Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа «Лидер»

« **Подводящие и специальные упражнения, обучающие игры**

**для начинающих волейболистов**»



Авторы:

Садовский С.Ю.

тренер-преподаватель

МБОУ ДО «ДЮСШ «Лидер

Кунгур

2017

**Цели и задачи:**

1.Продолжить освоение навыков перемещения по площадке.

2.Продолжить совершенствование подводящих упражнений.

3.Совершенствовать подачу мяча игровым способом.

4.Совершенствовать навыки игры в защите.

5. Совершенствовать ловкость и координацию.

6.Продолжить развивать чувство команды.

**Оборудование**: волейбольные мячи по количеству обучающихся.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Участники:** обучающиеся 14-15 лет.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

**Ход занятия:**

**Подготовительная часть (13-17 мин)**

1.Разминка (бег, ОРУ)



2.Специальные физические упражнения

-бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед;

- прыжки в присяде, выпады в шаге;

-выпрыгивания вверх (на каждый шаг, перекатом с пятки на носок, совместно с вращением прямых рук назад);

-имитация нападающего удара;

-приставные шаги зигзагом по в/больной площадке, с последующим ускорением спиной вперед;

-ускорения с касаниями линий рукой из различных И.П. (от лицевой до центральной линии, приставные центральная-3х метровая-центральная линии, спиной вперед от центральной до лицевой)

**Основная часть (15-20 мин)**

1.Подводящие упражнения.

Броски и удары по мячу одной и двумя руками

2.Передача мяча сверху. Начинающие или слабые с задержкой, опытные без.

*Подсказка тренера* - акцентируем внимание на положение кистей рук- «**КОВШ**» и перемещение под мяч.

3.Прием мяча снизу после подброса партнера с последующей ловлей в «**КОВШ**», далее опытные с полной координацией.

*Подсказка тренера* - акцентируем внимание на стойке волейболиста- «**ОСНОВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ**», смотреть за мячом до контакта с руками!

*Неоспоримый факт-* **от качества приема мяча зависит**, кто же фактически управляет игрой? Подающий соперник или принимающая сторона!

4.Упражнения в **тройках**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| И3И3  И2И2  И1И1 | С3  С2  С1 | С3  С2  С1 | И3 И3  И2 И2  И1 И1 |

«И»(1,2,3) все игроки, «С»(1,2,3) **связующие**, или игроки с хорошей **передачей** мяча. 1,2,3 это номера (№) игроков в работающих тройках.

Мяч у №1, он выполняет передачу **сверху**№2, №2--№1, №1--№3 **при этом игрок под №2** быстро поворачивается лицом к №3 и принимает стойку, далее №3--№2, №2--№3 и №3 возвращает мяч №1 игрок № 2 опять поворачивается на 180 \* . В цикле получается 6 передач, если мяч потерян, то начинаем сначала. Игроки меняются местами после команды тренера. Также можно начинать с №3. Игроки «С» работают как с простыми, так и с утяжеленными мячами. Очень важны **перемещения** и **стойки!**



*Неоспоримый факт -* техника, это правильная последовательность движений, оптимальных для каждого игрока с целью обработки мяча в конкретной игровой ситуации и тактикой команды:

-предельная готовность в И.П. (стойка волейболиста);

-своевременное перемещение в точку обработки мяча

-непосредственный контакт с мячом (касание);

-готовность к продолжению игры.

5.Упражнение тоже (см. № 4) но передачи снизу. Начало упражнения с точного подброса на игрока№2.



Упражнение **сложное,** поэтому малоопытные выполняют упр. №3 или передачу снизу в стену.

*Подсказка тренера -* отметить лучших!

**Игровая часть (15-20 мин)**

**1.Игра 1 против 1 (нападение + защита).**

«И» встают друг напротив друга через сетку. «И»1 выполняет атакующее действие (подброс с одной руки, касанием второй переправить ч/з сеть), «И»2 **ловит** мяч двумя руками в нижней стойке, далее подброс над собой и передача сверху над собой, далее нужно перевести мяч на другую сторону (желательно одной рукой), затем «И»1 повторяет все действия «И»2 до ошибки. Вводит мяч игрок допустивший ошибку.

**2.Игра «Светофор» (подача)**

Тренер устанавливает кубики красного, желтого и зеленого цвета с 3-5 метра от сетки (в зависимости от подготовленности игроков) расстояние между кубиками 1-1.5 метра. «И» встают в одну колонну у красного кубика и поочередно выполняют подачу (сверху или снизу решает тренер). Те, кто успешно выполнил подачу на следующий подход переходят к желтому кубику, далее к зеленому и далее к лицевой линии. Игроки, прошедшие все кубики, признаются «профессионалами» и поощряются тренером.

**3. Игра в волейбол с элементами пионербола.**

«И» стандартно для волейбола размещаются на площадке. Подача производится броском одной рукой. Принимающие «И» **ловят** 1й мяч и не сходя с места, максимально быстро, подкидывают его в сторону пасующего в №3.

«И» в №3 должен выполнить передачу (желательно сверху) на «И» зон №4 или №2, те в свою очередь переправляют мяч через сетку. Ловля и задержка разрешены только на первый прием, далее отрывистое касание или небольшая задержка у начинающих. Команда обязана выполнить 3 касания.

Игра ведется до 15 очков из 3 партий.

4. Повторение игры 3, но подача выполняется по правилам волейбола.

*Неоспоримый факт -* **Волейбол единственная командная игра в мире, где каждая ошибка стоит 1 очка на игровом табло. А вдруг оно решающее…?**