



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Гомельский государственный технический  
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ

ПОСОБИЕ  
для преподавателей физвоспитания  
и студентов

Электронный аналог печатного издания

Гомель 2007

УДК 796.325(075.8)  
ББК 75.569я73  
М54

*Рекомендовано к изданию кафедрой  
«Физическое воспитание и спорт» ГГТУ им. П. О. Сухого  
(протокол № 8 от 16.02.2006 г.)*

Авторы-составители: *В. З. Драбкин, В. В. Тишко*

Рецензент: ст. преподаватель каф. «Физическое воспитание»  
УО «Белорусский торгово-экономический университет  
потребительской кооперации» *А. А. Кабыш*

**М54** **Методика** обучения волейболистов техническим приемам игры : пособие для преподавателей физвоспитания и студентов / авт.-сост. : В. З. Драбкин, В. В. Тишко. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2007. – 24 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://gstu.local/lib>. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-985-420-549-6.

Пособие является дополнением к учебно-методической литературе по совершенствованию технического мастерства спортсменов при выполнении элементов игры в волейбол. Может быть использовано в учебно-тренировочном процессе.

Для преподавателей физвоспитания и студентов.

**УДК 796.325(075.8)**  
**ББК 75.569я73**

**ISBN 978-985-420-549-6**

© Драбкин В. З., Тишко В. В., составление,  
2007

© Учреждение образования  
«Гомельский государственный технический  
университет имени П. О. Сухого», 2007

## ВВЕДЕНИЕ

Будущие специалисты высшей квалификации, становясь после окончания вуза организаторами производства, агрономами и врачами, педагогами и инженерами, должны не только обладать определенной суммой знаний, но и быть здоровыми и сильными. Стать такими помогают постоянные занятия спортом.

Волейбол – любимый и наиболее массовый вид спорта в нашей республике. Число регулярно занимающихся волейболом в секциях постоянно растет. Увеличивается и число тех, кто играет в волейбол в порядке отдыха, развлечения, оздоровления.

Однако, несмотря на такую массовость занятий этим видом спорта, до сих пор еще наблюдается значительный разрыв в классе игры, и особенно в технико-тактической подготовке команд класса «А» и команд коллективов физкультуры. Примитивный, узкий характер подготовки даже сильнейших производственных коллективов, команд вузов не позволяет им в настоящее время быть резервом для команд мастеров. Это объясняется резким различием в методике тренировки этих команд и команд мастеров.

До недавних пор положительный опыт подготовки сильнейших команд обобщался и популяризировался очень медленно, в основном для узкого круга специалистов, не достигая широкой массы любителей волейбола.

В последние годы в нашей республике проведен ряд мероприятий, направленных на совершенствование системы подготовки спортивных резервов высококвалифицированных волейболистов, внесены изменения в организационно-методические формы подготовки резервов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости групп.

Настоящие рекомендации, по сути, являются продолжением начатой темы. Авторами подобраны и описаны целые «блоки» упражнений для совершенствования технических приемов этой популярной в мире игры, что поможет инструкторам, преподавателям по спорту совершенствовать технику волейболистов в учебно-тренировочном процессе.

## 1. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ИЗ ГЛУБИНЫ ПОЛЯ К СЕТКЕ

1. *Расстановка.* Игроки в колонне по одному в зоне 6 за лицевой линией.

*Схема выполнения.* Тренер бросает мяч в зону 6, затрудняя его прием. Игроки выходят поочередно и пасуют мяч в зону 4 или 2 через раз. Игрок должен пойти в ту зону, куда он сделал передачу и постараться поймать мяч, что приучает к подстраховке своих нападающих. Поймав мяч, отдает его партнеру.

2. *Расстановка.* По одному игроку в зонах 4, 5, 1, у игроков в зонах 5 и 1 по мячу.

*Схема выполнения.* Игрок зоны 1 пасует свой мяч способом «сверху» на удар в зону 4. Игрок зоны 4 передачей в прыжке отправляет мяч в зону 5. В этот момент игрок зоны 5 способом «снизу» отправляет игроку зоны 1 свой мяч. То же в другую сторону.

3. *Расстановка.* По одному игроку в зоне 4 (2) и 2–4 игрока в зоне 1(5) по обе стороны сетки.

*Схема выполнения.* Нападавший удар из зоны 4 (2) в зону 1 (5) игроку, который способом «снизу» подбивает мяч перед собой и затем способом «сверху» доводит мяч в зону 4 (2) на удар и т. д. Смену игроков можно производить по ходу передач только в зоны 1 и 5.

4. *Расстановка.* По 2–3 игрока в зонах 5 и 1 и по одному игроку в зонах 4 и 2, у каждого мяч.

*Схем авыполнения.* Игроки в зонах 4 и 2 пасуют мяч способом «снизу» в зону 6, куда выходят игроки зон 5 и 1. Игрок зоны 5 пасует мяч, который направил игрок зоны 4 в зону 2 на удар, а игрок зоны 1 пасует мяч, направленный игроком зоны 2 и 4 тоже на удар. Смена игроков между колоннами зон 1 и 5.

5. *Расстановка.* По одному игроку с мячами в зонах 2 и 4, 2–3 игрока в колонне по одному в зоне 6, у лицевой линии.

*Схема выполнения.* Игроки зон 2 и 4 поочередно бросают свой мяч, затрудняя его прием, в зону 6, на который выходит игрок из колонны и доводит мяч, направленный из зоны 2 способом «снизу» в зону 2 на выходящего игрока, а мяч, направленный из зоны 4, способом «сверху» в зону 4 на удар.

6. *Расстановка.* По 2–3 игрока с мячами стоят спиной к сетке в зоне 6 у лицевой линии.

*Схема выполнения.* Подбросить свой мяч в зоны 1 или 5 и после того, как он отскочит от пола, довести его способом «сверху» в зоны 4 или 2 (по диагонали) на удар. Обязательно пойти за своим мячом,

стараясь его поймать, что приучает к страховке своих нападающих. То же, но передача за голову.

7. *Расстановка.* Игроки стоят в зоне 1 (5) в 7–8 метрах от сетки ближе к боковой линии, у каждого мяч.

*Схема выполнения.* Невысоко подбросить мяч в зону нападения 2 (4) и после того, как он отскочит от пола, способом «сверху» довести в зону 4 (2).

8. *Расстановка.* Несколько игроков с мячами находятся в зоне 2 (4) в 5–6 метрах от сетки.

*Схема выполнения.* Игрок с мячом выходит к сетке в зону 2 (4). Подбросив мяч за голову в зоне нападения, он быстро делает прыжкомимитацию блока и, приземлившись, делает передачу в зону 4 (2).

## 2. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ВДОЛЬ СЕТКИ

1. *Расстановка.* По одному игроку в зонах 6, 4, 2 и один пасующий в зоне 3 по одну сторону сетки. На другой стороне сетки – блокирующий в зоне 3.

*Схема выполнения.* Передача из зоны 6 в зону 3 пасующему, куда идет игрок зоны 6 на «взлет». Если блокирующий прыгнул в зону 3, то задача пасующего отдать передачу в зону 4 или 2 игрокам, которые нападают через сетку. Если блокирующий не прыгнул в зону 3, тогда надо дать передачу в центре игроку зоны 6, который тоже нападает. Игрок блокирующий ставит блок на каждую передачу. Смена пасующих, нападающих и блокирующих после серии выполнения или по времени.

2. *Расстановка.* По обе стороны сетки по одному игроку в зонах 2 и 4 и по 3–4 игрока в зоне 1.

*Схема выполнения.* Передача способом «снизу» из зоны 1 в зону 2 (игрок зоны 1 идет после передачи в зону 4), из зоны 2 способом «сверху» или легким ударом мяч направляется в зону 1 (игрок зоны 4 идет в зону 2) и т. п. То же, но направление передачи 5–4, 2–5, передача из зоны 5 в зону 4 – сверху на удар, а из зоны 4 в зону 2 в прыжке, лучше с имитацией атакующего удара.

3. *Расстановка.* По 3–4 игрока в колоннах в зонах 2 и 4 за линией нападения.

*Схема выполнения.* Передача из зоны 4 на удар в зону 2, оттуда передача в зону 3 также на удар, принимать который выходит игрок зоны 4 и в прыжке отправляет мяч снова в зону 2 тому же игроку, от которого его получил, а он теперь делает передачу в зону 4 и т. д. Ка-

ждый игрок до смены мест касается мяча дважды. Смена мест в противоположные колонны. То же, но в другую сторону.

4. *Расстановка.* 2–3 игрока в зоне 1 ближе к боковой линии, по одному игроку в зонах 4, 3, 2. Аналогичное построение на другой стороне площадки.

*Схема выполнения.* Из зоны 1 передача на удар в зону 3. Игрок зоны 3 делает откидку в зону 2 или за голову в зону 4, откуда мяч способом «снизу» снова отправляется в зону 1. Откидку передавать регулярно в зоны 2 и 4. Смена за мячом.

5. *Расстановка.* Один игрок в зоне 3 с мячом, 3–4 человека в зоне 2 (4) за линией нападения. Аналогичное построение на другой стороне площадки.

*Схема выполнения.* Передача из зоны 3 в зону 2 на удар. В порядке очередности на него выходит один из игроков зоны 2 (4) и делает откидку в прыжке снова игроку зоны 3 и т. д.

6. *Расстановка.* По одному игроку в зонах 4 и 2, 3–4 игрока в зоне 3, за линией нападения. То же на другой стороне площадки.

*Схема выполнения.* Передача из зоны 4 в зону 3. На нее выходит игрок зоны 3 и делает передачу за голову в зону 2, откуда следует длинная передача в зону 4 и т. д. Смена игроков только в колонне зоны 3 между собой.

7. *Расстановка.* У каждого игрока, стоящего у сетки, мяч.

*Схема выполнения.* Сделать передачу в сетку, сесть на пол, быстро встать и снова сделать передачу в сетку и т. д. Можно включить один из видов падений.

8. *Расстановка.* Игроки стоят в зоне 1 (5) в 7–8 метрах от сетки ближе к боковой линии. У каждого мяч.

*Схема выполнения.* Подбросить мяч невысоко в зону нападения 2 (4) и после отскока от пола, способом «сверху», довести в зону 4 (2).

9. *Расстановка.* Игроки, разбившись на пары, стоят в зоне 1 (5). У каждой пары мяч.

*Схема выполнения.* Игрок, владеющий мячом, подбивает его способом «снизу» в зону 2 (4) за линию нападения, а сам быстро перемещается в зону 4 (2). Его партнер догоняет мяч в зоне 2 (4) и, сделав передачу способом «сверху» в зону 4 (2), выходит к месту, где должен принять обманный удар от игрока зоны 4 (2). Смена после серии передач.

То же, но мяч в зону 2 (4) можно направить ударом в пол.

То же, но начать в зоне 6, тогда вторая передача должна выполняться за голову в зоны 2 и 4.

## Методические указания по проведению упражнения по передаче мяча

1. Сделав передачу, пойти за ней, что приучает к страховке своего нападающего. Если передача выполнена за голову – быстро повернуться в том же направлении.

2. Лучше пасовать на три метра от сетки, чем на сторону противника.

3. Вкладывать в каждую выполненную передачу игровой смысл, помня, что передача – основа игры.

4. Стараться все время маскировать свои действия, особенно пасующие. Помнить, что хорошо скрытой передачей можно помочь своим нападающим в борьбе с блоком и защитой противника.

### 3. НАПАДАЮЩИЙ УДАР

1. *Расстановка.* Игроки в зоне 4 (2, 3) в колонну по одному. Тренер в зоне 6.

*Схема выполнения.* Тренер бросает мяч в зону, где находятся игроки, которые проводят нападающий удар. Высоту передач, расстояние от сетки и краев сетки, а также скорость передачи нужно варьировать. Можно поставить одного или двух блокирующих и дать задание нападать в строго определенную зону.

2. *Расстановка.* 2–3 нападающих в одной из зон (4, 2, 3) площадки за трехметровой линией. Тренер с мячами под сеткой.

*Схема выполнения.* Тренер бросает мячи в зону на сетку с минимальным интервалом, необходимым игроку для того, чтобы после удара отойти от сетки на 2–3 м. Нападающий перебивает мячи (5–6 мячей или больше) через сетку. Можно соревноваться до ошибки или нападать только в заданную зону.

3. *Расстановка.* 3–4 игрока в зоне 5 (1) и пасующий в зоне 2 на одной стороне площадки. Тренер или игрок с мячом в зоне 4 (2) на столе. Блокирующий игрок в зоне 2 на другой стороне площадки.

*Схема выполнения.* Тренер или игрок производит атакующий удар через сетку в одного из игроков в зоне 5 (1), который играет в защите. Он направляет принятый мяч пасующему и, получив от него передачу, атакующим ударом из зоны 4 (2) перебивает мяч через сетку против двойного или одиночного блока. Можно поставить постоянного защитника и нападающего, которые после серии ударов

меняются местами. Смена игроков: после нападения – на блок, после блока – в защиту.

4. *Расстановка.* Два игрока с 8–10 запасными мячами на одной стороне площадки в зонах 3 и 4 и два игрока в зонах 1 и 6 на другой стороне площадки.

*Схема выполнения.* Игроки зоны 4 нападают через сетку с ответственной от неё передачи в зонах 1 и 6, где игроки, приняв мяч, одним из видов передачи перебивают его через сетку. Если мяч неудачно принят в защите или проигран в нападении, нужно быстро ввести в игру запасной мяч. Смена после серии нападающих ударов.

5. *Расстановка.* Тренер с мячами (10–15 мячей) в зоне 6, разводящий в зоне 2 и нападающий в одной из зон нападения.

*Схема выполнения.* Тренер с максимально коротким интервалом направляет мячи разводящему, который пасует их в зону нападающему. Он, в свою очередь, должен перебить нападающий удар через сетку. Можно убрать пасующего, тогда тренер просто бросает мячи на удар.

Удары с передач, высота, направление и траектория которых заданы тренером (метровые, высокие, полметра, бить круто или по задней линии, подкручивать или подрезать мяч).

### **Методические указания по проведению упражнений «нападающий удар»**

1. Приучить игроков даже в упражнениях, где нет блока, мысленно видеть его.

2. Маскировать все время свои действия в нападении, даже при ударе без блока.

3. Стараться отрабатывать любой мяч, помня, что точно такой же мяч можно получить в игре. Если не можешь выиграть мяч, то хотя бы не проиграй.

## **4. БЛОКИРОВАНИЕ**

1. *Расстановка.* По 2–3 игрока в зонах 4 и 2, по одному у сетки, остальные за трехметровой линией. Однотипное построение на другой стороне сетки.

*Схема выполнения.* Игроки, стояще у сетки, одновременно прыгают, имитируя блок. Приземлившись, быстро перемещаются в зону 3. Встретившись там, ставят двойкой блок, после чего продолжают перемещение: игрок зоны 2 – в зону 4; игрок зоны 4 – в зону 2. В этих



зонах они ставят двойной блок с игроком, выбежавшим из-за трехметровой линии, после чего уходят в хвост колонны.

2. *Расстановка.* Двухсторонняя игра 6 x 6. Схема выполнения. Можно ставить только одиночный блок. Каждый «ловит» только своего нападавшего. Двойной блок – ошибка.

3. *Расстановка.* На одной площадке во всех зонах нападения по одному нападающему в игровой разброске и один пасующий. На другой стороне – три блокирующих, каждый против своего нападающего.

*Схема выполнения.* Нападающие путем выполнения различных комбинаций типа «крест», «волна» и т. д. стараются запутать блокирующих, которые должны вовремя разгадать комбинацию и передать ее друг другу, чтобы согласованно ставить блок.

4. *Расстановка.* На одной стороне площадки один игрок в зоне 2 (4) за трехметровой линией, два блокирующих игрока в зонах 4 и 3 по обеим сторонам площадки.

*Схема выполнения.* Передача на удар сразу из зоны 3 в зону 2 (4). Игрок зоны 4, стоящий по другую сторону сетки, ставит блок. Нападающий игрок зоны 2 выбирает решение: произвести нападающий удар или откидку в зону 3. В случае откидки блокирующий игрок зоны 4 (2) должен после приземления быстро переместиться в зону 3 и участвовать в двойном блоке с игроком зоны 3, против которого нападает игрок, сделавший передачу на удар снизу. Смена только среди нападающих после каждого удара мяча.

5. *Расстановка.* Игроки разбиваются на пары и становятся по разные стороны сетки лицом друг к другу, у одного из них мяч.

*Схема выполнения.* Игрок, владеющий мячом, прыгает, имитируя нападающий удар, броском пытается перекинуть мяч через сетку. Второй игрок, ставящий блок, не дает ему это сделать.

*Задание:*

а) бросать только в руки для отработки техники постановки рук у блокирующих;

б) бросать выше блока;

в) бросать только в заданную зону;

г) бросать или бить со своего подбрасывания в любую зону для отработки «ловящего блока».

6. *Расстановка.* Игроки разбиваются на пары и становятся по разные стороны сетки лицом друг к другу, у одного из них мяч.

*Схема выполнения.* Игрок, владеющий мячом, чередуя прыжок и имитацию прыжка, пытается спровоцировать прыжок блокирующего,

который внимательно следит за нападающим и должен играть только тогда, когда прыгает игрок, владеющий мячом.

7. *Расстановка.* Игроки разбиваются на пары и становятся в разные стороны от сетки лицом друг к другу, у одного из них мяч.

*Схема выполнения.* Игрок, владеющий мячом, ударом средней силы специально бьет в руки блокирующего.

8. *Расстановка.* Два пасующих игрока: один в зоне 2 и один в зоне 1. У каждого группа нападающих в зонах 3 и 4. Мяч у нападающих зоны 3 и пасующего зоны 1. На другой стороне сетки – два блокирующих игрока в зонах 3 и 2.

*Схема выполнения.* Игрок зоны 3 (нападающий) со скоростной передачи атакует одиночный блок. Как только он приземлился, пасующий зоны 1 делает передачу на удар игроку зоны 4. Он нападает через сетку против двойного блока, который ставит ему игрок, только что блокировавший передачу в зону 3, и игрок зоны 2. Нападающего, производящего удар в зону 4, страхуют пасующий и нападающий зоны 3, пасующий игрок зоны 1, следующий игрок зоны 4.

*Смена игроков.* Нападающий зоны 3 идет пасовать в зону 1. Из зоны 1 – нападать в зону 4, из зоны 4 – нападать в зону 3. Пасующий в зоне 3 – постоянный. Блокирующие меняются после серии выполнения.

9. *Расстановка.* На одной стороне площадки у сетки блокирующий. На другой стороне площадки напротив его – игрок с мячом в 4–5 метрах от сетки и еще один игрок в зоне нападения.

*Схема выполнения.* Игрок, владеющий мячом, набрасывает его на сетку блокирующему, который прыгает и не дает перелететь мячу через сетку, а два игрока, после касания мяча блокирующим, страхуют отскок мяча от блока. Смена игроков в тройке.

10. *Расстановка.* Игроки разбиваются на пары и становятся за лицевой линией в середине в колонну по три.

*Схема выполнения.* Двое игроков одновременно делают ускорение к трехметровой линии и заканчивают его падением. Быстро встав, выходят к сетке в зону 3 и ставят двойной блок. Затем левый из пары игрок перемещается в зону 4, а правый – в зону 2, где ставят одиночные блоки, затем снова сходятся в зоне 3 и ставят двойной блок, после чего правый игрок перемещается в зону 4, а левый в зону 2, где снова ставят одиночный блок. После этого перемещается спиной назад вдоль боковых линий до лицевой линии, делает перекат через плечо по лицевой линии внутрь площадки. То же упражнение можно делать спиной вперед после двойного блока в зоне 3 и дополнить падением-перекатом на бедро в сторону боковой линии.

## Методические указания по проведению упражнений по блокированию

1. Хороший одиночный блок – основа группового блокирования.
2. Следить за перемещением блокирующих к месту встречи нападающего с мячом, исключая прыжки на блок в длину с места.
3. Выбрав место прыжка, следить до последней секунды за нападавшим.
4. Перемещаться на блок и приземляться после блока на согнутые в коленях ноги, а руки держать на голове.

## 5. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1. *Расстановка.* По одному игроку в зонах 2 и 4, каждый имеет несколько мячей. В одной из зон защиты (1, 6, 5) 2–3 игрока у лицевой линии в колонну по одному на одной стороне площадки.

*Схема выполнения.* Игрок зоны 2 производит нападающий удар в стоящего первым в колонне игрока, который, сыграв с ним, должен быстро переключиться и тут же принять удар из зоны 4.

2. *Расстановка.* Упражнение в тройке. Два игрока, владеющих мячом, стоят под сеткой и один игрок в защите на лицевой линии.

*Схема выполнения.* Один из игроков только атакует защитника, второй выполняет обманные удары. Приняв мяч в защите после нападающего удара, надо быстро переключиться и тут же принять обманный удар от второго нападающего.

3. *Расстановка.* Три игрока стоят под сеткой в зонах 2, 3, 4 с мячами и три игрока в зоне 1 (5) у лицевой линии в колонну по одному на одной стороне площадки.

*Схема выполнения.* Игрок зоны 2 атакует игрока зоны 1, стоящего в колонне, который, сыграв в защите, должен быстро переместиться в зону 6 и принять мяч от игрока зоны 3, затем быстро выйти в зону 5 и принять мяч от игрока зоны 4.

4. *Расстановка.* Напротив друг друга один игрок с мячом у сетки, второй игрок, владеющий мячом, за лицевой линией. Между ними игрок защитник.

*Схема выполнения.* Игрок, стоящий у сетки, производит нападающий удар в защитника, который, приняв этот мяч, должен быстро повернуться и принять нападающий удар от второго нападающего, стоящего за лицевой линией. Сочетание можно менять: один напада-

ет, другой выполняет нападающий удар, двое нападающих производят нападающий удар.

5. *Расстановка.* Один игрок стоит у сетки, другой на лицевой линии, третий – между ними, несколько в стороне.

*Схема выполнения.* Игрок, стоящий у сетки, атакует защитника, который направляет мяч среднему игроку. Можно выполнять по-другому: игроки, стоящие у сетки и на лицевой линии, нападают друг на друга, направляя мяч среднему игроку по очереди. Тот, после защиты, получив передачу от среднего игрока, выполняет атакующий удар в игрока, только что нападавшего на него.

6. *Расстановка.* В паре один игрок стоит у сетки и имеет 5–6 мячей, второй игрок на лицевой линии.

*Схема выполнения.* Игрок, стоящий у сетки, бросает мячи, затрудняя прием так, чтобы защитник, принимая мяч, выполнил один из видов падения.

7. *Расстановка.* По одному игроку с мячами в зонах 4, 3, 2. Напротив каждого по другую сторону сетки по одному защитнику в зонах 6, 1, 5.

*Схема выполнения.* Игроки, владеющие мячом, со своего подбрасывания нападают в своего игрока, который играет в защите. Необходимо сочетать удары и обманы. Можно поставить в зону нападения 1–2 нападающих.

8. *Расстановка.* На одной стороне площадки защитники в одной из зон (1, 6, 5) защиты на лицевой линии. На другой – 4–5 игроков в зонах нападения у сетки.

*Схема выполнения.* Игроки, владеющие мячами, в определенной последовательности с минимальными интервалами со своего подбрасывания нападают в защитника. Можно всем нападающим нападать из одной зоны, можно сделать сочетание: из одной зоны удар, из другой обманный удар. Например: из зоны 2 нападающий удар в зону, где стоит защитник, тут же следует обманный удар из зоны 4.

9. *Расстановка.* На одной стороне площадки – защитник в зоне 1 и блокирующий в зоне 2. На другой стороне площадки 3–4 нападавших с мячами в зоне 4 и пасующий в зоне 3.

*Схема выполнения.* Игрок в зоне 3 делает различные передачи (далеко, близко от сетки), о которых нападающие не знают заранее. Блокирующий игрок, анализируя качество передачи, решает: ставить или не ставить блок. Нападающий игрок, в случае отсутствия блока,

бьет в зону 1, а если ему поставлен блок, производит обманный удар, который должен принять защитник, вышедший страховать блок.

10. *Расстановка.* На одной стороне площадки по одному защитнику в зонах 5 и 6, на другой стороне площадки – две колонны нападающих по 3–4 игрока в зонах 2 и 4 и один пасующий.

*Схема выполнения.* Нападающий удар через сетку из зоны 2 в защитников зон 5 и 6, которые, приняв мяч, быстро вдвоем перемещаются в зоны 1, 6, куда с минимальным интервалом после удара игрока зоны 2 нападает игрок зоны 4. Приняв от него мяч, защитники снова возвращаются в зоны 5, 6, куда нападает из колонны зоны 2 игрок и т. д. Можно нападать по диагонали, т. е. из зоны 4 нападать в зоны 5, 6, а из зоны 2 – в 1, 6. Нападающие в колоннах меняются зонами после каждого удара, а защитники – после того, как «достанут» определенное количество мячей.

11. *Расстановка.* В тройке два игрока с мячами стоят под сеткой, а один на лицевой линии в одной из зон защиты.

*Схема выполнения.* Один из игроков, владеющих мячом, нападающими ударами «гоняет» в защите игрока, стоящего на лицевой линии. Как только они теряют мяч, второй игрок продолжает «гонять» в защите игрока. Смена в тройке по времени.

12. *Расстановка.* В тройке один мяч. Один игрок, владеющий мячом, стоит у сетки, а двое – в колонне на лицевой стороне площадки.

*Схема выполнения.* Нападающий удар от сетки в игрока, стоящего первым на лицевой линии, который направляет мяч снова нападающему. Тот нападает в следующего игрока, т. е. каждый защитник должен сыграть с нападающим два мяча, а затем уступить место следующему игроку. Смена в тройке по времени.

13. *Расстановка.* На одной стороне площадки защитник в зоне 1 (6) и пасующий игрок в зоне 2 (4), на другой стороне площадки нападающий в зоне 4 (2). В тройке один мяч.

*Схема выполнения.* Нападающий игрок мяч направляет через сетку в защитника зоны 1 (5), а он передачей через сетку направляет его вновь игроку зоны 4 (2), который опять нападает в защитника зоны 1 (5) и т. д. Смена в тройке по времени.

14. *Расстановка.* На одной стороне площадки две команды защитников по три игрока, в каждой зоне (1, 6, 5) по одному игроку. На другой стороне в одной из зон нападения (4, 3, 2) группа нападающих с мячами и пасующий в зоне 3 (6, 2).

*Схема выполнения.* Нападающие с передач, отведенных от сетки, нападают в любую зону защиты, где защитники должны принять мяч. Команда защитников, не принявшая мяч, быстро уступает место второй тройке защитников. Можно производить обманные удары на трехметровую линию и организовать соревнование, какая тройка принимает наибольшее количество мячей.

15. *Расстановка.* На одной стороне площадки тройка защитников в игровой расстановке по одному игроку в зонах 1, 5, 6. На другой – две группы нападающих, одна группа в зоне 4, вторая в зоне 2 и пасующий в зоне 3.

*Схема выполнения.* Удар через сетку с отведенной от сетки передачи из зоны 4 в любую зону защиты, после минимального интервала – удар из зоны 2. Пасующий игрок после передачи в зону 4 быстро поворачивается лицом к игрокам зоны 2. Можно применять обманный удар за трехметровую линию. Задание тройки – поднять необходимое количество мячей. Смена игроков в тройке. Нападающий после удара переходит в другую колонну.

16. *Расстановка.* По одному игроку с мячами в зонах 2, 4, 1 и один игрок в зоне 5 на другой стороне площадки.

*Схема выполнения.* Трое игроков зон 4 и 2 «гоняют» в определенной последовательности защитника зоны 5. Последовательность: первый удар защитник принимает от игрока зоны 4, второй из зоны 2 и третий (обманный удар) – в районе зоны 6 от игрока зоны 1. Затем быстро возвращается в зону 5 и повторяет упражнение.

17. *Расстановка.* На одной стороне площадки по одному игроку в зонах 1, 2, 4, 5. На другой – две группы нападающих по 3–4 человека в зонах 2 и 4 и один пасующий в зоне 3.

*Схема выполнения.* Нападающий удар через сетку из зоны 4 в любую зону площадки, этот же удар блокирует игрок зоны 2, а игроки зон 1, 5, 4 играют в защите. Тут же с минимальной паузой следует удар из зоны 2, который блокирует игрок зоны 4, а игроки зон 1, 5, 2 играют в защите. Задание четверки игроков – выиграть в защите и на блоке определенное количество мячей. Каждый игрок должен играть во всех зонах, а нападающие после каждого удара переходят в другую колонну. Нападать можно с любых передач.

18. *Расстановка.* На одной стороне площадки два защитника в зонах 1, 6. На другой – пасующий в зоне 3 и 3–4 нападающих игрока в зоне 4. Аналогичное построение по обе стороны сетки.

*Схема выполнения.* Игроки нападения зоны 4 нападают через сетку в защитников зон 1, 6 с отведенных от сетки мячей. Можно разрешить обманные удары за трехметровую линию и ввести блокирующего игрока.

19. *Расстановка.* Тренер на столе в зоне 4 (2) и два блокирующих игрока в зонах 4 и 2 (4) на одной стороне поля. На другой стороне по одному защитнику в зонах 1 и 5, пасующий в зоне 2 и нападающий в зоне 4.

*Схема выполнения.* Тренер нападающими ударами, которые блокирует пасующий, «гоняет» в защите игроков зон 1 и 5, которые должны направлять прием в зону 2 пасующему игроку. Он направляет передачу в зону 4 нападающему, который должен доиграть мячи, принятые в защите, на двойном блоке, который ему ставят блокирующие зон 3 и 2 (4), находящиеся на одной стороне площадки с тренером. Можно подключить к защите и игрока зоны 4. Смена по времени и амплуа.

20. *Расстановка.* В паре один игрок сидит на полу на лицевой линии, второй – у сетки с мячом.

*Схема выполнения.* Броски мяча в сидящего защитника игроком, находящимся у сетки. Затем легкие удары. Упражнение для правильной постановки рук при игре в защите. То же, но стоя на коленях.

21. *Расстановка.* Один игрок в зоне 6 на лицевой линии и по одному игроку с мячами в зонах 4 и 2.

*Схема выполнения.* Игроки, владеющие мячами, поочередно набрасывают мячи игроку зоны 6 так, чтобы он принимал их, перемещаясь вправо и влево с падениями. Если много игроков, можно делать не на площадке. Следить за правильным перемещением.

### **Методические указания по проведению упражнений**

1. Не оставлять ни один мяч без попытки поднять его, помня, что можно тысячу раз пойти за мячом и не достать его, но в тысячу первый ты сумеешь «достать» мяч и теперь уже «всю жизнь» будешь доставать такие мячи. Помни, что безнадежных мячей нет, а есть не верящий в себя, свои возможности и силы игрок.

2. Никогда не старайся показать, что тебе больно, так как это дает дополнительные силы противнику, приучайся терпеть на тренировках.

3. Играя в защите, ни на одно мгновение не упускай мяч из виду, внимательно следи за ним.

4. Играя в защите, правильно выбирай позицию. Помни, что если в этом месте площадки не видишь мяча, значит это место закрыто блоком – выйди из-за блока.

## 6. ПРИЕМ ПОДАЧ

1. *Расстановка.* По одному игроку в зонах 5, 6 по обе стороны. Остальные игроки на подаче в зоне 1 с мячом.

*Схема выполнения.* Игроки зоны 1 подают мяч игрокам зон 5 и 6, которые направляет его игроку зоны 2, а он пасует мяч в зоны 2, 3.

2. *Расстановка.* По одному принимающему в зонах 5, 6, 1 по обе стороны сетки. Остальные игроки – на подаче в зоне 1 с мячом.

*Схема выполнения.* Подача одному из принимающих игроков, который направляет мяч к сетке между 2 и 3 зонами. Если принимали подачу игроки зон 5 и 6, то вторую передачу должен сделать игрок зоны 1, а если принимал игрок зоны 1, то вторую передачу должен сделать игрок зоны 6. Смена игроков после каждой подачи или серии подач.

3. *Расстановка.* Игроки разбиваются на пары, один становится на прием в зону 5 (6, 1), второй на другой стороне сетки на подаче. Аналогичное построение на другой стороне площадки.

*Схема выполнения.* Игрок, стоящий на подаче, подает только своему игроку, который направляет мяч к сетке в заданную тренером зону и должен пойти за принятым им мячом, поймать его и отдать подавшему. Можно играть на счет. Смена по количеству подач или по времени.

4. *Расстановка.* По одному игроку в зонах 1 и 5 по обе стороны сетки, остальные – в зоне 1 на подаче.

*Схема выполнения.* Пара игроков «закрывают» всю площадку на приеме. Задача подающих – выиграть у принимающих очко. Кто из подающих сумеет это сделать, занимает место плохо принимающего игрока.

5. *Расстановка.* Игроки разбиваются на тройки. Два игрока становятся за боковыми линиями площадки на 3–4 метра, а третий посередине между ними, спиной к подающему.

*Схема выполнения.* Игрок, стоящий за боковой линией, подает подачу через площадку другому игроку, тоже стоящему за боковой линией, который направляет мяч игроку, стоящему между ними. Он нападающим ударом возвращает его игроку, принимающему подачи, и, получив снова от него мяч, передачей через голову отправляет его подававшему игроку. Смена после серии подач.

6. *Расстановка.* На одной стороне сетки две пары принимающих игроков, которые закрывают всю площадку. На другой стороне – подающие с мячами.



*Схема выполнения.* Задача подающих – выиграть или затруднить прием принимающим подачу. Пара, сделавшая ошибку, быстро уступает место другой паре. Хорошо делать это упражнение как соревнование между линиями на приеме.

7. *Расстановка.* По одному игроку в зонах 5 и 4 (правая расстановка), на приеме мяча – один в зоне 2 (пасующий). Остальные – в зоне 1 по другую сторону сетки на подаче. Аналогичное расположение игроков на другой стороне площадки.

*Схема выполнения.* подача из зоны 1 игрокам зон 5 и 4, которые направляют мяч пасующему в зону 2. Получив от него передачу, сделанную от сетки, игрок зоны 4 нападает через сетку в зону 1, куда вышел и играет в защите игрок. Смена после серии передач. Принимающие сначала меняются между собой, затем уходят на подачу, а пара пасующих идет на прием.

8. *Расстановка.* Два принимающих подачу в зоне 5, один пасующий в зоне 3, на другой стороне сетки блокирующий в зоне 2. Аналогичное построение на другой стороне площадки. Остальные игроки – в зоне 1 с мячами.

*Схема выполнения.* подача игроку зоны 5. Он направляет мяч пасующему в зону 3 и, получив от него мяч, производит обманный удар из зоны 4 мимо блока, поставленного игроками зоны 2, который пугает игрок, производивший подачу. Обманный удар производят в заданную зону.

Смена принимающих подачу после серии подач.

9. *Расстановка.* На одной стороне сетки по одному игроку в зонах 1 и 5 на приеме и два пасующих в зонах 2 и 3. Остальные игроки на другой стороне сетки с мячами в зоне 1.

*Схема выполнения.* подача игроку зоны 5. Он направляет мяч игроку зоны 3 и, получив от него пас, нападает с удаленной от сетки подачи из зоны 4 в зону 5, куда вышел играть в защите подававший ему игрок. Тут же следует подача в зону 1. Игрок, который направляет мяч в зону 2 пасующему, получив от него пас, нападает из зоны 2 также с отведенного от сетки мяча в зону 1, куда вышел играть в защите подававший ему игрок. Смена принимающих и пасующих после серии подач. Делается поточно.

10. *Расстановка.* По одну сторону сетки принимающий игрок в зоне 6. Остальные игроки по другую сторону сетки в зоне 1 на подаче с мячом.

*Схема выполнения.* Задача подающих – выиграть чистое очко у принимающего. Подавать в любую зону площадки. Подавать быстро. Дать возможность после приема принимающему игроку занять зону 6. Подававший подачу и выигравший очко идет на прием. Силовую подачу не подавать, считать, кто принял больше всех.

11. *Расстановка.* Все игроки с мячами на подаче в зоне 1 по обе стороны сетки.

*Схема выполнения.* 1. подача в заданную зону. 2. подача в цель, положенную на площадке. 3. различные виды подач.

12. *Расстановка.* Два игрока стоят друг против друга на лицевых линиях по разные стороны площадки, у одного из них мяч.

*Схема выполнения.* Игрок, владеющий мячом, выполняет нацеленную подачу в партнера, который принимает ее способом «снизу», направляя к сетке и, догнав мяч, способом «сверху» перебивает его через сетку подающим. То же, но, догнав мяч после его отскока от пола, сделать передачу «сверху» за голову к лицевой линии или вдоль сетки, после чего выполнить передачу в подававшего игрока, т. е. выполнить передачу через раз.

13. *Расстановка.* Как в упражнении 12.

*Схема выполнения.* Нападающим ударом в пол игрок перебивает мяч через сетку партнеру, который сначала принимает передачу способом «снизу», делает затем передачу «сверху» (все по направлению к сетке), а затем нападающим ударом в пол переправляет мяч через сетку партнеру и т. д.

Можно делать один вид, передачи – «сверху» или «снизу».

### **Методические указания по проведению упражнений по приему передач**

1. Составить на прием такие же сочетания игроков, как это будет в игре.

2. Подачу подавать не на игрока, а в зону, заставляя принимающего перемещаться вперед, назад, вправо, влево.

3. Требования к игрокам, подающим подачу, игровые, т. е. нельзя терять две подачи подряд (игрок перед тобой не подал – обязан подать ты).

4. Требования после приема (особенно, если было перемещение назад) – сделать несколько шагов к сетке, что приучает к страховке своих нападающих.

5. Если в упражнении есть пасующий игрок, то он должен находиться за линией нападения, имитируя выход к сетке, и делать различ-

ные виды передач. Можно дать задание пасовать в одну только зону, можно поставить задачу делать передачи каждый раз в другую зону.

6. Можно делать все упражнения, где нет нападения, на сниженной сетке, что намного усложняет подачу и действия при приеме.

## 7. КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. *Расстановка.* На одной стороне площадки стартовая шестерка игроков с последующей заменой дублерами. На другой – по одному игроку в зонах 2, 3, 4 у сетки. У каждого по несколько мячей. Один игрок с мячами в зоне 1 на подаче.

*Схема выполнения.* Подающий игрок вводит мяч в игру, команда разыгрывает этот мяч и производит нападающий удар. После чего из этой зоны игроком, стоящим в этой зоне по другую сторону сетки, производится бросок мяча через сетку на другую сторону площадки в любую зону, имитирующий отскок от блока, который команда снова разыгрывает и нападает через сетку и т. д. до ошибки. Шестерка игроков делает игровые переходы по времени. Свободные от упражнения игроки снабжают стоящих под сеткой игроков мячами – каждый «своего», чтобы не было неразберихи. Смену можно делать по «линиям», чтобы игроки не «застыли».

2. *Расстановка.* По одному игроку в зонах 2, 6, 5 по обе стороны сетки и по 3–4 игрока в зоне 1 на подаче с мячами.

*Схема выполнения.* Одновременно с двух сторон подача игрокам зоны 6, которые направляют мяч в зону 2, а затем перемещаются в зону 2 или 3 и нападают с передачи, выполненной игроком зоны 2 в зону 5, где стоит защитник, который должен принять нападающий удар. Смена игроков: после подачи – на прием и нападающий удар, затем снова на подачу, только на другой стороне площадки.

3. *Расстановка.* На одной стороне площадки шестерка игроков в игровой расстановке, у них все мячи в зоне подачи. На другой – три нападающих по одному в зонах 2, 3, 4 и пасующий игрок под сеткой в зоне 3.

*Схема выполнения.* подача одному из нападающих зон 2 и 3, который, направив мяч пасующему игроку, нападает через сетку на одиночном (можно двойном) блоке в шестерку игроков. Они в случае успешной защиты должны доиграть мяч против блока, который им ставят нападающие. Можно поставить на подачу 1–2 постоянных игроков или ввести двух или одного принимающих подачу. Смена – по времени или количеству мячей, принятых в защите.

4. *Расстановка.* По одному игроку в зонах 3 и 4 на одной стороне площадки, у них мяч. На другой – один игрок в зоне 5.

*Схема выполнения.* Разыграв с игроком зоны 3 мяч, игрок зоны 4 нападает через сетку в игрока зоны 5, который, приняв мяч, направляет его в район зоны 2 к сетке, куда вышел на пас нападающий зоны 4. Он выполняет передачу на удар в зону 4, откуда игрок зоны 5, сыграв в защите, производит нападающий удар через сетку в зону 5, куда уже вышел игрок зоны 3, и т. д. Делать как соревнование между тройками на большее количество касаний мяча.

5. *Расстановка.* Все игроки разбиваются на тройки. На одной стороне постоянная тройка нападающих по одному игроку в зонах 1, 6, 5. На другой – 2–3 тройки игроков, которые играют в защите в зонах 1, 6, 5. Все мячи в зоне подачи.

*Схема выполнения.* Первая тройка защитников подает подачу в тройку нападавших, которые, разыграв мяч, нападают с отведенных от сетки передач в тройку защитников. Они в случае успешной защиты повторяют подачу, а в случае ошибки уступают место другой тройке защитников. Смена троек после ошибки защитников. Выигрывает тройка, принявшая первой определенное количество мячей в защите.

6. *Расстановка.* Все игроки разбиваются на тройки. На площадке – тройка нападающих по одному игроку в зонах 1, 6, 5. На другой – 2–3 тройки игроков. Все мячи в зоне подачи.

*Схема выполнения.* Игрок из первой тройки производит подачу в тройку нападающих и игроки тройки, владеющей подачей, быстро занимают место в защите в зонах 1, 5, 6. Тройка нападающих разыгрывает подачу, нападает с отведенных от сетки мячей в тройку защитников и быстро занимает позиции в защите. Защитники, приняв нападающий удар, атакуют теперь тройку, которая только что напала на них. Тройка, которая победит, занимает место нападающих. Смена троек после каждой ошибки.

7. *Расстановка.* На одной стороне площадки по два игрока в зоне подачи 1 и 5 и два пасующих игрока в зоне 3. Один стоит лицом к зоне 4, а другой к зоне 2. На другой стороне – остальные игроки с мячами на подаче.

*Схема выполнения.* Первый подающий игрок производит подачу в зону 5 игроку, который направляет мяч своему пасующему и нападает в зону 5, куда вышел подававший ему игрок для игры в защите. Второй игрок подает в зону 1, где и играет в защите от игрока зоны 1 противоположной стороны.

8. *Расстановка.* Один игрок на приеме подачи в зонах 1 (5) и пасующий игрок в зоне 3 на одной стороне площадки и 2–3 игрока с мячами на подаче в зоне 1 на другой стороне площадки. Аналогичное построение по обе стороны сетки.

*Схема выполнения.* Подача игроку зоны 5, который направляет мяч пасующему игроку. Тот перебивает его любым способом игроку, подававшему мяч, а сам перемещается под сеткой в зону 3 на другую сторону площадки. Ему направляет мяч подающий игрок, который, получив от пасующего в зоне 2 передачу, отведенную от сетки, атакует через сетку игрока зоны 5, которому только что подавал подачу. Игрок зоны 5 занимает позицию для игры в защите. Смена игроков по времени.

9. *Расстановка.* На одной стороне площадки – стартовая шестерка игроков в игровой расстановке, на другой стороне – по одному блокирующему в зонах 2, 3, 4. 2–3 игрока на подаче и тренер в зоне 6.

*Схема выполнения.* Подача игрокам стартовой площадки, которые выполняют все игровые действия: принимают подачу, нападают, отражают удары нападающих, а после того, как они перебьют мяч через сетку, тренер с большой паузой, необходимой для смены мест при подготовке к защите от контратаки, бросает мяч в любую зону площадки, который команда снова разыгрывает. Затем следует подача. Шестерка нападает все время против блока.

10. *Расстановка.* Обе площадки расчерчены на три равные части, каждая параллельна боковой линии.

*Схема выполнения.* Игра в волейбол 2 x 2 через сетку с выполнением всех элементов, кроме блока. Нападающий удар производится средней силы. Можно делать обманные удары. Игроки меняются на площадке.

11. *Расстановка.* На одной стороне площадки – два пасующих игрока в зоне 3. Один пасует в зону 4, второй – в зону 2. По одному нападающему в зонах 4 и 2. Два игрока в зоне 6. На другой стороне площадки аналогичное построение.

*Схема выполнения.* Игроки зоны 6 на одной стороне передают мячи одновременно каждый своему пасующему, которые ставят блок: игроку зоны 4 – игроки зон 2 и 3, а игроку зоны 2 – игроки зон 4 и 3. Как только они приземлились после блока, сразу занимает позицию для контратаки и, получив передачу от своего игрока зоны 6, разыгрывают мяч и нападают через сетку против двойного блока, который им ставят пасовавший и нападавший против них игроки. Можно делать на одиночном блоке, который ставят игроки нападения.

12. *Расстановка.* На одной стороне площадки 5 игроков в игровой расстановке, отсутствуют игроки зоны 3, на другой стороне – пасующий в зоне 3 и по 2–3 нападающих в зонах 2 и 4 с мячами.

*Схема выполнения.* Нападающий удар в пятерку игроков из зоны 3, который блокирует игрок зоны 2, а остальные игроки пятерки защищаются. Тут же следует удар с минимальным интервалом из зоны 1, который блокирует игрок зоны 4, а остальные игроки пятерки защищаются и т. д. Упражнение можно делать при двойном блоке, но тогда нужно сделать паузу между ударами, необходимую для перемещения блокирующих игроков на край сетки. Можно ввести третью группу нападающих в зону 3, тогда на другой стороне защищается шестерка игроков, а удары следуют в строгой последовательности. Чередовать удары и обманные удары.

13. *Расстановка.* Тренер в зоне 2 (4) под сеткой и пасующий игрок в зоне 3. Между ними все мячи в корзине и 4 игрока в зоне 1 по одну сторону сетки, а 2 блокирующих игрока – по другую сторону сетки в зонах 3 и 2.

*Схема выполнения.* Игрок, стоящий первым в зоне 1, принимает нападающий удар от тренера из зоны 2. Сыграв в защите, быстро перемещается в зону 5, где снова играет в защите и старается принятый мяч направить пасующему, затем, получив от него передачу, нападает через сетку против двойного блока, который ему ставят игроки зон 2 и 3 и т. д. Можно ввести защитников на сторону блокирующих или нападать тренеру через сетку стоя на тумбе.

14. *Расстановка.* Один игрок в зоне 4 (2) за линией нападения с мячами, второй недалеко от него, тоже в зоне 4 (2) под сеткой. Третий игрок на другой стороне площадки в зоне 2 (4).

*Схема выполнения.* Игрок зоны 4 (2), владеющий мячом, разыгрывает его с партнером, стоящим под сеткой на его стороне, выполняет обманный удар через блок, который ему ставит игрок зоны 2. Игрок, выполнявший передачу на удар, переходит под сеткой на другую сторону площадки и, приняв этот обманный удар, разыгрывает мяч блокирующим (тот после постановки блока стал связующим), перебивает мяч тоже обманным ударом мимо блока, который теперь ставит нападающий через сетку, куда в зону для страховки вышел игрок, только что сделавший передачу и т. д. Игрок, выполняющий обманный удар, обязательно выполняет самостраховку.

## Литература

1. Ахмеров, Э. К. Исследование приспособительной изменчивости движений и совершенствование методики обучения нападающему удару в волейболе : автореф. дис...на соиск. уч. степ. канд. пед. наук / Э. К. Ахмеров. – Москва , 1978. – 24 с.
2. Беляев, А. В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: автореф. дис.... на соиск. уч. степ. канд. пед. наук / А. В. Беляев. – Москва, 1974. – 24 с.
3. Беляев, А. В. Работоспособность волейболистов и ее воспитание // Волейбол : сб. научных статей / под ред. Ю. Н. Клещева / А. В. Беляев. – Москва : ФиС, 1984. – С. 49–69.
4. Волейбол : учебник для институтов физ. культуры / под ред. А. В. Беляева и М. В. Савина. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002.– 368 с.
5. Донской, Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д. Д. Донской. – Москва : ФиС, 1971. – 228 с.
6. Железняк, Ю. Д. Волейбол / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – Москва : ФиС, 1991. – 234 с.
7. Ивойлов, А. В. Волейбол. – Минск : Выш. шк., 1985. – 280 с.
8. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – Москва : ФиС, 1977. – 280 с.
9. Овчарек А. П. Экспериментальное обоснование методики совершенствования групповых нападающих действий в волейболе : автореф. дис... на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. – Москва, 1978. – 24 с.
10. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – Москва : ФиС, 1970. – 460 с.
11. Оинума, С. Уроки волейбола / С. Оинума. – Москва : ФиС, 1985. – 112 с.
12. Пименов, М. П. Волейбол : специальные упражнения / М. П. Пименов. – Киев : Киевская нотная фабрика, 1983. – 196 с.
13. Платонов, В. А. Уравнение с шестью известными / В. А. Платонов. – Москва : Молодая гвардия, 1988. – 239 с.
14. Слупский, Л. Н. Волейбол : игра связующего / Л. Н. Слупский. – Москва : ФиС, 1984. – 96 с.
15. Спортивные игры (общий курс) / под ред. Э. К. Ахмерова и А. И. Бондаря. – Минск : БГОИФК, 1996. – 114 с.
16. Степнов, Г. М. Волейбол / Г. М. Степнов, В. К. Асипчик, В. А. Ткачук. – Минск : БГЭУ, 2001. – 169 с.
17. Стибиц, Ф. Волейбол / Ф. Стибиц. – Москва : ФиС, 1960. – 224 с.
18. Топышев, О. П. Исследование ударного движения в волейболе методами электромиографии / Топышев О. П., Алиханов С. К., Романов П. В. // Теория и практика физ. культ., 1968. – № 6.– 24 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
1. Передача мяча из глубины поля к сетке .....	4
2. Передача мяча вдоль сетки .....	5
3. Нападающий удар .....	7
4. Блокирование .....	8
5. Защитные действия .....	11
6. Прием подач .....	16
7. Комплексные упражнения.....	19
Литература.....	23



Учебное электронное издание комбинированного распространения

Учебное издание

# **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ**

**Пособие  
для преподавателей физвоспитания  
и студентов**

Авторы-составители: **Драбкин** Валерий Зиновьевич  
**Тишко** Валерий Валентинович

Редактор *Л. Ф. Теплякова*

Компьютерная верстка *Н. В. Широглазова*

Подписано в печать 21.03.07.

Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.

Цифровая печать. Усл. печ. л. 1,39. Уч.-изд. л. 1,40.

Изд. № 35.

E-mail: [ic@gstu.gomel.by](mailto:ic@gstu.gomel.by)

<http://www.gstu.gomel.by>

Издатель и полиграфическое исполнение:

Издательский центр

учреждения образования «Гомельский государственный технический  
университет имени П. О. Сухого».

ЛИ № 02330/0131916 от 30.04.2007 г.

246746, г. Гомель, пр. Октября, 48, т. 47-71-64.