

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ДАНИЛОВА Г.Р., НИКИТИНА Л.М., ЖУРАВЛЕВА М.С.

**ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ  
МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Казань - 2013

ББК 37.1

УДК 356.14.02

Д 18

*Печатается по решению  
Редакционно-издательского совета Минобрнауки РТ*

Составители:

**Г.Р. Данилова**, к.п.н., доцент Поволжская ГАФКСиТ;

**Л.М. Никитина**, преподаватель К(П)ФУ;

**М.С. Журавлева**, преподаватель К(П)ФУ.

**Рецензенты:**

Ю.П. Денисенко, доктор биологических наук, профессор;

В.Л. Калманович, кандидат педагогических наук.

**Данилова Г.Р., Никитина Л.М., Журавлева М.С.**

**Д 18** Обучение студентов технике передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Методическое пособие. – Казань: РИЦ «Школа», - 2013. – 54с.

Цель данного методического пособия – помочь преподавателям физического воспитания в обучении студентов волейболу. Рассчитываем на то, что преподаватель творчески подойдет к предложенным советам и рекомендациям, исходя из конкретных условий работы.

В методическом пособии имеется приложение, где преподаватель сможет внести новые упражнения и заметки при подготовке и проведении учебных занятий.

**ISBN 8-9876-511-407-5**

© Данилова Г.Р., 2013

© Никитина Л.М., 2013

© Журавлева М.С., 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.....	5
2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ .....	6
2.1. Техника выполнения.....	7
2.2. Подготовительные упражнения.....	8
2.3. Подводящие упражнения.....	10
2.4. Упражнения по обучению.....	12
2.5. Ошибки при обучении.....	12
3. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ НАД СОБОЙ.....	13
3.1. Техника выполнения.....	13
3.2. Упражнения по обучению.....	13
3.3. Ошибки при обучении.....	14
4. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ В ПАРАХ .....	14
4.1. Техника выполнения.....	14
4.2. Упражнения по обучению.....	15
4.3. Ошибки при обучении.....	15
5. ПЕРЕДАЧА МЯЧА НАЗАД ЗА ГОЛОВУ ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ .....	16
5.1. Техника выполнения.....	16
5.2. Упражнения по обучению.....	16
5.3. Ошибки при обучении.....	17
6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ .....	17
6.1. Упражнения по совершенствованию.....	18
7. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ИГРЫ.....	23
8. ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА.....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	44

## **ВВЕДЕНИЕ**

Волейбол – командная спортивная игра с мячом. В настоящее время один из популярных видов спорта в мире. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья. Волейбол развивает ловкость, прыгучесть, координацию движений, выносливость и физическую силу. Именно поэтому обучение основам волейбола входит в программы школ, техникумов и ВУЗов.

Овладение мастерством в волейболе предполагает значительные затраты тренерами, преподавателями и занимающимися умственной, физической, нервной энергии и сопряжено с немалыми трудностями. И, чтобы игра доставляла истинное наслаждение, необходимо на целенаправленно организованных занятиях освоить ее технику и тактику, совершенствовать личную физическую подготовку и мастерство.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы. Основное условие повышения уровня мастерства - отличное владение техникой. Однако это не такая простая задача, и требует она большого трудолюбия и настойчивости студентов, а также мастерства тренера, преподавателя.

Овладение техникой связано с физической подготовкой. Только при условии хорошей физической подготовки и высокого уровня развития специальных физических качеств можно достигнуть успеха при первоначальном обучении техническим приемам волейбола, а в процессе совершенствования - более эффективно применять разученные технические приемы в игре и на соревнованиях.

Отличное владение техническими приемами дает возможность с большой эффективностью проводить упражнения по технике, тактике и учебные двусторонние игры в волейбол, что положительно влияет на повышение уровня физической подготовленности студентов.

## **1. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

Игра состоит из технических и тактических действий, которые составляют единый игровой процесс. Техника является средством тактики и базой для нее. Поэтому изучение необходимо начинать с технических приемов.

На первом этапе обучения элементу волейбола закладывается определенная базовая техника, которая является фундаментом для дальнейшего построения всего разнообразия нюансов этого элемента. Это определение, в первую очередь, присуще обучению передаче мяча «способом сверху двумя руками». На первом этапе обучения выполнению передаче мяча сверху двумя руками необходимо соблюдать следующие требования:

- упражнение должно быть понятным студенту;
- упражнение должно быть физически доступным и выполнимым для студента;
- упражнение должно быть построено таким образом, чтобы студент при его выполнении не имел возможность выполнять неправильное движение.

При обучении студентов игровым приемам наряду с общеразвивающими физическими упражнениями необходимо использовать подготовительные (упражнения для развития прыгучести, ловкости, быстроты реакции и перемещения) и подводящие (упражнения, сходные по своей двигательной структуре с техническим приемом).

При обучении и подборе упражнений в начальной базовой подготовке необходимо рассмотреть структуру простейшего выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

1. Положение мяча в руках студента.
2. Положение мяча относительно головы студента.
3. Динамика выполнения передачи.
4. Основные ошибки в движении.

После усвоения основ техники передачи в стандартных условиях необходимо переходить к более сложным упражнениям, приближая их к игровым ситуациям.

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приемов волейбола обучение рекомендуется строить по такому плану:

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показать прием на слайдах, плакатах, видеотехнике (по возможности «вживую») с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).
4. Практическое выполнение приема - исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами (индивидуальная работа, с партнером) в самых простых условиях.
6. Упражнения на тренажерах без мячей и с мячами.
7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества партнеров, мячей и др.).
8. Выполнение технического приема в игровых условиях (в подвижных играх, эстафетах, соревнованиях - кто лучше, правильнее, точнее).

Процесс обучения технике осуществляется на основе определенных принципов, соблюдение (или несоблюдение) которых самым непосредственным образом влияет на качество совместного труда преподавателя и студента.

## **2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ**

Передача мяча двумя руками сверху применяется для приема мяча, передач для нападающего удара.

Прием мяча; задача - в любом случае оставить его в игре.

Передача мяча; цель - направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в тренировочной работе целесообразно рассматривать

прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) - технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

## 2.1. Техника выполнения

Передача мяча двумя руками сверху выполняется из исходного положения (стойки), в котором ноги согнуты в коленях (одна нога немного впереди), туловище в вертикальном положении. Руки согнуты в локтях (локти направлены вперед в стороны) под углом  $45^{\circ}$ , кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом (рис. 1.).

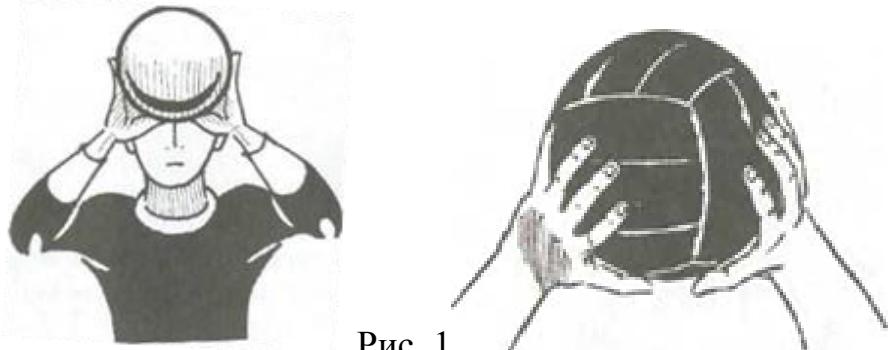


Рис. 1

При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки. Встречное ударное движение за счет разгибания рук в локтевых суставах вверх вперед подушечками пальцев.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (рис. 2).

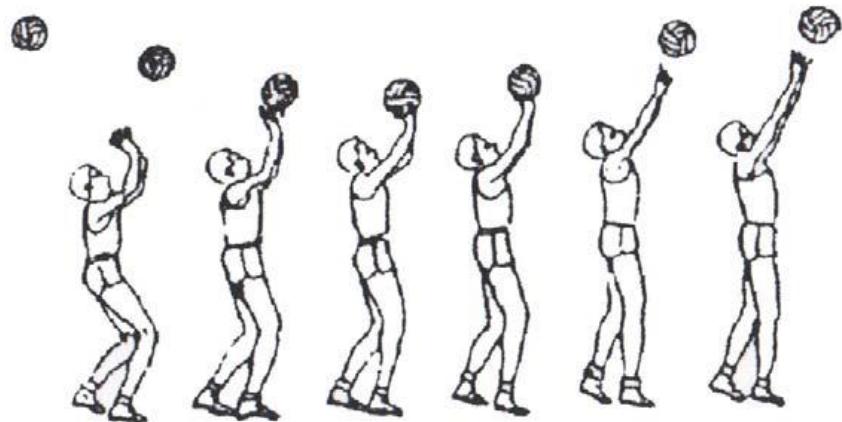


Рис. 2

## 2.2. Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения технике передачи мяча двумя руками сверху включает:

*Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).

2. Передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.

3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.

*Упражнения для развития ответных реакций на звуковой и зрительный сигналы*

1. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу.

2. Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку - на пол и сесть. Кто быстрее?

3. По сигналу (рука в сторону, назад, вперед) одноименные перемещения.

4. Бег трусцой по площадке. По сигналу - в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками.
5. Во время игры в футбол (баскетбол, гандбол) по сигналу выполнить кувырок и прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$ .
6. «Тренировка вратаря» - 5-6 игроков с расстояния 5-6 м поочередно бросают мячи (или ударом) в маркированные ворота - вратарь отбивает или ловит мячи.
7. Подвижные игры - «Охотники и утки», «День и ночь» и др.
8. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом друг к другу (блокирование, имитация защиты и др.).
9. Передвижение вдоль сетки приставными шагами по сигналу - имитация блока.
10. Бросок теннисного мяча в прыжке через сетку - в момент замаха назвать зону броска.

*Упражнения для развития быстроты передвижения*

1. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.
2. Бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.
3. Бег с поворотами туловища на  $360^\circ$ .
4. Бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) - рывок (6-9 м) - остановка; бег, забрасывая голень назад - рывок - остановка; бег, ноги сзади прямые - рывок - остановка и т.д.
5. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.
6. Бег зигзагом между флагами (мячами) до 10-15 м в одну сторону.
7. Бег с ускорением до 15-20 м.
8. Спортивные игры на площадках, уменьшенных размеров.

9. Перемещения правым, левым боком приставными (скрестными) шагами по прямой и по периметру площадки.

#### *Упражнения для развития ловкости*

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
3. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках.
4. Пролезть между рейками лестницы.
5. Вращение мяча на шнуре на разной высоте - подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.
6. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад.
7. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ .

### **2.3. Подводящие упражнения**

- Положение кистей и контакт с мячом;
- дриблинг мяча в пол (рис. 3);



Рис. 3

- поднять мяч с пола хватом пальцев (рис. 4);



Рис. 4

- бросить и поймать мяч одной рукой (рис. 5);

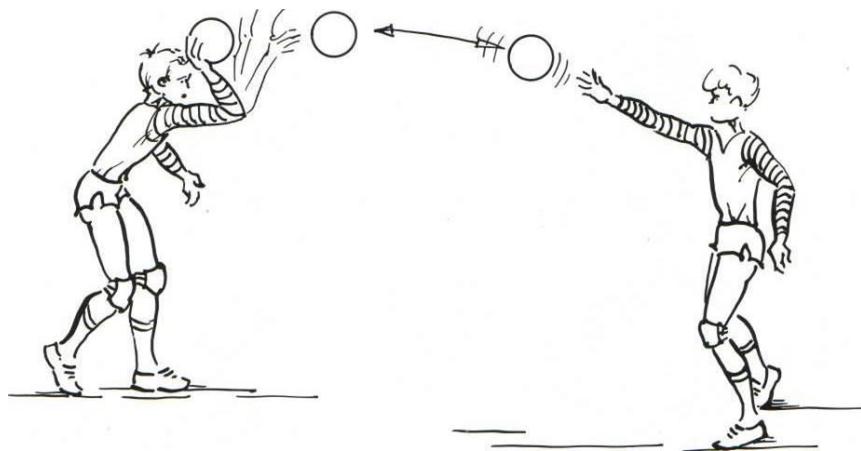


Рис. 5

- бросок мяча двумя руками снизу над собой, ловя мяч в исходном положении (рис. 6).

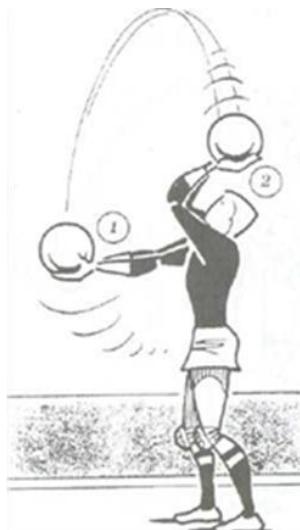


Рис. 6

- без отскока поймать мяч, перемещаясь вперед (рис. 7);

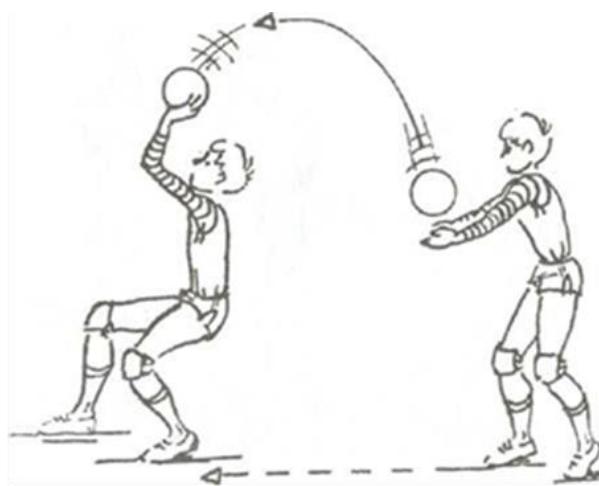


Рис. 7

- без отскока поймать мяч в приседе (рис. 8).

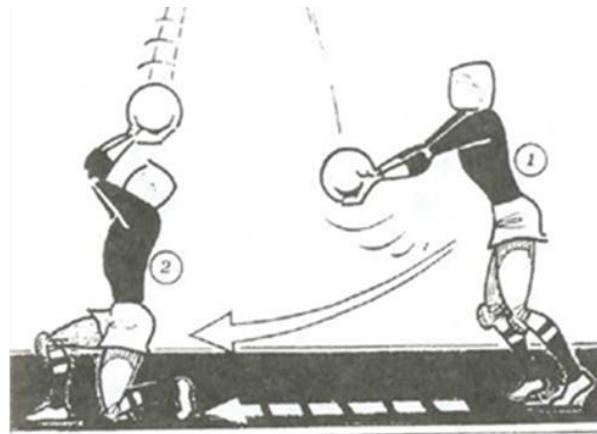


Рис. 8

## **2.4. Упражнения по обучению**

- 1) Принять исходное положение.
- 2) В стойке, имитация передачи мяча сверху двумя руками.
- 3) В стойке, выталкивание мяча вперед - вверх.
- 4) Подбросить мяч вверх и выполнить передачу.
- 5) Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу.
- 6) бросок мяча двумя руками снизу на 2, 3 шага вперед или в сторону, перемещение под мяч и выполнение передачи мяча сверху двумя руками.
- 7) Выполнение передачи мяча сверху двумя руками мяча в баскетбольное кольцо или в мишень на стене.

## **2.5. Ошибки при обучении**

- 1) Ноги не согнуты в коленных суставах.
- 2) Несимметричное положение кистей.
- 3) Большие пальцы рук направлены вперед
- 4) Локти разведены в стороны.
- 5) Мяч ловится на уровне груди или за головой.
- 6) Несвоевременный выход к мячу.

## **3. ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ НАД СОБОЙ**

### **3.1. Техника выполнения**

Выполняя передачу над собой необходимо встречать мяч над собой, кисти рук располагаются параллельно полу. Движение на встречу мячу происходит последовательным разгибанием ног, туловища и рук. Это движение должно

выполняться по возможности слитно. Во время передачи мяч ложится на подушечки первых фаланг пальцев. Пальцы напоминают «пружинки», которые при соприкосновении с мячом гасят его скорость. Сопровождая движения мяча ноги, туловище и руки выпрямляются вверх, придавая полету мяча вертикальное направление. После выполнения передачи вернуться в исходное положение.

### **3.2. Упражнения по обучению**

1) Верхняя передача над собой по неподвижному мячу. Студенты располагаются в парах напротив друг друга, один на скамейке: руки вытянуты вперед, мяч удерживается кончиками пальцев; второй находится под мячом в исходном положении для верхней передачи, выбивая мяч из рук первого, выполняет верхнюю передачу над собой, первый ловит мяч. При выполнении передачи кисти рук одновременно с одинаковым усилием воздействуют на мяч.

2) То же с заданием послать мяч на определенную высоту. Необходимо дифференцировать усилия в момент выполнения передачи. Чем выше выполняется передача, тем активнее разгибаются руки и ноги.

3) Бросок мяча двумя руками снизу над собой, верхняя передача над собой. Важно начинать встречу с мячом в оптимальной по высоте точке.

4) Бросок мяча двумя руками снизу вперед-вверх, в сторону-вверх, верхняя передача над собой после перемещения.

5) Передача мяча двумя руками сверху над собой (5-10 передач).

6) Передача мяча двумя руками сверху над собой на различную высоту.

7) Выполняется удар мяча в пол с высоким отскоком, перемещение под мяч, выполняется верхняя передача над собой после отскока.

8) Передача мяча двумя руками сверху над собой с продвижением вперед. Передача выполняется чуть вперед и повыше, студент выполняет 1-2 шага вперед, принимает стойку, выполняет передачу и т.д. (5-8 передач).

9) Передача мяча двумя руками сверху над собой. Высота передачи 2-3 метра, пока мяч в воздухе нужно успеть выполнить два хлопка ладонями за спиной, а затем выполнить передачу над собой.

### **3.3. Ошибки при обучении**

- 1) Неправильное исходное положение перед приемом мяча и передачей; руки вынесены несвоевременно, ноги не согнуты в коленных суставах.
- 2) Отсутствует фаза амортизации («задержка мяча»).
- 3) Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами.
- 4) Кисти не сопровождают мяч.
- 5) Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног.
- 6) Несвоевременный выход к мячу.

## **4. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ В ПАРАХ**

### **4.1. Техника выполнения**

Техника выполнения данной передачи практически та же, что и при передаче над собой, но лишь с одной поправкой: при выполнении передачи разгибание ног, туловища и рук производится вперед-вверх (рис. 9).

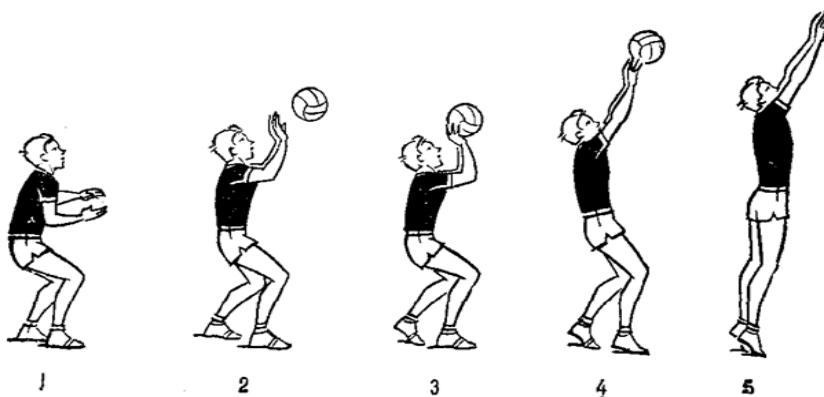


рис. 9

### **4.2. Упражнения по обучению**

- 1) Студенты стоят в парах друг против друга на расстоянии 2-3 метров. Подброс мяча над собой и передача партнеру (партнер ловит мяч в исходном положении) и делает то же самое.
- 2) Первый игрок точно набрасывает мяч второму, который выполняет передачу мяча двумя руками сверху вперед. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.
- 3) То же, но наброс мяча неточно в руки партнера (вперед, назад, вправо, влево). Студент, выполняющий передачу, выходит под мяч и выполняет передачу сверху двумя руками в руки партнера, а затем возвращается на место.
- 4) Передача мяча сверху двумя руками над собой, передача партнеру. Передачи выполняют оба игрока. По мере освоения упражнения, расстояние между партнерами увеличивается до 4-6 метров.
- 5) Первый партнер выполняет три передачи мяча сверху двумя руками над собой, четвертую передачу партнеру, затем 2-3 приседания без мяча. Пока первый приседает, второй выполняет то же (три передачи мяча сверху двумя руками над собой, четвертая передача партнеру и т. д.)
- 6) Первый студент выполняет передачу мяча сверху двумя руками над собой (3-5 раз) с поворотом на  $360^{\circ}$ , затем выполняет передачу партнеру. Пока первый выполняет задание, второй перемещается со своего места чуть правее, левее, вперед или назад (т.е. меняет свое местонахождение). Первый партнер после окончания поворота должен увидеть своего партнера и только потом выполнить ему передачу.
- 7) Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Студенты встают в 2-3 метрах от сетки с одной и другой стороны. Передача через сетку точно в руки партнера.

#### **4.3. Ошибки при обучении**

- 1) Очень низкая траектория набрасывания и передачи мяча.

2) Несвоевременный выход к мячу и, как следствие, неправильное исходное положение при выполнении передачи мяча сверху двумя руками.

3) Нет визуального контроля за партнером (студент должен видеть местоположения и действия своего партнера).

## **5. ПЕРЕДАЧА МЯЧА НАЗАД ЗА ГОЛОВУ ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ**

### **5.1. Техника выполнения**

Техника выполнения передач назад за голову близка к технике передачи мяча двумя руками сверху. К особенностям относится более высокое положение кистей и предплечий в момент передачи. В момент соприкосновения с мячом туловище и голова слегка наклоняются назад, тяжесть тела переносится на ногу, стоящую сзади. За счет активной работы кистей, выпрямления рук и ног, незначительного прогибания в пояснице придается нужное направление и высота полета мяча назад за голову (рис. 10).

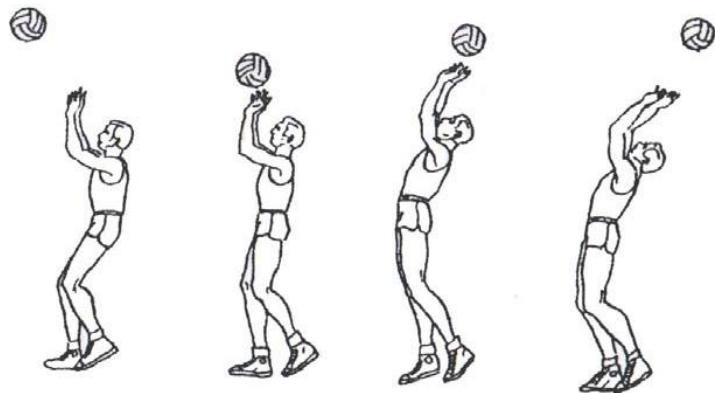


рис. 10

### **5.2. Упражнения по обучению**

1) Бросить мяч вперед, переместившись вперед поймать мяч и вытолкнуть за спину (рис. 11);

2) Передача мяча двумя руками сверху над собой, передача назад за голову. Упражнение выполняется индивидуально.

3) Передача мяча двумя руками сверху назад за голову партнеру. Партнеры находятся на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Первый находится спиной ко

второму, выполняет передачу мяча над собой, а затем передачу за голову так, чтобы мяч попал точно в руки партнера.

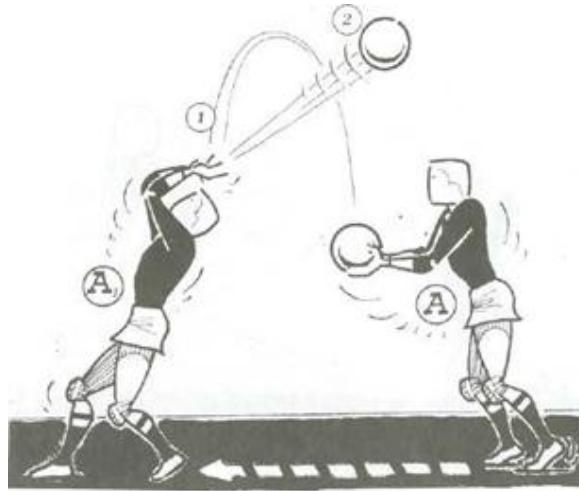


Рис.11

**4)** Передача мяча двумя руками сверху над собой с поворотом переступанием на  $180^{\circ}$ , передача мяча сверху двумя руками назад за голову партнеру. Студент получает мяч, затем, выполняя передачи над собой с поворотом, оказывается спиной к партнеру и выполняет ему передачу назад за голову и т.д.

### 5.3. Ошибки при обучении

- 1) В момент передачи кисти и руки находятся впереди (как для передачи вперед), а не над головой.
- 2) Нет активной работы кистей, выпрямления рук и ног.
- 3) Нет сопроводительного движения рук вверх - назад и незначительного прогибания в пояснице после передачи.

## 6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность занятий для всех студентов такова, чтобы посредством различных

упражнений и методических приемов выработать надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов (дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка, тренировки не идеальными мячами, в залах с недостаточным освещением и т.д.).

Используя комплексные упражнения и игровые формы занятия, преподаватель обязан помнить о том, что студентам надо предлагать только технически посильные упражнения, продумывать детали при совершенствовании элементов техники, совершенствовать технику только при хорошем самочувствии.

Для более доступного объяснения упражнений мы будем использовать условные обозначения:



## 6.1. Упражнения по совершенствованию

1) Упражнение в тройках. Два игрока стоят в зоне 2, а один в зоне 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в зону 4 и смена мест, вслед за мячом (схема 1).

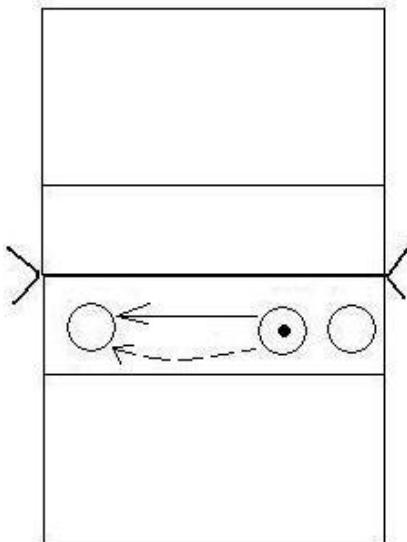


схема 1

2) То же упражнение, но передача через сетку. Два игрока в зоне 2, один в зоне 4 на другой половине площадки. Упражнение усложнено наличием сетки (схема 2).

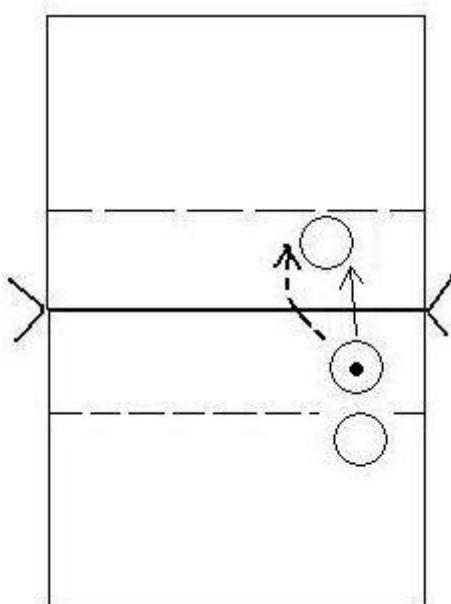


схема 2

3) Передача мяча двумя руками сверху после перемещения боком приставными шагами. Студенты с мячами располагаются вдоль боковой линии от зоны 1 до зоны 2, игроки без мячей напротив них от зоны 5 до зоны 4. Игрок с мячом выполняет передачу (или наброс мяча) игроку напротив, который, в свою очередь, выполняет обратную передачу, затем перемещается на место игрока, стоящего левее и там выполняет передачу и т. д., а игрок у сетки в зоне 4 после передачи перемещается в зону 5 в конец колонны (схема 3).

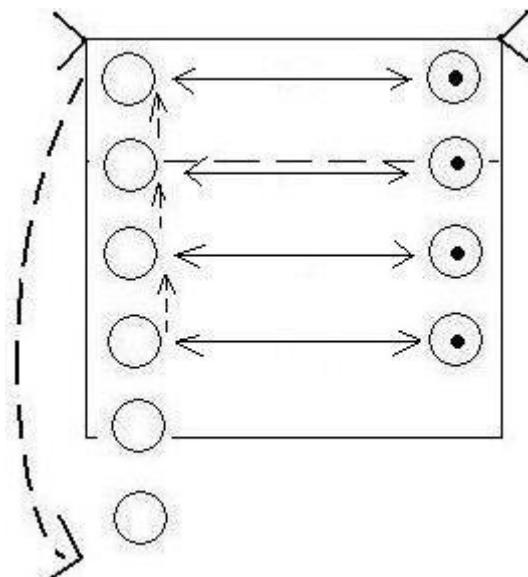


схема 3

4) Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Три студента стоят в одну линию в зоне 2, 3, 4. Первая передача выполняется на игрока, находящегося в центре (зоне 3). Он выполняет передачу над собой, а затем передачу назад за голову, стоящему сзади него, и поворачивается лицом к нему (схема 4).

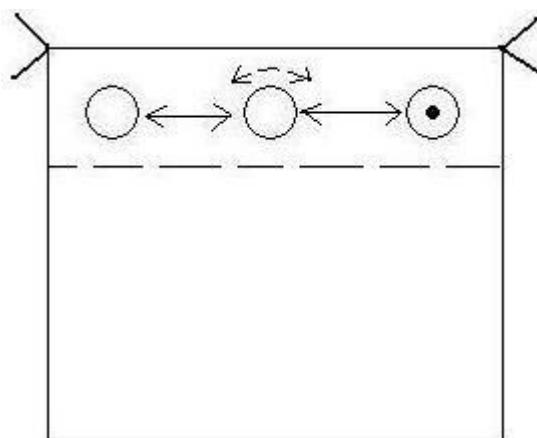


схема 4

5) Передача мяча двумя руками сверху в три касания через сетку. Студенты располагаются на площадке в тройках по одному в зонах 1, 2, 3 и через сетку на другой стороне площадки в зонах 5, 4, 3. Выполняют передачу из зоны 1 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 через сетку в зону 5. Из зоны 5 передача в зону 3, затем в зону 4 и снова через сетку в зону 1 и т.д. (схема 5).

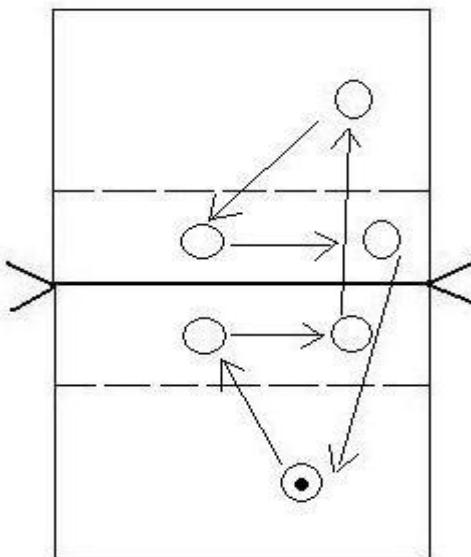


схема 5

6) То же, что упражнение 5, но с перемещением игроков. Игроки перемещаются вслед за мячом. Из зоны 1 в зону 3, из зоны 3 в зону 2. Игрок зоны 2, сделав передачу, через сетку уходит в зону 1. То же самое на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 переходит в зону 3, из 3 в 4, а из 4 в 5 (схема 6).

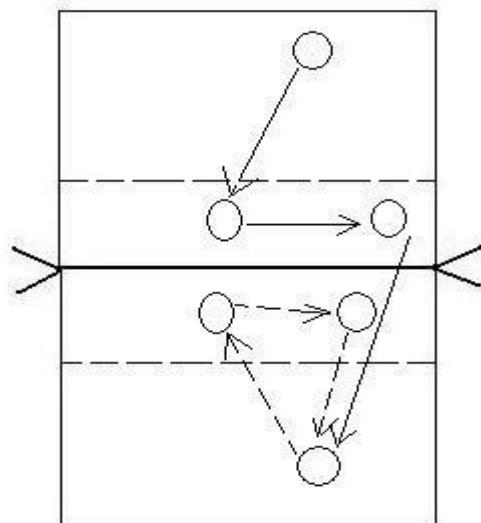


схема 6

7) Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Преподаватель с мячом стоит в зоне 3, студенты в колонне в зоне 6. Преподаватель набрасывает мяч по высокой траектории в зону 2 (за линию нападения). Студенты поочередно перемещаются вправо и выполняют передачу обратно преподавателю, затем уходят в конец колонны (схема 7).

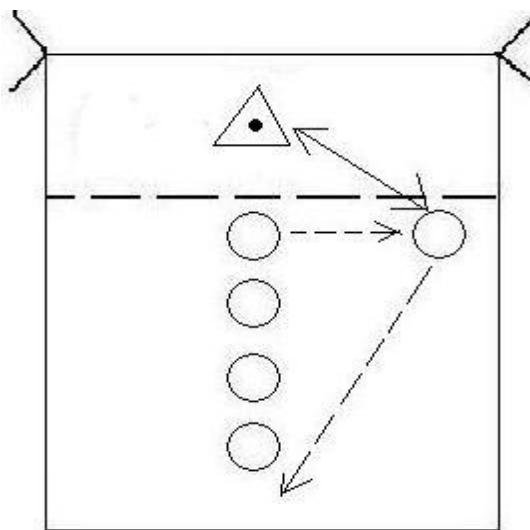


схема 7

8) То же, что упражнение 7, но передача мяча двумя руками сверху выполняется через сетку на противоположную сторону. Студент, переместившись из зоны 6 в зону 2, после набрасывания мяча преподавателем выполняет передачу через сетку на противоположную сторону (схема 8).

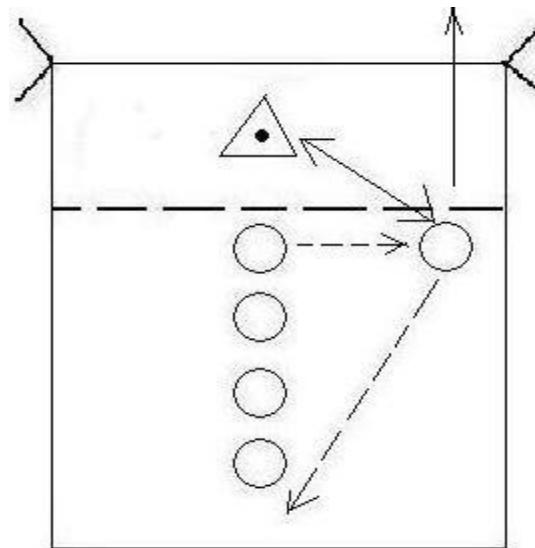


схема 8

9) Передача назад за голову после перемещения из зоны в зону. Студенты в колонне в зоне 6, один студент в зоне 3 спиной к зоне 2, второй студент в зоне 2. Передача из зоны 6 в зону 3. Игрок зоны 3 выполняет передачу назад за голову в зону 2, затем игрок зоны 2 возвращает мяч в зону 6. Перемещение игроков происходит вслед за мячом (схема 9).

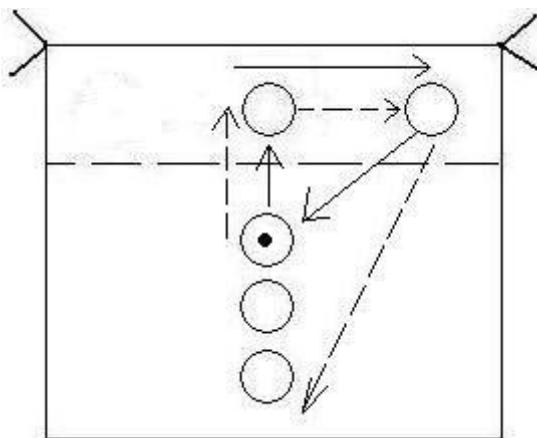


схема 9

Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждый урок, чтобы закрепить навыки выполнения этого приема.

## 7. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ИГРЫ

Вполне логично завершить занятия учебной игрой. Обучение технике передачи мяча продолжительный и очень важный этап, однако, уже на этом этапе необходимо включать в занятие двустороннюю игру.

Сложность организации и проведения игры в волейбол у новичков вытекает из особенностей волейбола. К этим особенностям относятся следующее.

1. Недостаток времени при выполнении технического приема. При игре в волейбол студент лишен возможности контролировать мяч, подержать его у себя, подработать его, выждать удобный момент, а потом сделать передачу или бросок как в футболе и баскетболе.

2. Игра в одно касание. Студент должен в одно касание отправить мяч партнеру или на сторону соперника. Игра в одно касание требует особой точности и согласованности действий. При этом решение о способе, направлении, тактическом содержании передачи должно приниматься заранее, а это требует игрового опыта. Игра в одно касание при недостатке времени всегда во всех спортивных играх была признаком класса.

3. Правильность выполнения технического приема оценивается судейством.

Обучение техническим приемам игры в волейбол начинается с обучения верхней передаче. Этап продолжительный и очень важный, так как здесь

закладывается «школа волейбола». Однако уже на данном этапе необходимо включать в занятие игру. При организации учебной двусторонней игры весь вопрос в том, как, овладевая только одним техническим элементом игры - верхней передачей, организовать игру.

Поэтому задачей данной работы явилась разработка методических приемов организации учебной двусторонней игры на начальном этапе обучения верхней передаче мяча в волейболе.

Опыт практической работы с новичками на данном этапе обучения показывает, что при организации учебной двусторонней игры должны быть использованы методические приемы и рекомендации, направленные на упрощение способов введения мяча в игру, обеспечение надежности второй передачи, организации занимающихся на площадке.

**Введение мяча в игру.** Поскольку на данном этапе студенты еще не знакомы с подачами или подача еще настолько несовершенна, что не позволяет постоянно вводить мяч в игру, а состоявшаяся подача осложняет прием мяча и часто делает прием мяча сверху невозможным, поэтому подача может быть заменена набрасыванием. При этом набрасывание сначала должен проводить преподаватель, который одновременно является и судьей при проведении игры. Зная уровень технической подготовленности занимающихся, учитель выполняет набрасывание различной сложности, что создает одним идеальные условия для приема мяча, т. е. возможность выполнения приема сверху прямо из игровой стойки без перемещения. Для более подготовленных студентов набрасывание выполняется с более сложной траекторией, с большей скоростью полета мяча, заставляет занимающегося выполнить перемещение перед приемом. Это позволяет индивидуализировать процесс обучения. Преподаватель может выполнять набрасывание в определенные зоны, тем самым знакомя студентов с различными вариантами розыгрыша мяча. При таком введении мяча в игру перед студентом не стоит задача выбора способа приема (сверху или снизу), выбор способа приема оговорен заранее - сверху; это также положительно сказывается на качестве выполнения.

Другим способом введения мяча в игру может быть верхняя передача на сторону соперника после собственного набрасывания двумя руками над собой или после выполнения верхней передачи над собой. Такое введение мяча в игру может сначала выполняться из зоны 6, а затем из зоны 1. Введение мяча в игру осуществляется уже не преподавателем, а самими студентами, находящимися на площадке в этих зонах. Естественно, что они, вводя мяч в игру, посылая его на сторону соперника, начинают самостоятельно решать тактические задачи, стремясь послать мяч так, чтобы затруднить прием мяча сверху или сразу выиграть очко.

Если при таком способе введения мяча в игру прием сверху значительно ухудшается и не дает возможность продолжить игру необходимо:

- поднять верхний край сетки, и перевод мяча на сторону соперника, как в игре, так и во время введения мяча в игру будет производиться по более высокой траектории, что значительно облегчит действия принимающих;

- не поднимая верхний край сетки, оговорить высоту полета мяча при переходе через сетку в момент введения мяча в игру, например, выше верхнего края сетки на 1,5-2 метра;

- оговорить, что введение мяча в игру или любой перевод на сторону соперника должен производиться за линию нападения на стороне противника.

Это, во-первых, делает невозможным выполнение укороченных передач (когда мяч падает у самой сетки, что зачастую исключает возможность приема сверху).

Во-вторых, помогает новичкам понять простейшую схему игры, при которой перевод мяча на сторону соперника выгоднее выполнять игрокам зоны нападения (или проще послать мяч дальше на сторону соперника), а прием мяча осуществлять игрокам зоны защиты.

Использование данных методических рекомендаций позволяет сделать введение мяча в игру стабильным, создает наиболее благоприятные условия для выполнения первого приема сверху. Улучшение качества приема и всей игры в целом позволяет постепенно включать в игру подачи.

**Вторая передача.** Для успешности выполнения дальнейших игровых действий команды огромное значение имеет вторая передача, которая является промежуточным звеном между первым приемом мяча и переводом его на сторону соперника. Учитывая важность второй передачи для поддержания игры, мы рекомендуем выполнение данного технического приема поручать одному студенту из числа наиболее технически подготовленных. Для этого на протяжении всей партии он должен находиться в зоне 3. Таким образом, переход на площадке выполняет пять игроков, а игрок зоны 3 остается на месте.

Это, как правило, позволяет командам дольше держать мяч в игре, поскольку игрок зоны 3, обладая более высоким уровнем технической подготовки, подвижности, большим игровым опытом, может исправить неточность первого приема, качественной второй передачей создать благоприятные условия игрокам зоны 4 и 2 для перевода мяча на сторону соперника. В свою очередь студенты приучаются к простейшей форме организации игры, при которой прием и первая передача выполняется в зону 3, а переход мяча через сетку осуществляется игроками зоны 2 и 4, наглядно ощущают преимущество розыгрыша мяча на своей стороне с использованием трех касаний.

Использование рекомендаций, изложенных выше, создает благоприятные условия для выполнения первых трех передач при розыгрыше мяча способом сверху. При дальнейшем розыгрыше, когда мяч переведен на сторону соперника, могут возникнуть ситуаций, когда прием сверху невозможен, и занимающиеся, пытаясь достать сложный мяч, выполняют прием снизу. Использование приема снизу можно разрешить, но предупредить, что данный прием можно выполнять только тогда, когда прием сверху невозможен, иначе прием снизу считается ошибкой. Во время игры, когда выбор способа выполнения передачи вызывает затруднения у студентов, преподаватель может подсказать способ приема мяча. Кроме того, перед началом игры можно поставить условие, по которому команде при розыгрыше мяча можно выполнить прием снизу только один раз, выполнение приема снизу второй раз будет считаться ошибкой.

Использование этих методических рекомендаций создает наиболее благоприятные условия для игры, позволяет дольше держать мяч в игре, акцентирует внимание занимающихся на выполнении приема-передачи сверху.

**Организация студентов.** Деление студентов на команды происходит с учетом технической подготовленности занимающихся и именно поэтому должно производиться преподавателем. Необходимо, чтобы команды были примерно равны по составу, что позволяет проводить учебные игры более интересно.

Первоначальную расстановку игроков на площадке должен подсказать преподаватель, при этом надо избежать того, чтобы наименее подготовленные студенты оказывались в соседних зонах, тогда можно рассчитывать на то, что в любой момент игры рядом с менее подготовленным студентом окажется более сильный, который своими действиями сможет помочь ему и всей команде.

В целях уменьшения количества команд, принимающих участие в учебной игре на занятии, в составе команды может быть 7-8 студентов.

Когда в команде семь человек, то все они одновременно находятся на площадке. При этом игрока шестой зоны надо подтянуть ближе к сетке (ориентировочно на линию нападения), а для седьмого игрока обозначить зону семь позади игрока зоны шесть (примерно в 6 метрах от сетки), куда игрок при переходе будет попадать из зоны шесть. Если присутствие «лишнего», седьмого игрока на площадке приводит к значительному уменьшению активности всех игроков, скученности, путанице и неразберихе на площадке, то преподаватель может сразу перестроиться и оставить на площадке шесть человек в привычной расстановке. Тогда в команде появляется один лишний или запасной, поэтому необходимо предусмотреть замены с учетом того, чтобы все приняли участие в игре и порядок замены был ясен участникам. Наиболее объективной и простой может быть замена, которая выполняется следующим образом: после перехода игрока из первой зоны уходит с площадки и становится запасным, а запасной выходит на площадку и начинает игру в зоне шесть. Таким образом, студенты поочередно заменяются, пройдя круг расстановки и сыграв во всех шести зонах.

При этом пребывание в роли запасного кратковременно. Когда в команде 8 человек, то порядок замен может быть тот же.

Кроме того, запасных можно привлечь непосредственно к игре, поставив их за лицевой линией площадки и разрешив выполнить игровые действия за пределами площадки. Таким образом, они, даже оказавшись в роли запасных, имеют возможность принимать активное участие в игре, помогая своей команде достать порой безнадежно уходящие мячи. Касание мяча запасным игроком за пределами площадки может, по усмотрению преподавателя, не включаться в количество допустимых трех касаний. Касание мяча запасным игроком в пределах волейбольной площадки необходимо считать ошибкой. Включать в команду для учебной игры более восьми человек нецелесообразно, так как запасные игроки надолго выбывают из игры, теряют интерес к ней.

Проведенные выше методические приемы и рекомендации по организации учебной двусторонней игры при обучении верхней передаче в волейболе согласуются с общепринятыми принципами обучения, вытекают из особенностей волейбола как игры и этапа обучения.

С каждым последующим занятием правила учебной игры приводятся в соответствие с существующими правилами спортивной игры.

## **8. ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА**

При использовании соревновательно-игрового метода совершенствование техники и тактики игры в волейбол осуществляется в тесной взаимосвязи.

Игра может быть применена в учебном занятии в том случае, если технические элементы, входящие в игру, предварительно освоены.

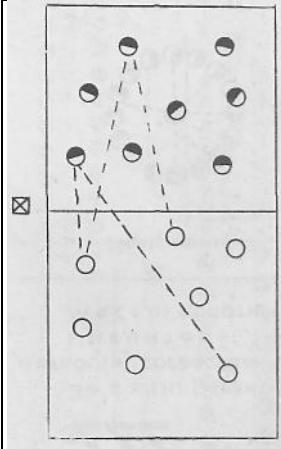
Ниже приводится описание игр способствующих улучшению физической, а также технико-тактической подготовленности студентов.

## **«МЯЧ НАД ВЕРЕВКОЙ»**

Задачи: развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости; совершенствование командных действий.

Инвентарь: 1-2 малых или гимнастических мяча, волейбольная сетка или веревка. Место: игровое поле 4x8 или 10x12 м.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ

	<p>Каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать партнеру).</p>	<p>За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается. Ошибкой считается: падение мяча; касание его площадки; положение мяча «вне игры»; попадание в веревку или проброс под ней; выход игрока за линию площадки. Попадание мячом в сетку ошибкой не считается. Игра продолжается определенное время (5—10 мин) или до установленного количества очков (10—20). Побеждает команда, набравшая больше очков.</p>	<p>При использовании веревки на расстоянии 1 м от нее с обеих сторон проводятся линии броска. На каждой половине поля располагается одна команда. Для более равномерного участия в игре игроки на первой и второй линиях могут меняться местами.</p>
---	---	---	--

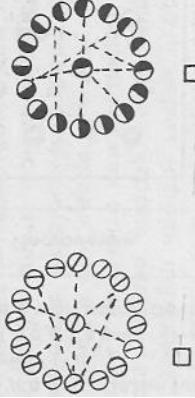
### «МЯЧ - В ВОЗДУХЕ»

Задачи: развитие навыка владения мячом, характерного для игры в волейбол; воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

Инвентарь: один-два волейбольных мяча.

Место: спортивная площадка, зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ

	<p>Команды располагаются в кругах, водящий - в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков - не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе.</p>	<p>Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза. Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью. Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.</p>	<p>Игру лучше проводить при небольшом количестве студентов в кругах. Перед игрой следует напомнить технику передачи мяча. Лучшим игроком считается тот, кто ни разу не водил.</p>
---	---	---	---

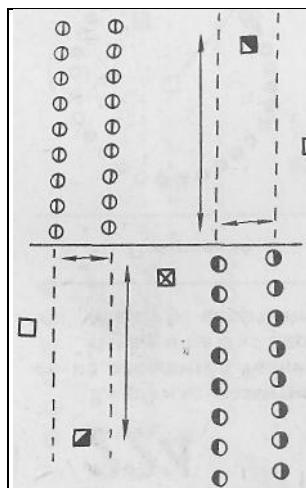
### ЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Задачи: совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий при передаче мяча; воспитание быстроты реакции, внимания.

Инвентарь: два волейбольных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ



<p>По сигналу преподавателя первые пары от стартовой черты продвигаются вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху (волейбольная передача) до своей стойки, обходят ее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до начальной (стартовой) черты, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет действия первой пары, и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конце своих колонн. Вариант эстафеты: каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу игроки по очереди бегут вперед, отбивая мяч в воздух, добегают до стены, 3 раза (по договоренности) отбивают мяч в стену и бегут обратно, продолжая отбивать мяч над собой, и т. д.</p>	<p>Мяч во время перебежки можно только пасовать, а не перебрасывать, разрешается ловить мяч только паре, начинающей бег. Если мяч во время отбивания упал, игрок, допустивший ошибку, должен поднять его и продолжать дальше пасовать его партнери. За ошибки начисляются штрафные очки.</p>	<p>В эстафету следует включать только те элементы, с которыми играющие ознакомились раньше. Граница передач обозначается линией, которую необходимо пересечь, в противном случае начисляются штрафные очки.</p>
--	--	---

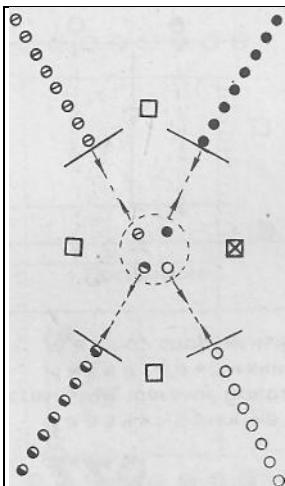
### «МЯЧ С ЧЕТЫРЕХ СТОРОН»

Задачи: развитие быстроты; совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ



Игроки образуют четыре команды. По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков. По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды. Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т. д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне.

Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нем.

Передавать мяч только установленным способом. Нельзя создавать помех сопернику. Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

Для игры необходимо разметить круг диаметром 2 м и от него на расстоянии 3-4 м контрольные линии.

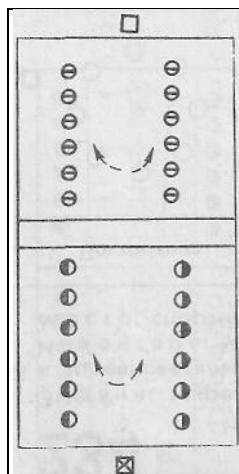
## «ВЫПОЛНИ ПАС НАД СОБОЙ»

Задачи: совершенствование техники передачи мяча; воспитание ловкости, точности движений в игровых условиях.

## Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ



<p>Игроки каждой команды занимают свою половину волейбольной площадки и располагаются в двух шеренгах. В каждой шеренге столько человек, сколько имеется в наличии мячей. Шеренги по очереди выполняют десять передач над собой или удерживают мяч в воздухе определенное время. Варианты игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) соревнуются парные шеренги в передаче мяча двумя руками сверху;</li> <li>2) то же, но передача мяча двумя руками снизу;</li> <li>3) то же, но передача комбинированная.</li> </ol>	<p>Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки получают штрафное очко за недостаточную высоту передачи и за потерю мяча. Побеждает команда, сумевшая набрать меньшее количество штрафных очков.</p>	<p>На площадке должна быть начерчена прямая линия, зона передачи. В зависимости от числа играющих можно образовать несколько шеренг, расположенных на указанном расстоянии.</p>
--	---	---

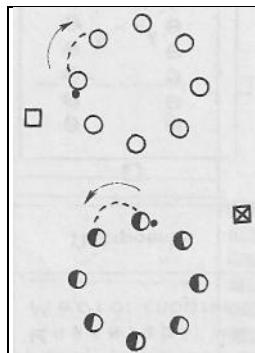
## ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ ПО КРУГУ

Задачи: закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ



Игроки располагаются в кругах в затылок друг другу на расстоянии 2 м. Первые игроки держат в руках мяч. По сигналу преподавателя первый в круге игрок передает мяч передачей двумя руками сверху за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в круге, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему игроку и т. д.

При потере мяча эстафета продолжается с того места, где она была прервана.

*Вариант* эстафеты: последний участник, получивший мяч, делает пас первому номеру, который ловит мяч, сигнализируя об окончании эстафеты.

Способ передачи мяча – двумя руками сверху. Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший игру, первым ее и заканчивает.

По мере освоения задания можно переходить к более сложным способам передачи и использовать два мяча.

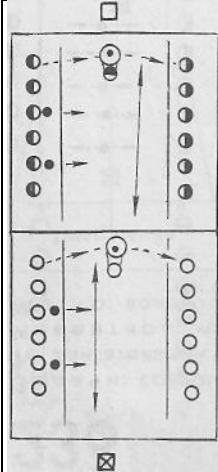
### «ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ»

Задачи: закрепление техники бросковых движений; развитие ловкости, меткости, точности движений в игровой обстановке.

Инвентарь: теннисные (волейбольные) мячи, обручи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ

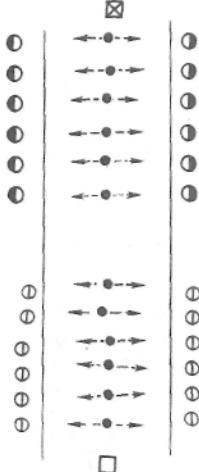
	<p>На площадке следует начертить две параллельные линии на расстоянии 5-6 м одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу. Между парами интервал 1м. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те должны пасовать, передавать мяч, стремясь попасть в обруч. Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды.</p>	<p>За каждое попадание команда начисляется очко, а за более быстрое окончание эстафеты - 5 очков. Побеждает команда, которая набрала больше очков.</p>	<p>Водящий после первого паса может передвигаться с обручем дальше либо находиться между участниками до тех пор, пока они не попадут в обруч.</p>
---	---	--	---

## «25 ПЕРЕДАЧ»

Задачи: совершенствование передач мяча на месте; развитие точности, глазомера, ловкости, быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: мяч.

Место: волейбольная площадка, спортивный зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Учащиеся, разбившись на пары, встают напротив друг друга на расстоянии 3-5 м. Игра заключается в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 25 передач.</p> <p>Варианты передач:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) смешанные;</li> <li>2) только двумя руками сверху;</li> <li>3) только двумя руками снизу;</li> <li>4) передача двумя руками сверху, а прием двумя руками снизу.</li> </ol>	<p>Передавать мяч можно любым указанным способом, не переступая условную линию (сетку). Если мяч упадет перед линией (сеткой), его надо вывести за линию и лишь потом выполнить передачу.</p> <p>Выигрывает команда или пара, которая первой и без ошибок сделает 25 передач.</p>	<p>При выполнении передач несколькими командами необходимо следить, чтобы они не создавали помех друг другу.</p>

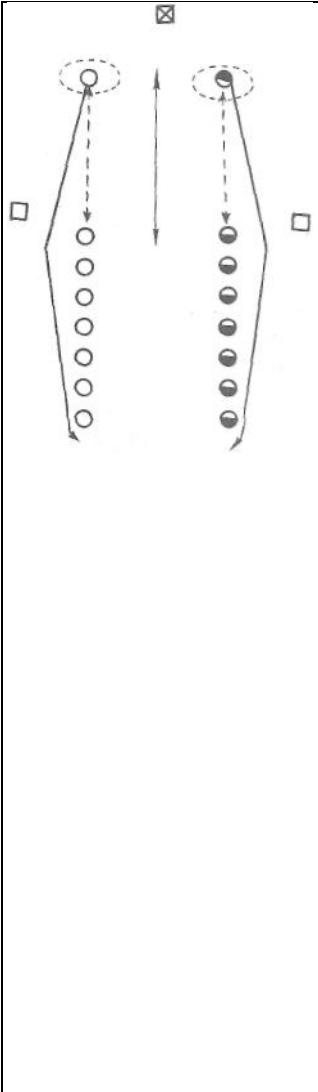
## **ЭСТАФЕТНАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА**

Задачи: совершенствование техники передачи; воспитание ловкости, точности движений в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ

	<p>Игроки располагаются в колонны по одному. По очереди они добегают до круга и выполняют над собой передачу мяча двумя руками сверху, после чего возвращаются и передают эстафету мячом следующему игроку.</p> <p>Варианты: 1) передача мяча двумя руками сверху над головой не ниже 2 м от 3 до 10 раз;</p> <p>2) передача мяча двумя руками сверху с отскоком от стены;</p> <p>3) передача мяча двумя руками снизу с отскоком от стены.</p>	<p>Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки не получают очко за неправильные передачи или потерю мяча.</p> <p>Команда, раньше закончившая эстафету и получившая больше очков, побеждает.</p>	<p>При большом числе играющих можно образовать несколько колонн, чтобы была более частая смена игроков.</p> <p>По мере освоения задание можно усложнить, например, попаданием в первую, вторую, третью цель.</p>
--	--	---	--

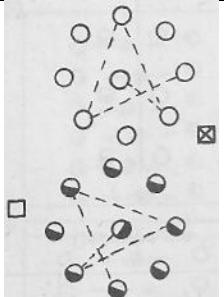
### «МЯЧ - ПАРТНЕРУ»

Задачи: закрепление техники выполнения скрытых передач мяча; развитие координации движений, ловкости, точности в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
		•	

	<p>6-10 игроков одной команды располагаются по кругу, а один из другой команды - в центре круга. По сигналу преподавателя игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кто стоит в центре, пытается коснуться мяча. При перехвате мяча водящим или потере его преподаватель отмечает этот момент и дает сигнал о продолжении игры.</p>	<p>Применяется только передача мяча двумя руками сверху либо передача мяча двумя руками снизу. Мячи можно передавать в различных направлениях в пределах круга. Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч, не давшая ему упасть или быть перехваченным игроками команды соперника.</p>	<p>Необходимо следить, чтобы водящий не подходил вплотную к игрокам в круге. Для этого очерчивают границу круга водящего.</p>
---	---	--	---

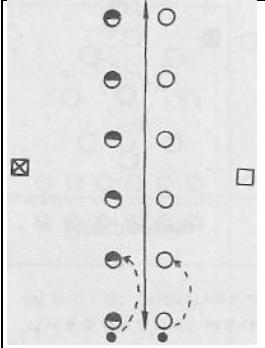
### «ЧЕЛНОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА»

Задачи: закрепление техники выполнения передач мяча; развитие ловкости, точности, координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ

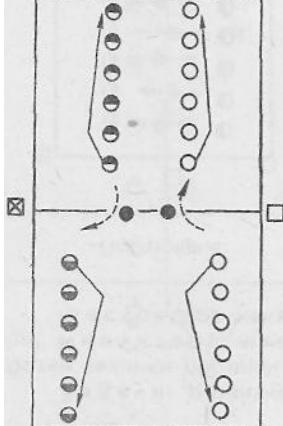
	<p>Игроки команд располагаются в колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. Расстояние между игроками 1-2 м. По сигналу преподавателя первый в колонне передает мяч передачей двумя руками сверху за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т. д.</p> <p>Варианты игры: 1) передача выполняется с переходом последнего участника вперед и продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами в колоннах; 2) каждый участник должен сделать над собой одну (или более) передачу.</p>	<p>Способ передачи мяча – двумя руками сверху. Выигравшей считается команда, которая сделает больше передач мяча, а при выполнении передач со смешанной местами командой, быстрее выполнившая задание.</p>	<p>По мере освоения техники необходимо переходить к более сложным видам передач.</p>
---	---	--	--

### ЭСТАФЕТА ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Задачи: совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху; отработка техники взаимодействия с партнером в игровых условиях.

Инвентарь; мячи.

Место: волейбольная площадка с натянутой сеткой.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	 <p>Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи. По сигналу преподавателя они передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне.</p>	<p>Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.</p>	<p>Вначале учащиеся могут осваивать передачу мяча двумя руками сверху, затем двумя руками снизу, после этого - комбинацию из этих передач.</p>

## **«БАСКЕТБОЛ»**

Задачи: закрепление техники передачи мяча; совершенствование навыка перемещения по площадке в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: баскетбольная площадка.