|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **З досвіду роботи. Як вчити грати у волейбол.**  **Починаємо з планування**  Вже понад 15 років веду секцію волейболу у своїй школі. Маю певний досвід підготовки учнів та хороші результати роботи: мої підопічні неодноразові призери районних та міських змагань з волейболу.  Ефективність занять волейболом у багатьох випадках залежить від грамотного планування. Для правильної побудови всієї навчальної роботи важливе значення має послідовність вивчення матеріалу за принципом «від простого до складного». При плануванні враховую особливості навчального закладу, стан матеріально-технічної бази, а також рівень фізичної підготовки учнів. Виходячи з цього, визначаю допустиме навантаження при виконання фізичних вправ на заняттях при вивченні техніко-тактичного матеріалу.  Практично це робиться так: складаю план занять у вигляді таблиці:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | № заняття | Зміст навчального матеріалу.  Дидактичні етапи засвоєння різних рухових дій: | | | | | Н-навчання | З-закріплення | У-удосконалення | П-повторення | |  |  |  |  |  |   Варто також врахувати, що на кожному занятті діти не лише вивчають якусь нову дію, а й закріплюють раніше вивчений матеріал, удосконалюють отримані навички. Таким чином, певний обсяг вмінь і навичок, передбачений програмою з волейболу, засвоюється протягом курсу навчання. Окрім вивчення різних техніко-тактичних дій та удосконалення навичок, приділяю час фізичній підготовці – загальній та спеціальній: це систематична оздоровча направленість кожного заняття. Також приділяю час розвитку рухових якостей учнів.  **Стійки та переміщення**  Стійки та переміщення – базова складова техніки гри у волейбол, від ступеня оволодіння якої залежить успішність різних рухів. **Стійками** прийнято називати найбільш раціональне положення волейболіста для виконання різних переміщень, технічних прийомів і тактичних дій під час гри.  Основні вихідні положення залежать від різних моментів гри:   * при виконанні другої передачі-висока стійка; * при прийманні м’яча з подачі-середня стійка; * при прийманні силової подачі або після нападаючого удару-низька стійка;   **Переміщення** включають ходьбу, біг, переміщення приставними бічними кроками, спиною вперед, зупинку в кроці, подвійним кроком, у стрибку. Важливо навчити дітей поєднувати різні способи переміщень із зупинками з прийняттям відповідної стійки, а також вміти обирати способи переміщення в залежності від ігрової обстановки. Вивчення різних стойок і переміщень проводжу у першу чергу. Після ознайомлення із вихідними стартовими положеннями учні вчаться застосовувати їх при переміщеннях у різних напрямках, постійно збільшуючи відстань та швидкість пересування.  **Техніка виконання**  При виконанні будь-якої стійки варто пам’ятати, що ноги повинні бути напівзігнуті, ступні – на ширині плечей, одна нога попереду іншої, тулуб нахилений уперед, руки зігнуті у ліктях, погляд направлений уперед.  **Можливі помилки**   1. Ноги випрямлені або занадто зігнуті у колінах. 2. Руки опущені. 3. Надмірний нахил тулуба вперед. 4. Нестійке положення перед прийманням м’яча.   **Пропедевтичні вправи**   1. **Біг:** звичайний; приставними бічними кроками; спиною вперед; біг з високим підняттям стегна, із закиданням гомілки назад. 2. **Стрибки із просуванням уперед:** відштовхуючись почергово ногами; відштовхуючись одночасно двома ногами; присядку. 3. **Ходьба та стрибки з** присядку й напівприсядку. 4. **Біг із завданнями за звуковим або зоровим сигналом:** зі зміною напрямку бігу або із прискоренням; із зупинками різними способами. 5. **Старти з різних вихідних положень або стойок.** 6. **Човниковий біг.** 7. **Вправи з м’ячем для розвитку спритності.**   **Передача м’яча двома руками зверху**  Один із головних технічних прийомів гри у волейбол – це верхня передача м’яча.  **Техніка виконання**  **В.п**. – ноги на ширині плечей, тулуб злегка нахилений уперед, руки зігнуті у ліктях, кисті рук перед обличчям, пальці розведені та утворюють «ківш», лікті направлені вперед-у боки.  Передача починається з послідовного розгинання ніг, тулуба, рук; кисті рук виконують остаточний рух м’яча у необхідному напрямку.  Для правильного виконання передачі двома руками зверху учні мають:   * вміти швидко пересуватися та приймати вихідне положення; * пам’ятати, як правильно розташовувати кисті рук перед обличчям («ківш»); * при передачі торкатися м’яча фалангами пальців; * перед виконанням передачі тулуб розвертати у тому ж напрямку; * при виконанні передачі руки, тулуб, ноги розгинати одночасно, а м’яч супроводжувати руками до повного їх розгинання.   **Можливі помилки**   1. М’яч відбивається долонями, а не пальцями. 2. Великі пальці рук направлені вперед. 3. М’яч приймається занадто напруженими або розслабленими пальцями. 4. Відсутність узгодженості дій рук, тулуба, ніг. 5. Кисті не супроводжують м’яч. 6. Немає виходу під м’яч, учні передають м’яч занадто прямими руками на великій відстані.   **Пропедевтичні вправи**   1. Обхопити м’яч (імітація положення кистей на м’ячі). 2. Підняти м’яч з підлоги, зберігаючи положення кистей на м’ячі. 3. Виконати низький дриблінг м’яча у підлогу (10-20 см) двома руками на місці. 4. Виконати верхню передачу м’яча в стіну на мінімальній відстані (5-10см). 5. Виконати верхню передачу м’яча в стіну без зорового контролю. 6. Виконати верхню передачу м’яча над собою на мінімальну висоту (5-10см). 7. Виконати верхню передачу м’яча над собою на близькій відстані від стіни (5-20см): пересуваючись вздовж стіни; присідаючи та встаючи; без зорового контролю. 8. Підкинути м’яч, спіймати у положенні верхньої передачі: після одного відскоку з підлоги; без відскоку; після переміщення. 9. Передача м’яча на різні відстані: 1м, 3м, і т.д. 10. Кинути м’яч у стіну, виконати верхню передачу: над собою, у стіну. 11. Виконати верхню передачу м’яча над собою з переміщенням різними способами. 12. Виконати верхню передачу від гравця до гравця. 13. Підкинути м’яч, виконати верхню передачу за головою. 14. Стоячи спиною до стіни, підкинути м’яч, виконати верхню передачу за головою у стіну, повернутися та спіймати м’яч.   **Приймання м’яча двома руками знизу**  Цей прийом використовується при прийманні подач, направлених ударах, м’ячах, які низько летять.  **Техніка виконання**  **В.п.** – ноги на ширині плечей, злегка зігнуті у колінах, ступні паралельні, руки прямі, передпліччя наближені одне до одного, тулуб злегка нахилений уперед. Передача виконується за рахунок випрямлення ніг, тулуба та рук уперед-назустріч м’ячу.  Для забезпечення якісного приймання м’яча двома руками знизу учні повинні:   * вміти приймати положення готовності; * перед прийманням м’яча правильно розташовувати руки: передпліччя знаходяться на одному рівні, кисті з’єднані; * швидко пересуватися вперед, назад, у боки та після переміщення приймати вихідне положення обличчям до напрямку м’яча (до партнера); при прийманні м’яча справа руки натягнуті, праве плече вище лівого, променеві **кістки знаходяться під нахилом у бік передачі.**   **Можливі помилки**   1. Несвоєчасний вихід під м’яч. 2. Неправильне положення та рух рук: руки розташовані несиметрично; передпліччя не суппіновані та недостатньо зведені; руки зігнуті в ліктях. 3. Відсутня узгодженість у русі рук, тулуба, ніг.   **Пропедевтичні вправи**   1. Поєднання положення обох рук та основної стойки, тренер (вчитель) давить на передпліччя. 2. Підкинути м’яч, після відскоку від підлоги підставити під нього складені руки, після вертикального відскоку від рук, спіймати м’яч. 3. З точного кидка вчителя повернути м’яч з нижньої передачі. 4. Кинути м’яч об стіну, підставити під нього руки, направляючи його до стіни, потім спіймати. 5. Багаторазове виконання нижньої передачі: над собою, у стіну. 6. Виконати нижню передачу з неточного кидка вчителя. М’яч накидається: попереду або через гравця; зліва або справа гравця. 7. Нижня передача від гравця до гравця. 8. Нижня передача над собою з переміщенням: уперед або назад; у бік.   При вивченні нижньої передачі увагу потрібно сконцентрувати на положенні рук та їх роботі, а потім на виході гравця під м’яч.  **Нижня пряма подача м'яча**  Подача потрібна не лише для введення м’яча в гру – вона є міцним атакуючим засобом. Оскільки з неї починаються всі ігрові епізоди, від вміння правильно виконувати її та реалізовувати, залежить хід всієї гри.  **Техніка виконання**  **В.п. –** обличчям до стіни, ноги напівзігнуті, одна нога попереду, тулуб нахилений уперед, м’яч утримується лівою рукою. Підкинути м’яч на 0,4-0,6 м, праву руку при цьому відвести назад. Удар по м’ячу виконувати напруженою долонею випрямленої руки нижче поясу, при цьому важкість тулуба перенести на висунуту вперед ногу; після удару зробити крок у бік площадки.  При навчанні нижньої прямої подачі учні повинні розуміти наступне:   * від правильного вихідного положення залежить результат подачі; * м’яч варто підкидати вертикально догори на невелику висоту.   **Можливі помилки**   1. Неправильне вихідне положення (тулуб випрямлений, ноги прямі). 2. М’яч підкинутий занадто близько до тулуба, занадто далеко або занадто високо від нього. 3. Удар по м’ячу виконаний рукою, зігнутою у лікті. 4. Кисть руки, яка виконує удар, занадто розслаблена.   **Пропедевтичні вправи**   1. Положення руки, що підкидає м’яч: без м’яча та з м’ячем; 2. Положення руки, що б’є для замаху та з імітацією замаху; 3. Імітація підкидання м’яча (без удару); 4. Удар руки, що б’є по долоні руки, що підкидає м’яч; 5. Удар руки, що б’є по м’ячу, який нерухомо знаходиться в іншій руці; 6. Імітація підкидання та передачі в цілому; 7. Нижня передача з близької відстані у стіну; 8. Нижня передача з близької відстані партнеру; 9. Нижня передача через сітку з близької відстані; 10. Нижня передача через сітку з місця подачі.   **Верхня подача м’яча**  **Техніка виконання** 1. Перед подачею нога, протилежна руці, яка б’є, знаходиться попереду на відстані 0,5-1,5 ступні.  2. Рука з м’ячем перед підкиданням розташована вище поясу та трохи зігнута.  3. Положення руки, що б’є має бути: кисть вище голови, лікоть вище плеча.  4. Підкидання виконується вертикально на відстані 0,5-2 ступні перед носком правої ноги.  5. Замах починається з відведення плеча, тулуб трохи відхиляється, рука м’яко відводиться, без ривка.  6. Удар починається з руху м’яча вперед.  7. Рука при ударі випрямляється у лікті.  8. Удар по м’ячу здійснюється основою долоні або кулаком.  9. Після передачі маса тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду, рука показує напрям вильоту м’яча.  **Можливі помилки**  *У підготовчий фазі:*   1. Тулуб занадто повернутий ліворуч або праворуч. 2. Ступні розгорнуті убік. 3. Підкидання виконане неточно (занадто високо (низько) або з обертанням). 4. Плече не відведене. 5. При замахі рука зафіксована занадто низько (далеко) або «завалена» за голову. 6. Кисть розвернута або «завалена» вліво або назад.   *У робочий фазі:*   1. Рука зігнута у лікті або знаходиться у занадто вільному стані. 2. Кисть розслаблена. 3. Удар по м’ячу виконаний неточно.   *У заключній фазі:*   1. Тулуб «завалений» вліво. 2. Права нога виставлена занадто далеко вперед. 3. Передпліччя пішло вліво.   **Пропедевтичні вправи**   1. Положення руки, що підкидає м’яч: без м’яча та з м’ячем. 2. Імітація підкидання м’яча (без удару). 3. Удар рукою, що б’є по тильному боку долоні, яка підкидає м’яч. 4. Удар рукою, що б’є по м’ячу, який нерухомо знаходиться в іншій руці. 5. Імітація підкидання та подачі в цілому. 6. Верхня подача з близької відстані у стіну або партнера. 7. Верхня подача через сітку з близької відстані. 8. Верхня подача через сітку з місця подачі.   **Нападаючі удари**  Нападаючі удари можна класифікувати наступним чином:  а) за напрямком удару: по ходу розбігу; з переводом;  б) за висотою передач: з високої передачі, із середньої передачі, з низької передачі;  в) за місцем відштовхування: з передньої лінії, з другої лінії.  г) обманні.  **Прямий нападаючий удар**  **Техніка виконання**  1.Розбіг зазвичай виконується з 2-3 кроків.  2.Для розбігу з 3-х кроків рух починається з кроку одноіменної ноги з рукою, що б’є, а з 2-х кроків – з різноіменних.  3.На початку розбігу тулуб нахилений уперед, руки опущені донизу.  4.Перший крок повинен бути коротким: він забезпечує швидкість розбігу за рахунок виведення загального центру тяжіння вперед за опору.  5.При розбігу у 3 кроки зробити 2 кроки, виконати настрибування на дві ноги, праву ногу поставити на п’ятку перекатом, потім приставити до неї ліву.  6. Під час стрибка на початку настрибування відвести руки назад-убік, а при відштовхуванні узгоджено виконати мах уперед-вгору, описуючи дугу.  7. Замах починається з відведення плеча, тулуб трохи відхиляється, рука фіксується у положенні замаху.  8. Положення руки, що б’є має бути: кисть над плечем вище голови, лікоть вище плеча.  9. Ліва рука під час замаху займає положення противаги: не нижче голови, навпроти лівого плеча.  10. Удар починається з руху плеча вперед.  11. Рука при ударі випрямляється у лікті.  12. Удар по м’ячу наноситься з вищої точки напруженою долонею, кисть приймає форму сфери, пальці разом, великий палець відведений у бік.  13. Після удару тулуб згинається вперед, підпорядковуючись напрямку удару.  14. Рука, що б’є, вказує напрямок вильоту м’яча або опускається донизу.  **Можливі помилки**  **Розбіг**  1.Недостатня довжина або низька швидкість розбігу, або кількість кроків не відповідає відстані.  2. Розмахування руками або їх схрещення при розбігу.  *Підготовча фаза*  1.Немає обертання рук, високе обертання рук або обертання прямих рук.  2.Настрибування на дві ноги відбувається одночасно або на носки.  3.Слабка зупинка правої ноги або ліва нога приставлена пізно.  4. В’яле або занадто високе настрибування.  5. Занадто високий стрибок або стрибок виконаний у неповну силу.  6. Стрибок не супроводжується рухом рук або занадто повільний мах руками.  7. Рука не зафіксована у замаху або «завалена» вліво.  8. Занадто низьке розташування передпліччя або ліктя.  9. Кисть не закріплена при замаху або розвернута.  10. Пальці розведені або великий палець не відведений.  *Робоча фаза*  1.При ударі лікоть невиставлений уверх або зігнута рука.  2.Слабка робота передпліччя або кисті.  3.Після удару рука відведена занадто далеко назад або вліво.  4.Занадто повільний рух руки при ударі.  5.Удар виконаний занадто пізно або занадто різко направлений донизу.  6.При імітації самого удару немає імітації замаху.  7.При імітації удару лікоть опущений донизу, закинута кисть або розслаблені пальці.  8. Імітуючий удар виконаний занадто низько або занадто різко.  9. Удар виконаний прямо з другої лінії при недостатньо високому стрибку.  10.Нападаючий удар виконаний поза планом або без урахування обстановки гри.  *Підсумкова фаза*  1.Лікоть руки, що б’є, опускається швидше, ніж кисть.  2. Приземлення виконане на одну ногу або дуже жорстке.  3. Гравець неготовий до наступних дій.  **Пропедевтичні вправи**  **Навчання розбігу та стрибку**  1.Стрибок на місці зі змахом рук.  2. Настрибування з одного кроку та стрибок з відведенням і змахом рук.  3.Розбіг з 1-2 кроків, імітація верхньої передачі у стрибку.  4. Розбіг з 1-2 кроків, верхня передача м’яча у тримачі або з підтримкою партнера.  5. Розбіг з 1-2 кроків, верхня передача м’яча у стрибку: у стіну або через сітку; з низького підкидання у «темп»; з високого підкидання партнера; з низького підкидання партнера.  **Навчання ударному руху**  1.Права рука у положенні замаху, ліва рука попереду на рівні обличчя. Зміна рук з обертанням тулуба навколо вертикальної вісі.  2. Мах руками та постановка руки у замах: на місці; у стрибку.  3. Із положення замаху виконати нападаючий удар: по тильному боку кисті висунутої вперед-догори лівої руки; по м’ячу у лівій руці; без м’яча з опущенням руки; у підлогу, у стіну з руки; у підлогу, у стіну після підкидання.  **Навчання нападаючому удару з розбігу у стрибку**  1. Розбіг з 1-2 кроків, нападаючий удар по м’ячу в тримачі або з підтримкою партнера: у підлогу; через сітку.  2. Імітація нападаючого удару у стрибку з розбігу з 1-2 кроків, потім нападаючий удар по м’ячу: з низького накидання партнера у «темп»; з високого накидання партнером; із власного накидання.  3. Нападаючий удар з подачі вчителя або партнера.  **Блокування**  Блокування можна класифікувати:  а) за кількістю гравців: одиноке; групове (подвійне та трійне);  б) за місцем відштовхування: на місці; після переміщення;  в) за тактичною направленістю: зонове;  **Техніка виконання**  1.Гравець розташовується поблизу сітки, але не далі, ніж 30 см перед противником, ноги трохи зігнуті у колінах.  2.Руки зігнуті у ліктях долонями вперед.  3. Переміщення здійснюється приставними або схрещеними кроками та закінчуються настрибуванням з подальшим відштовхуванням двома ногами.  3. Руки супроводжують стрибок, як при нападаючому ударі, але зі значно меншою амплітудою та більше зігнуті у ліктях.  4. Після відштовхування руки виносяться вгору-вперед найкоротшим шляхом. Відстань між руками та сіткою має бути мінімальною, щоб запобігти проходженню м’яча між передпліччям та сіткою.  5. Під час стрибка та при блокуванні тулуб потрібно тримати вертикально, голову рівно, живіт злегка втягнути.  6. Вибір місця відштовхування визначається характером розбігу нападаючих суперників: блокуючий гравець займає позицію на уявній лінії, що продовжує розбіг нападаючого.  7. Вибір часу відштовхування залежить від висоти передачі м’яча для нападаючого удару: чим вища передача, тим пізніше відбувається відштовхування.  8. Після блокування руки опускаються донизу не одразу, а ще деякий час утримуються вгорі.  9. Після приземлення гравець готовий до наступних дій.  **Можливі помилки**  **Підготовка та переміщення**  1.Гравець знаходиться занадто далеко або занадто близько від сітки.  2. Гравець знаходиться занадто далеко від вертикального місця атаки.  3. Слабкий контроль за діями гравця у зв’язці команди суперника.  4. Ноги недостатньо зігнуті, ступні вузько поставлені.  5. Занадто пізній або ранній старт.  6.Низька швидкість пересування.  7.Руки перед стрибком опущені.  *Підготовча фаза*  1.В’яле або настрибування на носки.  2.При настрибуванні ноги зігнуті недостатньо.  3.Занадто пізній або ранній стрибок.  4.Стрибок у неправильному напрямку – у довжину (на сітку) або убік.  *Робоча фаза*  1.Руки винесені з-за голови.  2.У момент постановки руки розслаблені.  3.Руки зігнуті у ліктях.  4.Широка або вузька постановка рук.  5.Недостатньо підтягнені плечі.  6.Голова або кисті рук закинуті назад.  7.М’яч накритий кистями рук у момент удару.  8.Кисті розслаблені.  9.Великі пальці попереду.  10.Пальці вузько розставлені або розслаблені.  11.Руки не розвернуті у шосту зону.  12.Гравець дивиться на м’яч у момент удару.  13. Основний блокуючий гравець не підлаштовується до решти членів команди (утворюється пролом у захисті).  14. Гравці перекривають один одного.  *Підсумкова фаза*  1.Висока стойка після переміщення.  2.Вузько розставлені ноги після переміщення.  3.Жорстке приземлення.  4. Гравець неготовий до наступних дій.  **Пропедевтичні вправи**  1.У положенні готовності випрямити руки у ліктях, зберігаючи між кистями рук відстань трохи меншу від діаметра м’яча.  2.Те ж саме, але стоячи у стіни, з ударами об неї долонями.  3.У положенні готовності випрямити руки у ліктях та виконати стрибок догори-вперед. Замах не робити. Рух рук здійснювати по найкоротшому шляху.  4.Вправа у парах. Гравці стоять обличчям один до одного. Перший номер займає вихідне положення, як у п.2. Другий номер натискає йому на передпліччя точковими рухами, а партнер намагається утримати напругу руки у положенні готовності.  5. Виконати одиноке блокування у стрибку: у стіни; під сіткою.  6. Блокування нападаючого удару по м’ячу, встановленому в тримачі.  7. Блокування накидного м’яча над сіткою дещо лівіше або правіше блокуючого гравця (зробити приставний крок та заблокувати м’яч).  8. Вправа у парах. Перший гравець виконує нападаючий удар через сітку із власного підкидання, а другий – блокування у стрибку.  9. Те ж саме, що у п.7, але нападаючий удар виконується із зони 4 з передачі для удару гравцем із зони 3.  10. Блокування нападаючих ударів, надісланих з інших зон, а також ударів різних за висотою, швидкості та траєкторії передач.  Швидке переміщення до місця блокування – одна із складових ефективного індивідуального блокування. Інша складова блокування – своєчасна постановка рук на шляху м’яча, направленого з боку суперника. Для цього необхідно вчити прораховувати ситуацію, правильно сприймати та оцінювати положення нападаючого м’яча відносно сітки і т.д. |
|  |