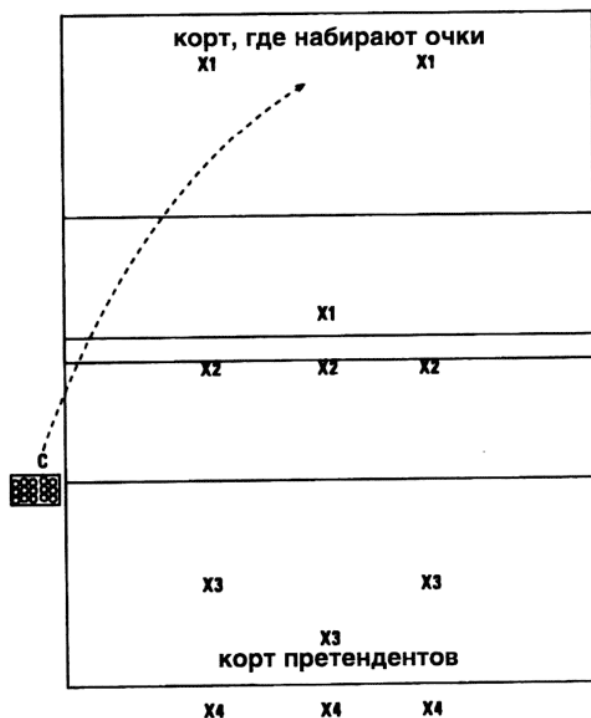
Количество игроков: 9-15.

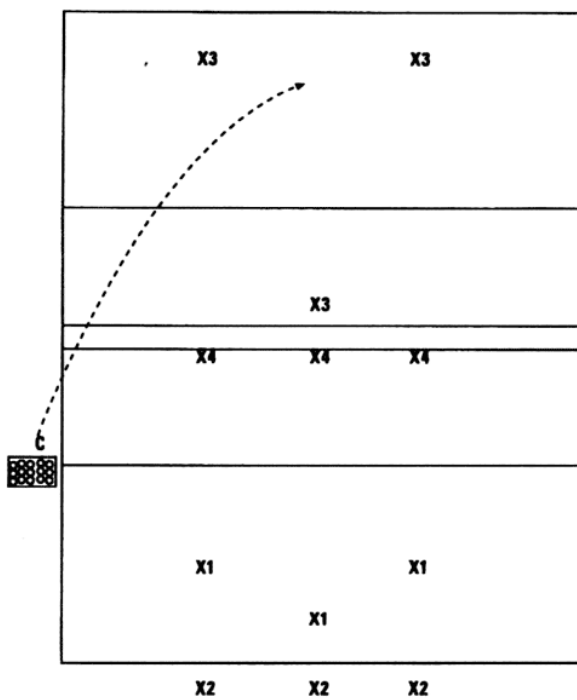
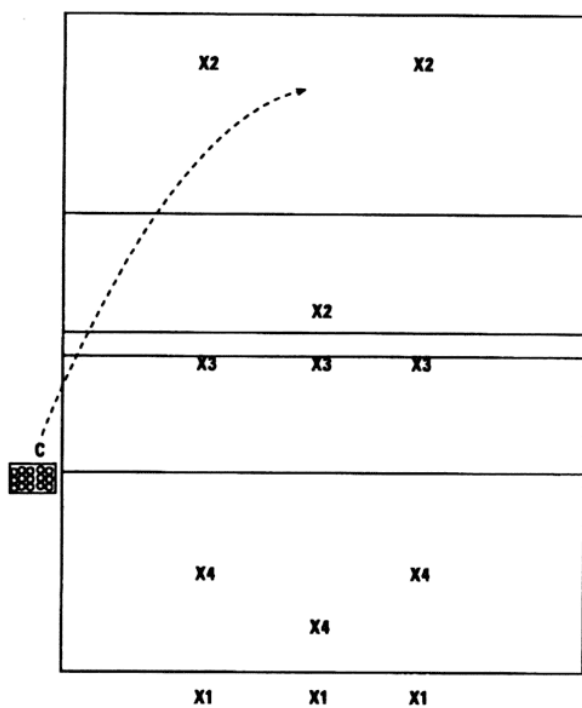
Количество мячей: 4-6.

Цели и задача: Создать игровую ситуацию с высоким уровнем игровой нагрузки, где считается каждое очко, и игроки с разным уровнем подготовки трудятся вместе.

Инструкции:

- Составьте три или более команды из трех игроков каждая. Команда №1 (X1), располагаясь на одной стороне площадки, играет против команды №2 (X2), которая занимает переднюю линию и команды №3 (X3), расположенной на задней линии другой стороны площадки (т.е. трое против шести). Если есть 4-ая команда – поместите ее на стороне слабой команды за линией. Команда №5 подает мячи после занимает место 4-ой команды.
- Тренер С посылает мяч на сторону команды №1, которая атакует команду из 6 человек. Если атака проведена удачно – они получают очко и еще один мяч. Если выигрывает команда из 6 человек – игроки меняются.
- Команда №1 идет на место команды №5, 5-я – на место 4-ой, 4-ая – на место 3-ей, третья – второй. Теперь команда 2 – принимающая команда. Игра продолжается пока одна из команд не наберет 5 очков.





УПРАЖНЕНИЕ 75: Переключение от защиты к нападению

Количество игроков: 6 и более.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

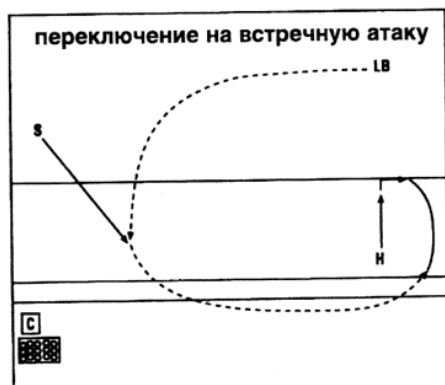
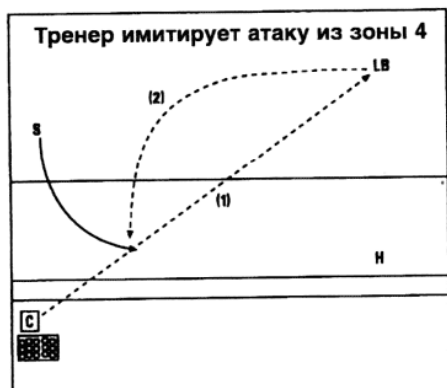
Цели и задача: Развитие быстрого переключения от обороны к атаке.

Инструкции:

- Тренер С стоит на столе (тумбе), бьет атакующим ударом мяч в сторону игрока пятой зоны (LB). Тренер может двигаться вдоль сетки, чтобы атаковать с разных позиций.
- Пасующий S выходит на позицию, а нападающий (Н) отходит от сетки.
- LB доводит мяч на вышедшего связующего S.
- Связующий S пасует на нападающего Н.
- Продолжайте упражнение до определенного уровня точных и направленных ударов.

Варианты:

- Различные защитники могут быть использованы.
- Можно добавить блокирующих.



УПРАЖНЕНИЕ 76: Трое атакуют с приема против четверых

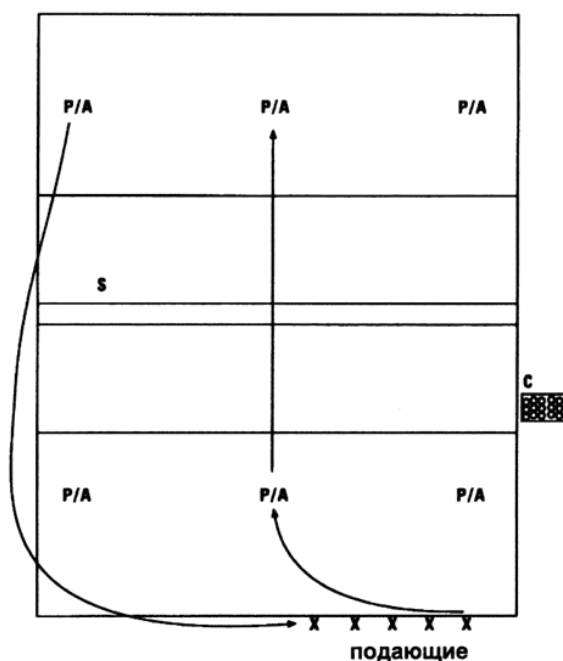
Количество игроков: 12 и более.

Количество мячей: 30 и более.

Цели и задача: Отыграть мяч с приема и выиграть еще мяч в доигровке, чтобы получить очко.

Инструкции:

- Одна сторона состоит из 3-х принимающих-атакующих и игрока, выполняющего обязанности связующего (но не связующего команды). Все другие игроки на подающей стороне за командой из трех защитников. Атаковать разрешается только из-за 3-х метровой линии.
- Подающие X вводят мяч в игру и если команда из четырех может отпасовать мяч и забить его до пола, то эта команда снова получает уже второй мяч от тренера.
- Очко дается если команда выигрывает и второй мяч. Только команда из четырех игроков получает очки.
- Игроки меняются по трое, пасующий S остается или меняется отдельно. Если команда из четырех выигрывает первый мяч, но не выигрывает второй – очко не дается, команда должна забить второй мяч, и тогда получает очко. Если команда ошибается с первым мячом – она уходит, и другие игроки занимают их место.
- Играть можно до счета 5-15 очков, в зависимости от того, сколько времени вы планируете потратить на упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ 77: Переключения на игру против обманов и скидков

Количество игроков: 2-3.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

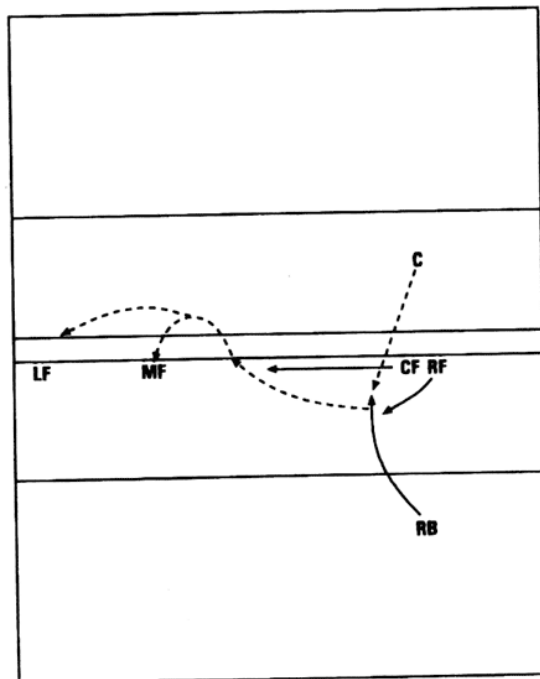
Цели и задача: Научить игроков второй и четвертой зон правильно взаимодействовать при обманах и скидках соперника. Это упражнение особенно хорошо, если команда использует в своих защитных действиях страховку игроком, расположенным по линии, т.е. игроком первой (пятой) зоны, против команды без особо мощных крайних нападающих.

Инструкции:

- Игроки второй и третьей зон (RF и CF) выполняют блок. Тренер С обманывает за блок или направляет мяч ближе к третьей зоне.
- Игрок первой зоны (RB) поднимает мяч высоко, настолько, чтобы игрок RF имел возможность повернуться, выйти к мячу и выполнить вторую передачу на любого из игроков передней линии – зоны 3 (MF) или зоны 4 (LF).

Вариации:

- Тренер может встать вместо игрока RB и имитировать плохой прием мяча, направляя мяч в разные стороны на различной высоте и с разной скоростью. Сделайте упражнение сложнее и увлекательнее, заставляя игрока зоны 2 (RF) быть готовым к Вашим неточным страховкам. Игрок RF должен будет увидеть мяч, добежать и сделать хороший пас на удар независимо от качества доводки. Постоянное повторение научит RF чувствовать себя комфортно в такой ситуации и в настоящей игре.



УПРАЖНЕНИЕ 78: Двое против троих

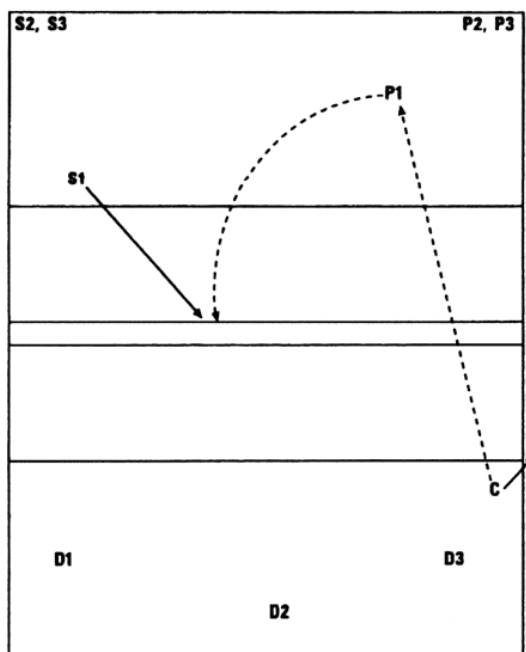
Количество игроков: 12.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Показать важность выигрыша первого мяча после простого ввода, так как в противном случае надо будет обороняться и вновь выигрывать.

Инструкции:

- Тренер С бьет мяч нападающим ударом по направлению к принимающему игроку (P1), который принимает мяч на игрока (S1).
- Игрок S1 выходит к сетке и пасует для атаки игроку P1.
- Другая сторона с тремя игроками (D1, D2, D3) защищается и, в случае удачи, организует встречную атаку. Игра продолжается, пока кто-нибудь не выиграет.
- Далее игроки S1 и P1 заменяются новыми игроками S2 и P2.
- После определенного количества раундов игроки S, D и P меняются местами друг с другом.



УПРАЖНЕНИЕ 79: Двое против четверых с переключением на атаку

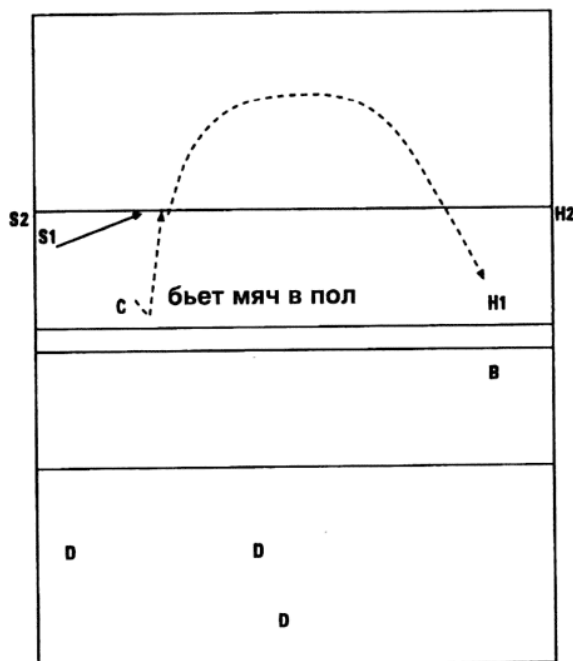
Количество игроков: 10-12.

Количество мячей: 2 и более.

Цели и задача: Показать значение и необходимость выиграть мяч первым ударом. Иначе придется защищаться вдвоем против четверых.

Инструкции:

- Тренер С бьет мяч в пол так, чтобы мяч отскочил по направлению к пасующему игроку (S1), который выполняет вторую передачу на игрока (H1).
- Игрок H1 атакует против одного блока и трех защитников, а 4 игрока на другой стороне (B,D) обороняются. Таким образом, двое играют против 4-х. Если команда из четырех подняла мяч, они, в свою очередь атакуют двоих.
- Игра продолжается, пока одна из сторон не выиграет.
- Выигравшая команда остается, проигравшая уходит.
- После быстрой смены игроков тренер сразу же кидает следующий мяч, чтобы поддерживать быстрый темп упражнения.
- Игра продолжается пока оба атакующих H1 и H2 не проиграют по три раза с каждым пасующим S1 и S2. В этом случае происходит общая смена. Каждый должен сыграть 5 или 6 раундов. Игроки вне поля подают мячи и ждут своей очереди.



ГЛАВА 8

Упражнения – организация командной атаки



УПРАЖНЕНИЕ 80: 85 очков

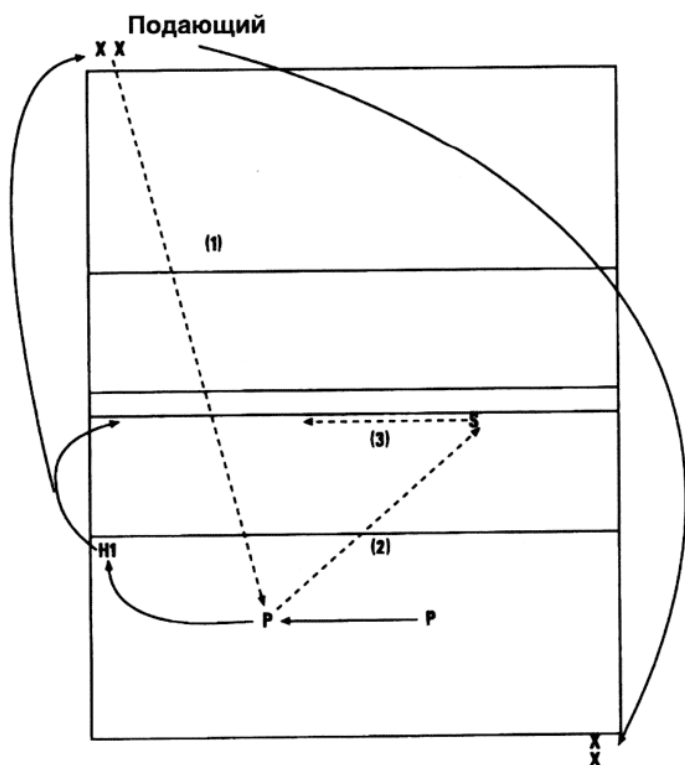
Количество игроков: 10.

Количество мячей: 10 и более.

Цели и задача: Поощрять точную доводку мяча с задней линии и аккуратные атаки игроков в ситуациях, когда отрезки времени жестко лимитированы.

Инструкции:

- Первый отрезок (5 минут): подающий X подает на принимающего P, который доводит мяч на связующего S, находящегося в отмеченной на полу зоне. Обозначьте эту зону. Если игрок S получает мяч и выполняет вторую передачу внутри этой зоны – начисляется очко. Игрок S пасует игроку H1 в зону 4. Атака так же проводится по заданным направлениям в определенные участки, отмеченные на карте. Если атака хорошая и точная, начисляется очко. Обманы и скидки не считаются.
- Второй отрезок (5 минут): Такой же, как и первый отрезок, за исключением того, что атака проводится в зоне 3. Награждайте двумя очками за хорошую и точную атаку со взлета или атаку с забеганием с одной ноги (когда игрок движется вдоль сетки перед атакой)
- Третий отрезок (5 минут): Такой же, как и два предыдущих сегмента, но с атакой из зоны 2. Возможны различные способы начисления очков.
- Цель – набрать 85 очков.



УПРАЖНЕНИЕ 81: Блокирование при счете 13:0

Количество игроков: 12.

Количество мячей: 1.

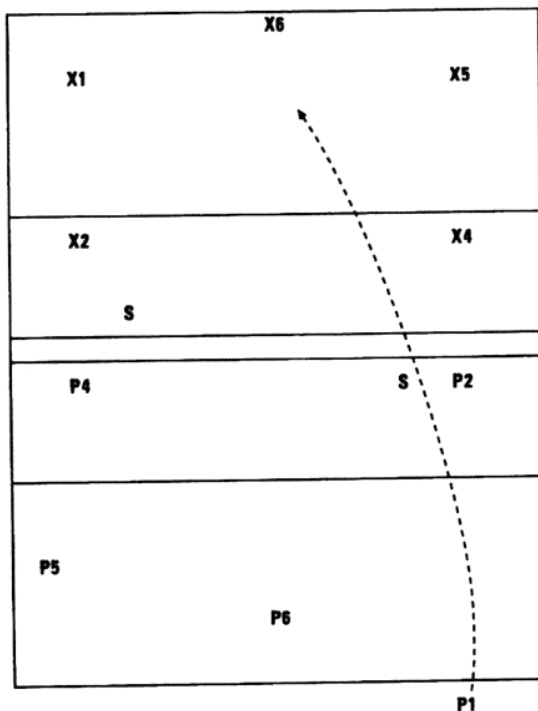
Цели и задача: Упражнение нацелено на выполнение командой блокирования с целью получения очков. Поэтому оно полезно при изучении новых схем организации блока, развивает концентрацию внимания на технике блокирования, позволяет тренировать атаку и защитные навыки. Выполняющие блок понимают, что, закрыв нападающего, заставив его нервничать, вкладывать больше силы в удар, получают некоторое преимущество.

Инструкции:

- Расставьте две команды по 6 игроков каждая. Подачу постоянно будет выполнять команда, лидирующая со счетом 13-0 (Эта команда будет подавать все время в течение упражнения).
- Засчитывается каждое очко. Единственный способ, которым подающая команда может заработать очко – это удачный блок. Принимающая команда может зарабатывать очки всеми способами. (Атакующие принимающей команды понимают, что если вместо ударов будут использоваться обманы и скидки – нечего будет блокировать, и противоположная команда не сможет заработать очков, и могут начать использовать это в игре).
- Чтобы не допустить этого, подающая команда имеет право в случае, если она подняла скидку или обман, организовать быструю атаку с короткой передачи (взлет, на голове, забег и т. д.), и, если эта атака результативна, – она приносит подающей команде очко.

Вариации:

- Изменить стартовый счет (например, 12-8).
- Немедленно начислять подающей и блокирующей команде очко, если атакующий в команде противника сделал обман или скидку.
- В случае, если принимающая команда выполнила скидку или обман, подававшая команда может заработать очко не только блоком, но и обычной встречной атакой в доигровке.



УПРАЖНЕНИЕ 82: Бонус-мяч

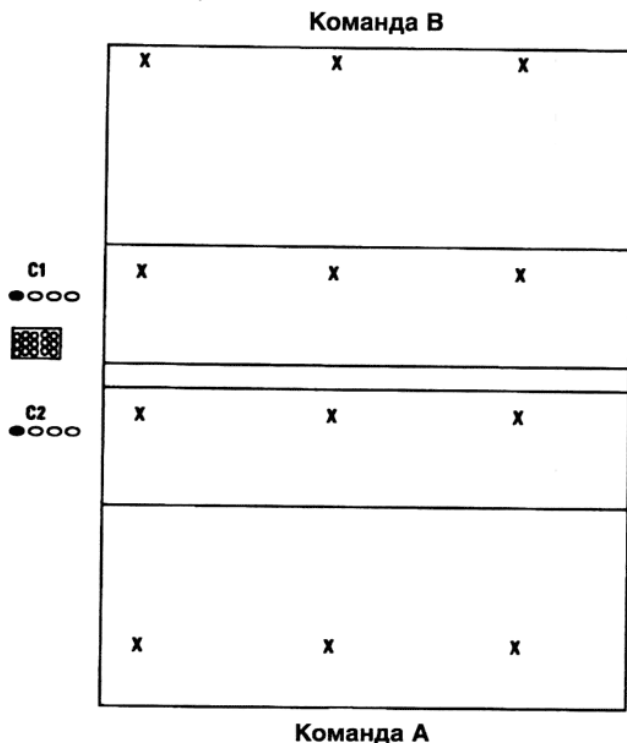
Количество игроков: 12.

Количество мячей: 8 и более.

Цели и задача: Упражнение учит игроков прилагать максимальное количество усилий в определенный момент игры, когда от одного мяча может зависеть результат всей партии, провоцирует острую борьбу, так как одна из команд имеет шансы взять бонусный мяч и выиграть отрезок игры.

Инструкции:

- Два тренера С1 и С2 находятся вне корта у 3-х метровой линии. У каждого тренера есть три белых мяча и один цветной – бонусный мяч. Корзина с белыми и цветными мячами размещена между тренерами.
- Каждая команда начинает игру в защитной расстановке (на блоке). Каждая игра начинается с наброса или у дара тренера противоположной команды, (удар может производиться с разной степенью сложности, от простого наброса до сильного нападающего удара). Команда, выигравшая розыгрыш мяча – получает следующий мяч.
- Первая команда, выигравшая три розыгрыша – получает бонусный мяч. Бонусный мяч, в случае его выигрыша этой же командой, дает возможность перейти в следующую расстановку. Команда, первой прошедшая все шесть расстановок, выигрывает в упражнении. Если команда проигрывает свой бонусный мяч, игра продолжается, и играют следующие розыгрыши «белых» мячей, пока одна из команд не выиграет три подряд, а затем не выиграет и бонусный мяч, с тем, чтобы совершить переход. Если ни одна из команд не выигрывает бонусный мяч – игра продолжается в одной и той же расстановке, команды не меняют местами игроков.



УПРАЖНЕНИЕ 83: Быстрый переход игроков

Количество игроков: 12.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Очень активная игра 6 на 6, в которой считается каждое очко. Концентрация на организации атаки в доигровке с простых мячей, подаче мяча и взаимодействии игроков защиты.

Инструкции:

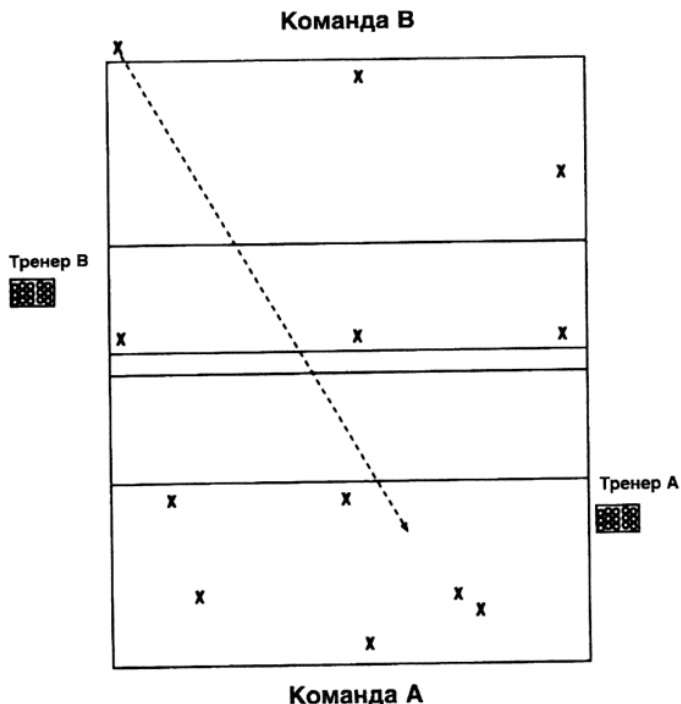
- Играют две команды по 6 игроков. Команда А принимает подачу, а команда В подает подачу и готовится играть в защите.
- Если команда А удачно атакует с приема – она получает 4 наброса от тренера В и может четыре раза атаковать со свободных мячей. Если команда В выиграла – она готовится принимать подачу от команды А и пытается с этой подачи атаковать удачно, чтобы, в свою очередь, получить четыре наброса от тренера А. После розыгрыша четырех набросав мяча от тренера любой из команд, они меняются действиями – кто подавал – принимает, и наоборот.

Ведение счета:

- Засчитываются только те очки, которые выиграны с набросов тренера. Когда одна команда зарабатывает 5 таких очков, она выигрывает расстановку, после чего игроки команд переходят. После 6 расстановок, команда с большим количеством побед – выигрывает. Если счет равный, – каждая из команд выбирает свою самую сильную расстановку и разыгрывается решающая игра.

Вариации:

- Измените количество набросов тренером свободных мячей, необходимых для выигрыша расстановки.
- Команда может получить очко со свободного мяча только при проведении определенной комбинации в атаке.
- Тренер может не набрасывать свободные мячи, а выполнять нападающие удары.



УПРАЖНЕНИЕ 84: Забей или проиграешь

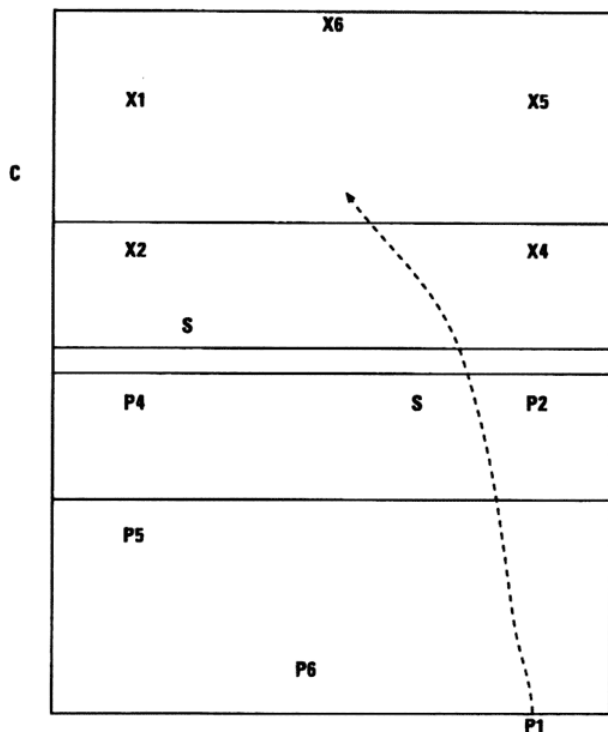
Количество игроков: 12.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Помогает развивать взрывную реакцию и моментальное движение в игровой ситуации. Игра должна проходить в быстром темпе, из-за ограниченности во времени. Игроки должны знать свои позиции и расстановки и двигаться при этом быстро с места на место. Игроки должны учиться концентрировать свое внимание на подаче и стараться набирать очки. Каждая команда должна стремиться играть как можно надежнее и быстрее, чтобы набрать максимальное количество очков в отведенные временные отрезки.

Инструкции:

- Игруют две команды по 6 игроков, расстановки – как в обычной игре.
- Тренер ведет счет.
- Каждые 60 секунд, счет обнуляется, и игра идет до решающего очка.
- Если до окончания отрезка из 60 секунд одна из команд успела выиграть, то счет сохраняется и следующий розыгрыш начинается с этого счета.
- Играйте до определенного счета или определите лимит времени.



УПРАЖНЕНИЕ 85: СЧЕТ ОЧКОВ ЗА АТАКУ С ПРИЕМА

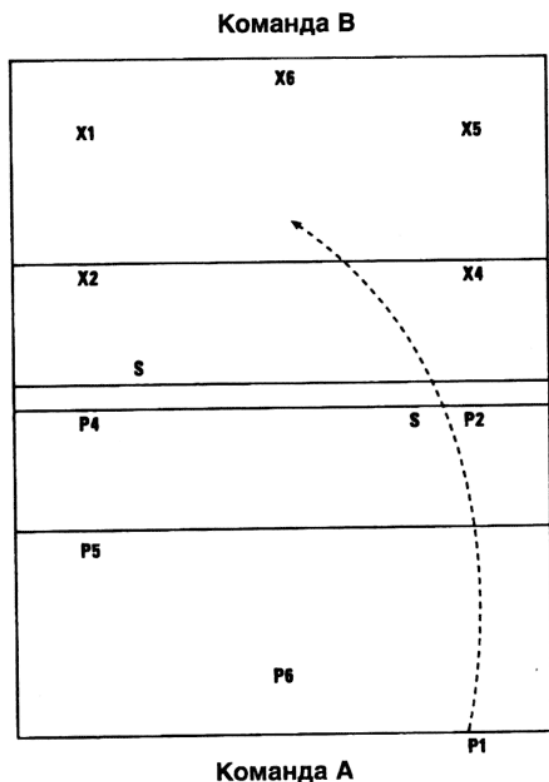
Количество игроков: 12.

Количество мячей: 1 и более.

Цели и задача: Практика игровой ситуации, в которой очко дается только за атаку с приема подачи, т.е. только первая атака с приема подачи может принести очко. Упражнение важно потому, что, во-первых, требует четкой атаки с приема подачи, а, во-вторых, заставляет игрока мощно и эффективно подавать. Упражнение может затянуться на большее время, чем подразумевает игра, однако уровень внимания и концентрации игроков остается на протяжении всего упражнения.

Инструкции:

- Играют две команды А и В по шесть игроков каждая, игроки расположены на своих стандартных игровых позициях.
- Команда А подает команде В. Команда В принимает мяч и атакует. Если подававшей команде А удастся поднять мяч в защите – игра продолжается по обычным правилам, но не приносит очков, – в лучшем случае право на подачу. Выигравшая команда получает право подавать.
- Команда может заработать очко, только выиграв мяч с первого приема или выполнив подачу «на вылет».
- Двойная ошибка при подаче – засчитывается как очко принимающей команде, так как при этом происходит переход подачи.



УПРАЖНЕНИЕ 87: Упражнение «До трех очков»

Количество игроков: 10 и более.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Игровая ситуация, учит противодействовать как подаче противника, так и атаке и, в свою очередь, организовывать встречные успешные атаки. Интенсивная работа ног и хорошее взаимодействие в защите.

Инструкции:

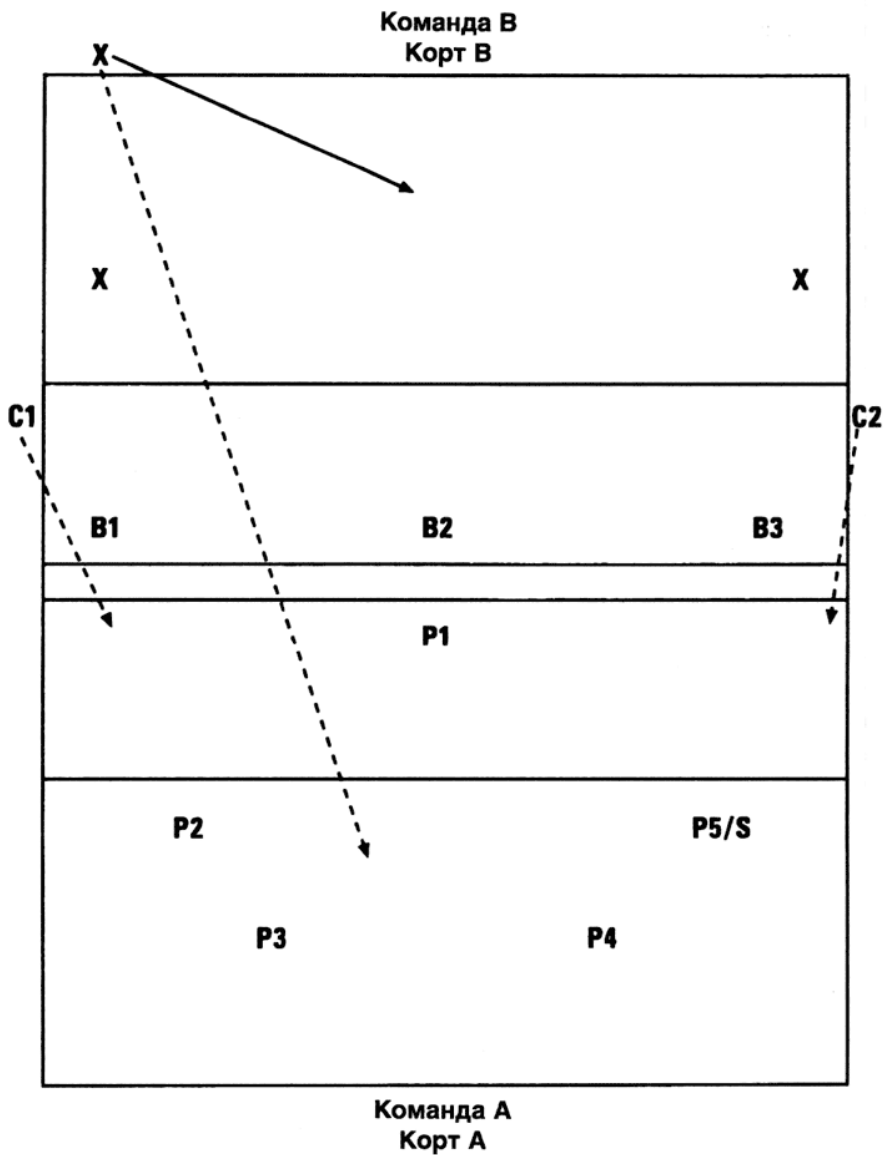
- На стороне В играет команда В, которая подает и защищается.
- На стороне А играет команда А, которая принимает подачу и организует атаку.
- Команда В подает мяч, и происходит розыгрыш мяча до конца.
- По завершению этого розыгрыша команда А переключается на блокирование и защиту и тренер С1 атакует в прыжке (или с тумбы) команду А. Этот мяч также доигрывается до конца.
- После завершения второго розыгрыша, тренер С2 также атакует команду А любым способом, но достаточно интенсивно. Третий розыгрыш также играется до конца.
- Итак, команда А имела шансы взять три очка. Если она сделала это – следует переход подачи или смена расстановки.
- Если команда А не смогла взять три очка с трех попыток – процесс повторяется до удачного выполнения.

Подсчет очков:

- Команда А: одно очко за проведение удачной атаки с высокой передачи или с задней линии. Два очка за быструю атаку первым темпом или комбинацию.
- Ноль очков за проигрыш розыгрыша по любой причине.
- Команда В: одно очко за выигрыш из-за ошибки команды А. Два очка за удачную атаку в доигровке после защиты.

Варианты:

- Сделайте призовые очки, чтобы поощрять набор очков за счет различного вида точных ударов: блок-аут, перевод вправо (влево) обман в нужную зону и т.д.
- Пусть игроки команды В меняются местами после каждого розыгрыша мяча. Таким образом, подачи будут разными.
- Установите большее количество очков, требуемое для смены расстановки.
- Тренеры могут атаковать неожиданно меняя зоны, или с задней линии.



УПРАЖНЕНИЕ 88: Игра 3-х команд

Количество игроков: 18 и более.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

Цели и задача: Упражнение развивает сразу целую группу навыков. Упражнение позволяет тренерам заниматься подготовкой первого, второго и третьего состава команды одновременно с одинаковой игровой активностью.

Инструкции:

- Упражнение начинается с одной командой на стороне «победителей» и другой, соответственно, на стороне «претендентов». Третья команда стоит за лицевой линией «претендентов» и ждет своей очереди.
- подача осуществляется стороной «претендентов», мяч разыгрывается. Затем свободный мяч набрасывается тренером на сторону той команды, которая выиграла первый мяч. Если команда «победителей» выиграла оба мяча, она сохраняет свою сторону и право приема, а команды «претендентов» меняются местами. Если оба розыгрыша выиграла команда «претендентов», она переходит под сеткой на сторону «победителей», а третья команда становится «претендентами». Если каждая из команд выиграла по разу – все повторяется. Очки можно считать по-разному: например, за каждое сохранение места победителей – по призовому очку, а за каждое нахождение за площадкой – по одному штрафному очку.
- Команда, сохранившая место на стороне «победителей» должна поменять расстановку. Если же выигрывает команда, находящаяся на стороне «претендентов», она переходит на другую сторону, но без изменения расстановки.

Вариации:

- Вводить мяч тренеру от сетки на сторону выигравшей команды и играть до трех побед подряд.
- Играть на скорость, меняясь после каждого розыгрыша подачи. В этом случае никто не может расслабляться, так как в любой момент может возникнуть необходимость занять место проигравшей команды. Подачу в этом случае выполняет выигравшая команда и старается это сделать очень быстро, чтобы вновь вошедшие не успели приготовиться, как следует.

УПРАЖНЕНИЕ 89: Воронка

Количество игроков: 12.

Количество мячей: 12-15.

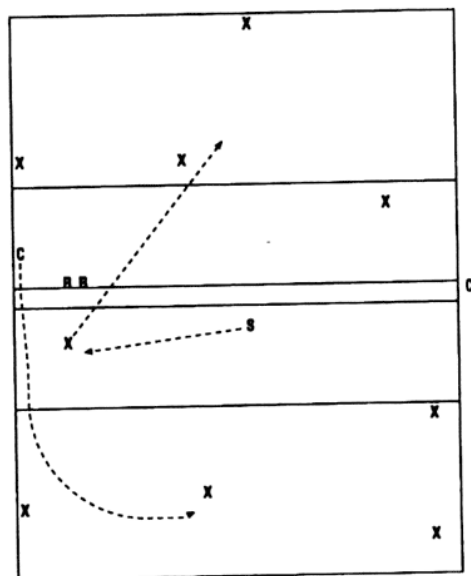
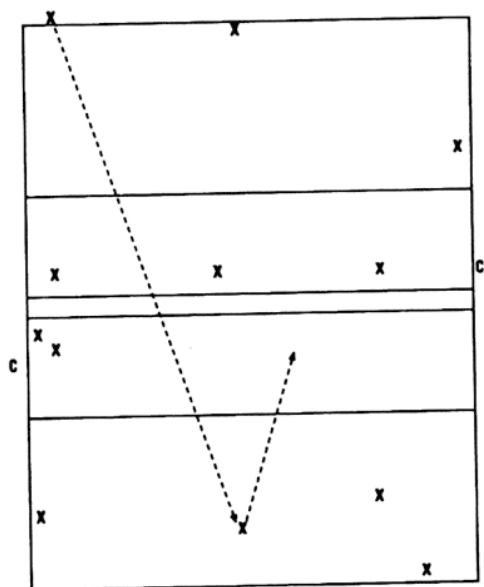
Цели и задача: Помочь игрокам развить навыки правильной командной игры и научить двигаться.

Инструкции:

- Поделите игроков на две команды А и В.
- Команда А подает команде В. Команды играют мяч до конца. После завершения розыгрыша, тренер С направляет следующий мяч на сторону выигравшей команды.
- Сразу же после того как второй мяч коснется пола – тренер подает еще один мяч выигравшей команде и т.д.

Вариации:

- За каждое удачное действие (хорошая атака, блок) – начисляется очко, а за такое же, но результативное действие – два очка. В этом случае счет будет совокупной суммой всех получаемых командой очков. Например, если команда А подает команде В, затем команда В принимает, пасует и удачно атакует, но игра продолжается, то счет становится 1-0 в пользу команды В. Если же в результате атаки команды В мяч коснулся пола – счет 2-0. Так продолжается, пока одна из команд не наберет определенного количества очков.
- По окончании партии – выигравшая команда производит смену расстановки и обе команды меняются сторонами, т.е. те, кто подавал, теперь будут принимать и атаковать, и наоборот. Команда, которая первой прошла все шесть расстановок – выигрывает.



**Упражнения –
ЗАЩИТА
и организация
ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ**



УПРАЖНЕНИЕ 90: Ускорение

Количество игроков: 9.

Количество мячей: Постоянная подача мячей.

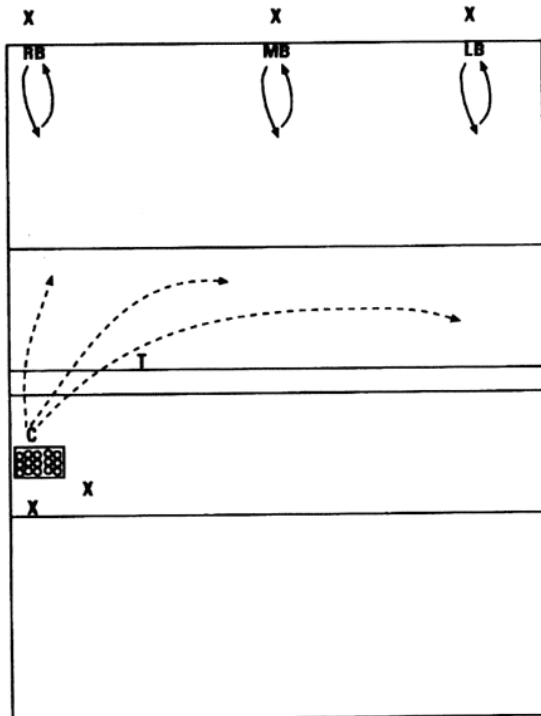
Цели и задача: Упражнение отлично подходит для команд, которые играют по в защите с шестым сзади (углом назад). Развивает навыки обработки мяча после акробатических перекатов и резкого старта.

Инструкции:

- Тренер С стоит на одной из сторон поля с корзиной с мячами и несколькими помощниками X.
- Один правый защитник RB, один центральный защитник MB и один левый защитник LB – располагаются на задней линии, на другой стороне площадки. Позади каждого из них находится по одному игроку X с мячом в руках.
- Тренер С набрасывает мяч (выполняет обманы), заставляя игрока RB быстро бежать (а, возможно и упасть) за мячом и «поднять» его в указанную зону Т. Затем мяч набрасывается игрокам MB и LB. После того, как игрок «поднял» мяч, он сразу же оттягивается назад и готовится к следующему мячу.
- После первой серии (трех обманов) начинается вторая. Теперь игрок X, стоящий за спиной RB, набрасывает ему мяч в сторону сетки, и игрок должен догнать и поднять этот мяч. Сразу после этого тренер С выполняет нападающий удар по задней линии в зону 1. Игрок RB должен переключиться на защиту и сыграть этот мяч. Главное для игроков – быстро реагировать и «вытаскивать» каждый мяч. То же самое выполняют и игроки MB и LB, соответственно получая от тренера С удары в зоны 6 и 5.

Вариации:

- Игроки могут повторять упражнение с определенным количеством раз.
- Игроки могут повторять упражнение с определенным количеством удачных повторов.
- Игроки могут повторять упражнение определенный отрезок времени.



УПРАЖНЕНИЕ 91: Два тренера против троих игроков

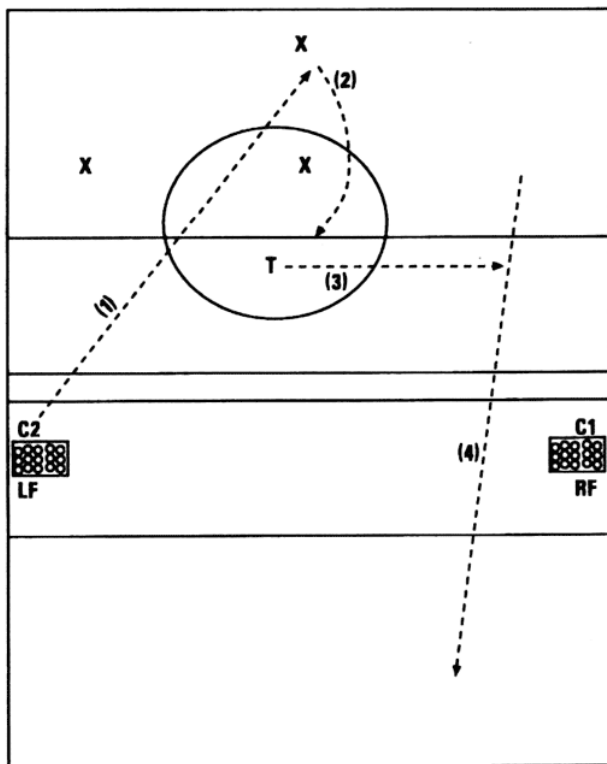
Количество игроков: 3.

Количество Мячей: Постоянная подача мячей.

Цель упражнения: Упражнение контролируется тренером, он сам устанавливает уровень сложности и интенсивности. Упражнение развивает навыки взаимопонимания игроков в защите, а также способствует совершенствованию техники защитных действий.

Указания:

- Два тренера С1 и С2 стоят на тумбах и атакуют игроков на другой стороне, которые находятся на задней линии.
- Сначала тренер С2 бьет 3 мяча, как бы атакуя из зоны 4 противника, затем тренер С1 бьет 3 мяча со стороны зоны 2 противника.
- Игроки должны не только поднять в указанную зону Т – 15 мячей, но и удачно взаимодействуя друг с другом, также сделать 15 передач в зоны 2 и 4.



УПРАЖНЕНИЕ 92: ЧЕТЫРЕ ИГРОКА И СВЯЗУЮЩИЙ

Количество игроков: 12.

Количество Мячей: Постоянная подача мячей.

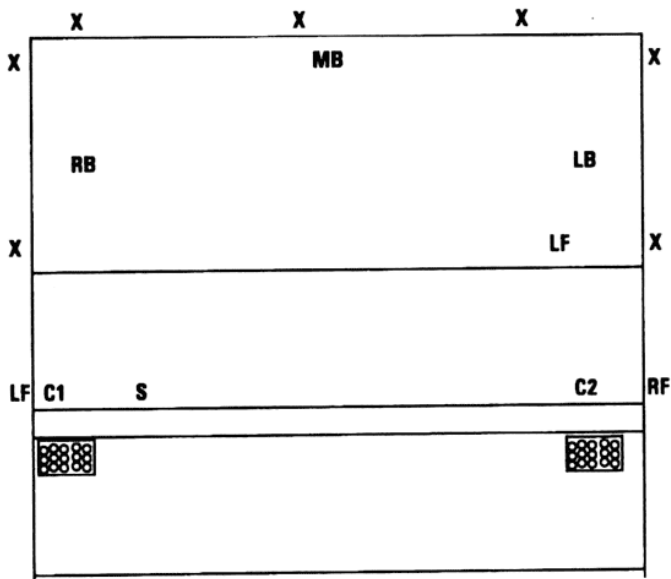
Цель упражнения: Упражнение помогает игрокам развить навыки защиты и увереннее играть в окружении партнеров по команде.

Указания:

- По одному игроку располагаются в защите в зонах 1 (RB), 6 (MB), и 5 (LB), а также один нападающий в зоне 4 (LF) и связующий в зоне 2 (S).
- Один из тренеров С2 стоит на правой стороне корта и имитирует левостороннюю атаку, другой тренер С1 стоит на левой стороне и имитирует правостороннюю атаку.
- Тренер С2 начинает игру атакуя одного из защитников. Затем связующий S отпасовывает поднятый мяч на одного из тренеров и игра продолжается.
- Как только мяч дотрагивается пола – подается следующий мяч.
- Все 5 игроков участвуют в защитных действиях, стараясь заранее определить направление ударов атакующих и взаимодействуя с партнерами по команде.

Вариации:

- Тренеры С1 и С2 варьируют сложность ударов и обманов.
- Игроки могут меняться местами по прошествии определенного времени (3 минуты на группу), либо после допущенной ошибки.



УПРАЖНЕНИЕ 93: Движения обороны

Количество игроков: 6-8.

Количество Мячей: Постоянная подача мячей.

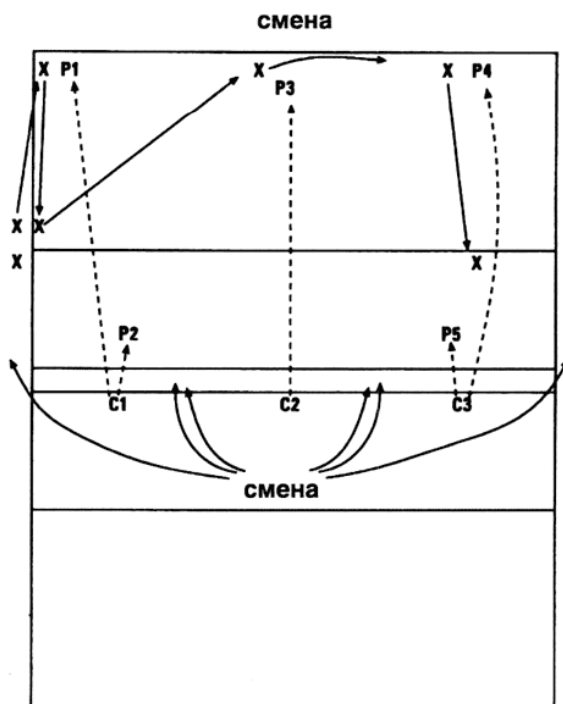
Цель упражнения: Упражнение учит правильно двигаться из одной защитной позиции в другую, включая практику подъема тяжелых ударов, обманов, скидков, а также доводки простых мячей. Упражнение также развивает скорость перемещений, быстроту взаимодействия с мячом, общую готовность.

Указания:

- Поделите команды на группы из 3-4 человек (X). Одна группа занимает места на трехметровой линии, в районе второй зоны, готовые двигаться назад вдоль боковой линии. Остальные ждут своей очереди на другой стороне площадки.
- Один из тренеров С1 начинает упражнение, выполняя нападающий удар по зоне 1.
- Каждый из игроков Р получит по 5 мячей: атакующий удар и обман от тренера С1, свободный мяч от тренера С2, и атакующий удар и удар пальцами от тренера С3.
- Каждый из игроков команды повторит последовательность 3-5 раз или в течение 2-3 минут.
- После того, как игрок «поднимает» второй мяч, тренер С2 должен направить свободный мяч, убедившись, что игрок готов. И второй игрок должен быть готов двигаться назад. Поменяйте группы по окончании упражнения, или по истечении определенного времени.

Вариации:

- Игроки, способные выполнять точные удары и обманы, могут занять место тренеров.
- Тренеры могут стоять на другой стороне корта, за сеткой.
- Упражнение может быть модифицировано для облегчения. Не опытные игроки могут работать по следующей схеме: свободный мяч, удар, обман и вновь свободный мяч.



УПРАЖНЕНИЕ 94: КАМИКАДЗЕ

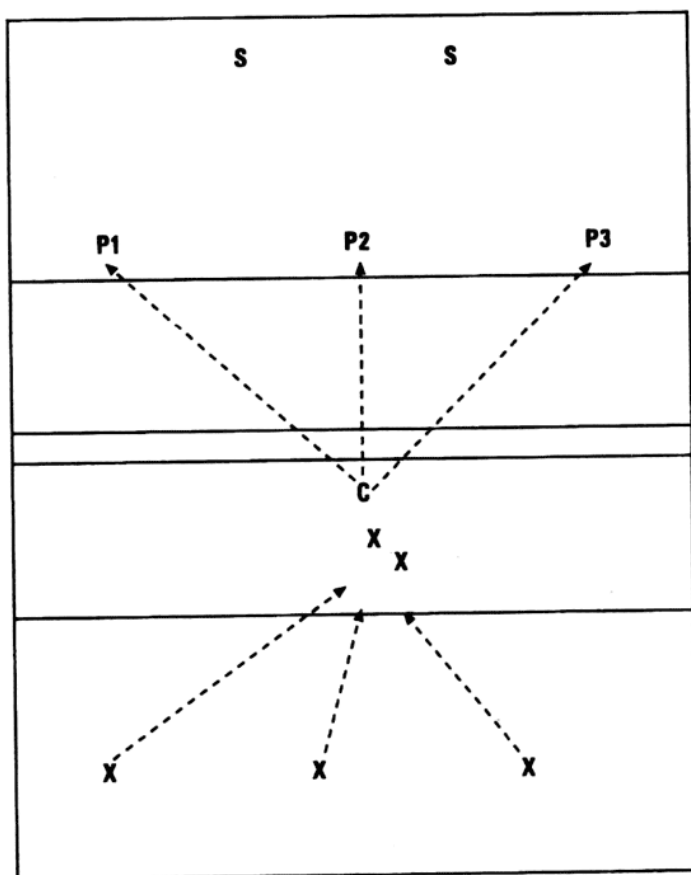
Количество игроков: 3.

Количество Мячей: Постоянная подача мячей.

Цель упражнения: Упражнение на развитие реакции в условиях защиты.

Указания:

- Три игрока P1, P2, P3 располагаются на одной стороне поля за линией атаки.
- Тренер С стоит на тумбе (столе) и быстро подает/бьет мячи или выполняет скидки (обманы) различными способами.
- Не играющие игроки подбирают мячи и отправляют их тренеру.
- Тренер С устанавливает лимит времени.



УПРАЖНЕНИЕ 95: Движение команды в защите

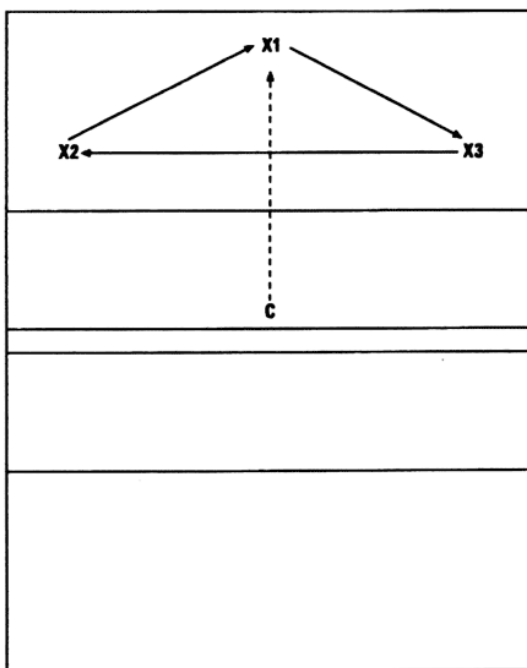
Количество игроков: 3.

Количество Мячей: Постоянная подача мячей.

Цель упражнения: Выполняя упражнение, игроки должны прекратить перемещение и принять стойку готовности в защите в момент, когда нападающий игрок производит удар (даже если они не успели занять правильные позиции). Оно учит контактировать с партнерами по команде чаще и громче (игроки должны общаться каждый раз, когда они меняют свои позиции). Игроки должны иметь руки готовые к приему мяча в защите, расположенные перед собой и меньше отвлекаться во время перемещения.

Указания:

- Поделите команду на группы по три игрока. Одна группа начинает в позиции D (X1, X2 и X3), как показано на рисунке.
- Тренер С стоит на той же стороне поля и направляет мяч в любую точку корта (скидки, обманы, несильные удары и т.д.).
- Игроки должны за одно или два касания принять мяч, выполнить передачу тренеру и успеть поменяться местами по часовой стрелке.
- Игроки меняются местами, только если они отпасовали мяч тренеру.
- Упражнение проходит в течение определенного промежутка времени, после чего новая группа занимает место прежней. Время упражнения обнуляется, если игроки команды не общаются, не бегут за мячом, сталкиваются друг с другом или останавливаются у мяча, уступая его друг другу. (Тренер подает мяч любым способом в любое место на поле, но не в самих игроков. Заставьте игроков не только быстро двигаться, но и быстро занимать позицию оптимальную для игры в защите).



УПРАЖНЕНИЕ 96: Родео

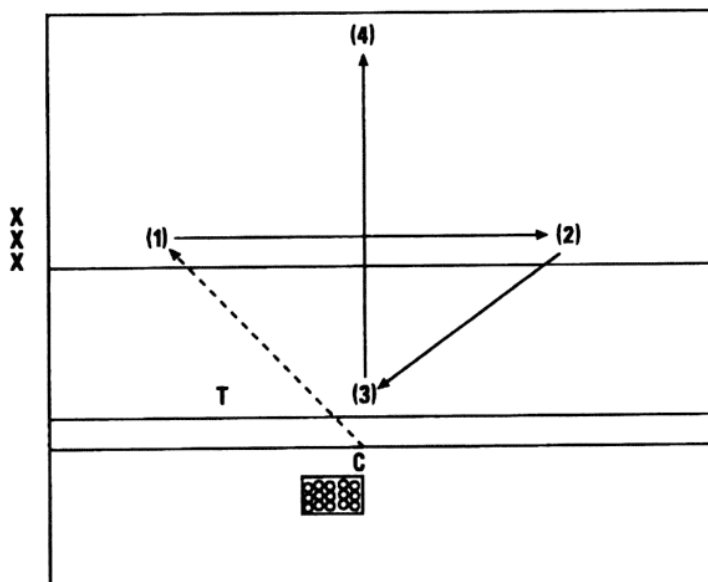
Количество игроков: 6 и более.

Количество Мячей: Постоянная подача мячей.

Цель упражнения: Заставляет игроков двигаться быстро, чтобы принять мяч в защите, переключиться на блокирование мяча, и затем быстро двигаться за мячом, чтобы успеть вернуть его в игру.

Указания:

- Игроки делятся на группы по 3-4 игрока (X), и находятся справа за боковой линией корта. Тренер С начинает упражнение с удара по мячу.
- Первый игрок движется в позицию 1, чтобы принять мяч в защите.
- Затем этот же игрок движется в позицию 2, чтобы еще раз сыграть в защите уже в зоне 5.
- После игрок бежит к сетке в зону 3 и выполняет блок, и сразу после этого движется назад в зону 6, чтобы догнать и вернуть в игру мяч, перекинутый через его голову.
- Все мячи должны быть отпасованы в зону Т. Остальные игроки собирают мячи и складывают в корзину тренера.
- Отпасуйте 30 мячей в зону Т, чтобы завершить упражнение. Затем поменяйте команду и продолжите упражнение. Упражнение также можно начинать слева от боковой линии (в районе зоны 5) или сзади лицевой (за зоной 6).



УПРАЖНЕНИЕ 97: Тренер против команды в защите

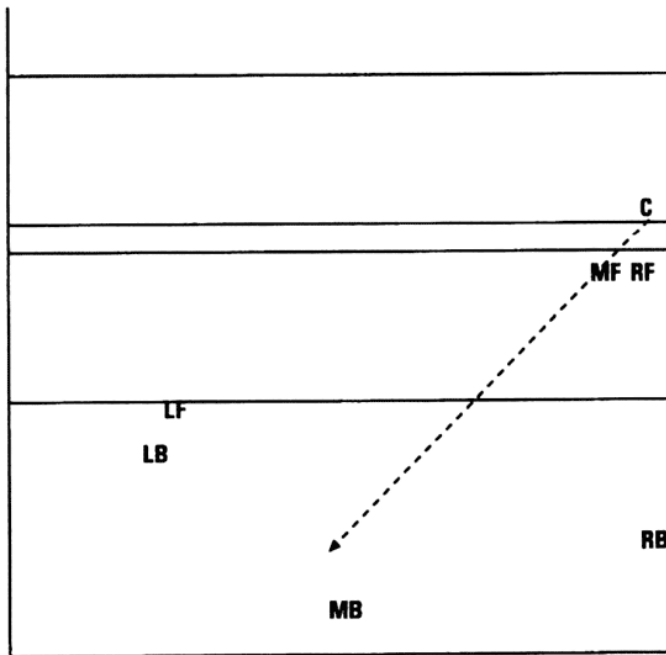
Количество игроков: 6.

Количество Мячей: Постоянная подача мячей.

Цель упражнения: Помогает сформировать командные действия в защите. Каждый удар подразумевает правильную расстановку игроков на площадке и взаимодействие между ними.

Указания:

- Тренер С атакует команду из игроков.
- Игроки должны успешно сыграть в защите и переключиться на атаку.
- Игроки должны меняться быстро. Игра продолжается определенное количество времени, либо до достижения определенного количества успешных атак.



УПРАЖНЕНИЕ 98: 3 позиции

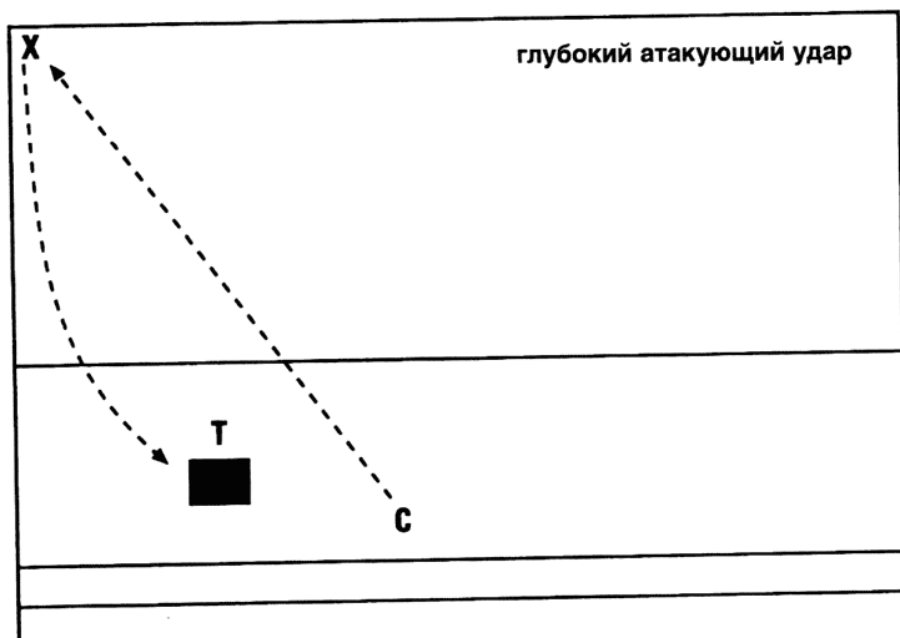
Количество игроков: 6 и более.

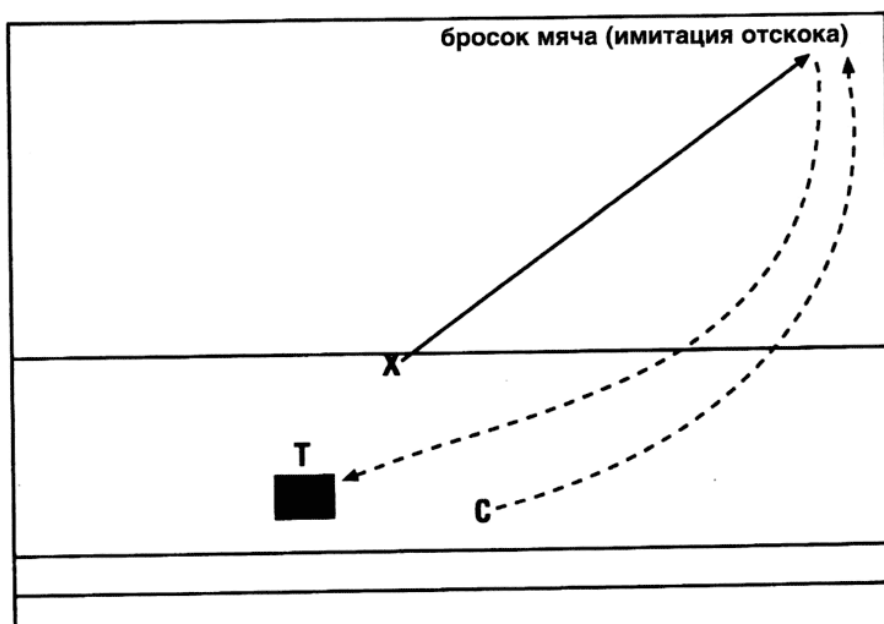
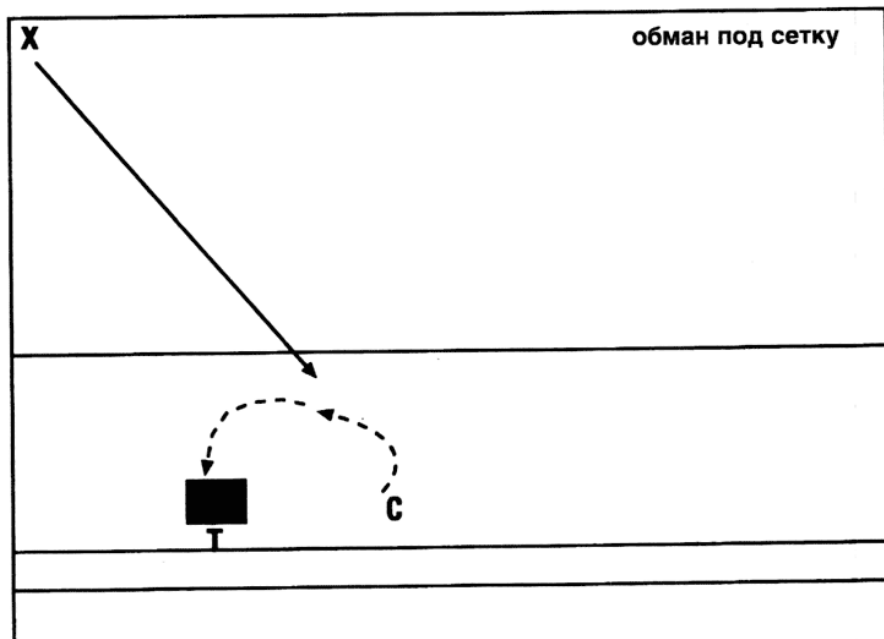
Количество Мячей: Постоянная подача мячей.

Цель упражнения: Это упражнение учит играть в защите против глубокого нападающего удара, против обмана (скидки) или в ситуациях, когда мяч меняет направление и улетает за пределы корта.

Указания:

- Тренер С атакует игрока Х, который должен отпасовать мяч в зону Т.
- Тренер выполняет поочередно глубокий атакующий удар, затем обман под сетку, а, затем выбрасывает мяч в неожиданном направлении, имитируя отскок от рук блокирующих.
- Игрок Х движется активно, чтобы сыграть мяч после всех трех атакующих действий и при этом постараться довести мяч в зону Т.
- Тренер С снова начинает упражнение со следующим игроком в этой же зоне.





УПРАЖНЕНИЕ 99: 3 СЛЕПЫХ МЫШИ

Количество игроков: 10.

Количество Мячей: Постоянная подача мячей.

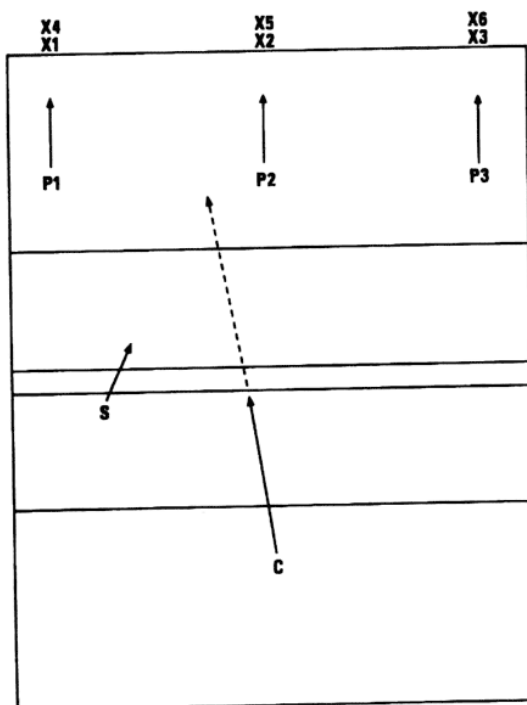
Цель упражнения: Это упражнение разработано, чтобы поощрять командную игру и быстрое понимание ситуации на корте. Игроки учатся атаковать с любой позиции на корте, но из-за 3-х метровой линии.

Указания:

- Три игрока (P) лежат на животах в 1-2 метрах от лицевой линии внутри площадки, лицом в сторону лицевой линии (Не позволяйте им оглядываться назад, они должны реагировать только на звук.)
- Тренер С находится на другой стороне корта, сразу же за линией атаки, в любом месте вдоль нее. Сбрасывайте мяч или выполняйте удар (лучше чередовать то и другое).
- Игроки P вскакивают, как только тренер бьет мяч в пол, или дает команду – «Мяч», когда мяч подан через сетку, чтобы предупредить игроков. Игроки P принимают мяч на пасующего S, который затем пасует на любого из этих игроков, чтобы они могли атаковать. Только удачно выполненные атаки засчитываются, и игроки могут атаковать только из-за 3-х метровой линии. Игроки возвращаются к задней линии и ложатся в ожидании следующего наброса. Желательно, чтобы игроки менялись при этом местами.

Вариации:

- Заставьте пасующего S также начинать из положения лежа или не используйте пасующего S вообще, – пусть игрок P выполняет функции пасующего S.
- Засеките время и подсчитайте, сколько действий вы успели провести за запланированное время.
- Назначьте требуемое количество атак для каждой из команд индивидуально.



УПРАЖНЕНИЕ 100: Проблемная игра

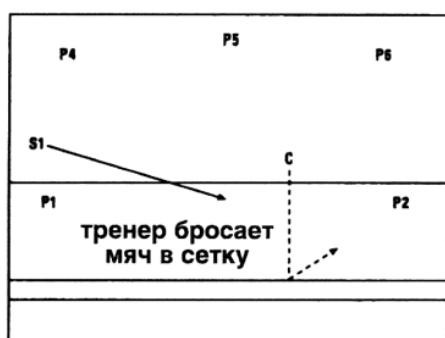
Количество игроков: 5 и более.

Количество Мячей: 3 и более.

Цель упражнения: Это упражнение учит игроков играть мяч от сетки в два касания, что требует от игроков ловкости, реакции, взаимодействия.

Указания:

- Тренер С имитирует неудачную атаку, так, чтобы мяч попал в сетку или отскочил от троса в аут.
- Игроки должны поднять этот мяч и в два касания переправить его на сторону противника.
- После каждого розыгрыша игроки меняются по кругу.



УПРАЖНЕНИЕ 101: Подъем мяча: Вверх и назад

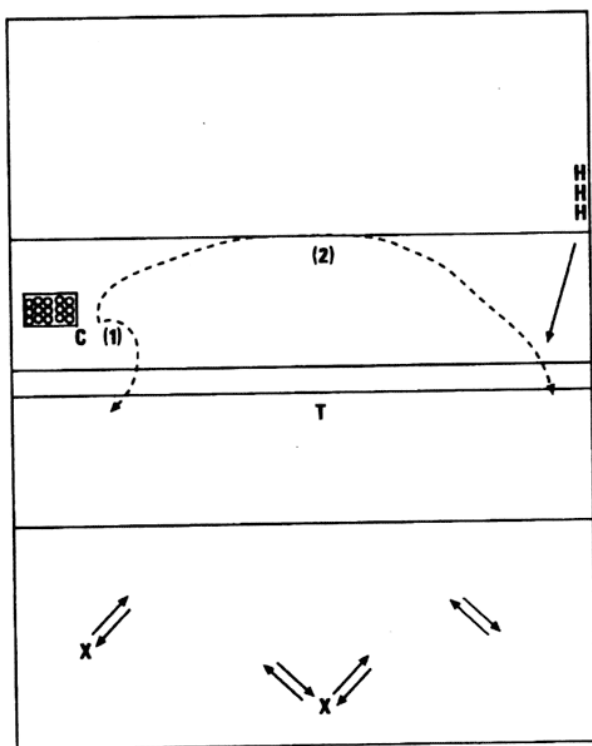
Количество игроков: 6-12.

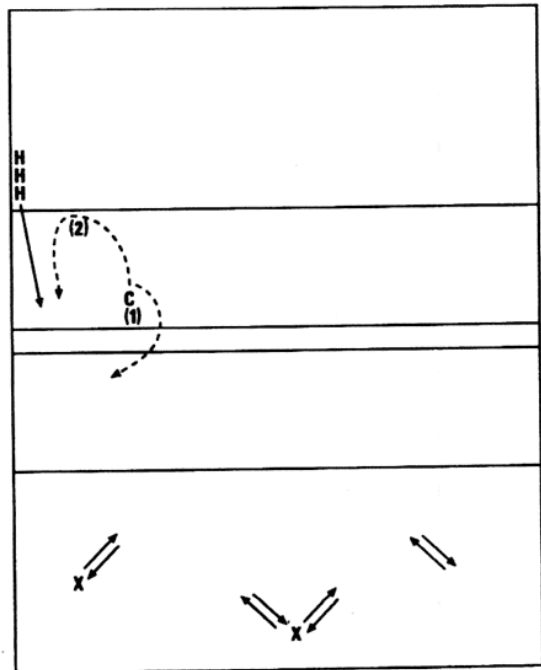
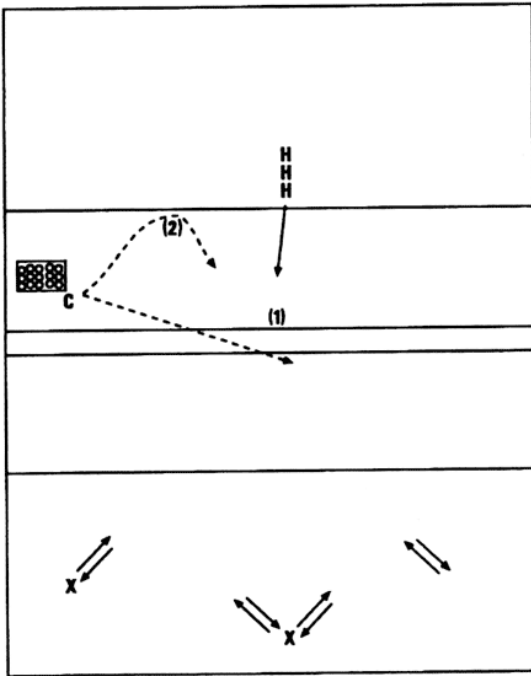
Количество Мячей: Постоянная подача мячей.

Цель упражнения: Это упражнение учит двигаться вперед и назад в защите. Оно очень интересное и учит предугадывать ситуацию, взаимодействовать и успешно защищаться.

Указания:

- Три игрока X находятся в защите. Они должны взаимодействовать и закрывать весь корт.
- Тренер С скидывает первый мяч коротко или глубоко в любое место. Игроки должны отпасовать мяч в зону Т, затем сразу же двигаться назад, чтобы принимать удар или еще один обман от атакующего игрока (Н), которому тренер С набрасывает второй мяч.
- Чтобы заработать очко, защитники должны довести оба мяча в зону Т. Если они не дотрагиваются до мяча – счет обнуляется. Команда защитников должна набрать 10 очков, чтобы закончить упражнение.
- Выполните упражнение с атакой из всех 3-х зон.





Не сомневаясь в абсолютной просвещенности читателей, мы все-таки позволили себе расположить здесь небольшой словарь с наиболее часто встречающимися терминами. Так, на всякий случай...

Нападающий удар по линии (нападающий удар с переводом влево из зоны 4 или с переводом вправо из зоны 2) – это удар, при котором игрок бьет в край мяча так, чтобы мяч пролетел с внешней стороны от рук блокирующих.

Нападающий удар косо (нападающий удар с переводом вправо из зоны 4 или с переводом влево из зоны 2) – это удар, при котором игрок бьет в край мяча так, чтобы мяч пролетел с внутренней стороны от рук блокирующих.

Нападающий удар накатом – это удар, при котором игрок преднамеренно смягчает силу удара и упрощает траекторию так, чтобы направить мяч в определенное место площадки.

Обман – действие, при котором игрок при выполнении нападающего удара, после замаха, в момент непосредственного контакта с мячом вместо самого удара направляет мяч поверх рук блокирующих в определенное место площадки.

Скидка – мы понимаем под скидкой действие, во многом похожее на обман, но отличающееся от него более резкой траекторией, направленной сверху вниз в пол.

Сбитый прием – прием мяча с подачи, при котором мяч не удается направить в зону действия связующего игрока к сетке.

Связка (связующий, пасующий, диспетчер и т.д.) – игрок, основной функцией которого на площадке является выполнение второй передачи на нападающий удар.

Доводка – выполнение передачи нижним либо верхним приемом, при котором мяч прилетает точно в зону действия связующего игрока.

Вытащить мяч (поднять мяч) – сыграть трудный мяч в защите.

Перекат (переворот) – кувырок, которым игрок заканчивает активную фазу после перемещения, броска и контакта с мячом.

Ускорение – беговой отрезок, при котором игрок с момента старта плавно набирает скорость.

Рывок – беговой отрезок, при котором игрок с момента старта старается сразу начать движение с максимальной скоростью.

Гандикап (фора) – преимущество, которое до начала состязания предоставляется одной из команд искусственно.

Эйс – так же, как и в теннисе – это подача, которая выигрывается чисто, без какой-либо попытки принимающих обработать мяч.

Ротация состава – изменение мест игроков. Может пониматься, как смена расстановок, смена мест (станций, положений и т.д.)

Полная ротация состава – здесь мы подразумеваем под этим все шесть расстановок команды в нападении или защите.

Защита углом вперед (назад) – система расстановки игроков в защите в зависимости от места положения и выполняемых функций игрока шестой зоны.

Смена линиями – смена мест игроков передней и задней линий.

Атака первым темпом – атака с очень короткой передачи, при которой бьющий игрок в момент выполнения передачи связующим, как правило, уже находится в воздухе.

Блок-аут – нападающий удар, при котором бьющий игрок направляет мяч в край рук блокирующих с целью, чтобы мяч отскочил в аут.