***Передача мяча на месте***

1. Передача мяча партнеру. Расстояние между учениками около 4 м. Партнер набрасывает мяч пе­редающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения передает его партнеру. Обратить внимание на технику выполнения приема.

2. Передача мяча партнеру с выпадом в сторо­ны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится при­нять мяч на нижнюю часть параллельно расположен­ных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч. Обратить внимание учащихся на необходимость своевременного выпол­нения выпада к падающему мячу.

3. Прием и передача мячей, летящих по различ­ным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно пере­дают мяч по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед-вверх.

4. Прием и передача мячей, летящих с различ­ной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно пере­дают мяч, летящий с различной скоростью. Обратить внимание занимающихся на необходимость быстрого встречного движения рук к мячу, летящему с незна­чительной скоростью, и относительно медленном сме­щении рук вперед-вверх при увеличении скорости по­лета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, т. е. после удара, следует снижать ско­рость полета мяча за счет амортизации, когда в мо­мент приема мяча туловище несколько приподни­мается, а руки незначительно смещаются вверх-назад.

5. Игроки располагаются на расстоянии 1,5—2 м от стенки, передают мяч двумя руками снизу с уда­ром о стенку (максимальное количество раз).

6. Прием и передача мяча с изменением направ­ления под углом 45°. Трое учащихся располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 3 м друг от друга. Передача мяча слева-направо, в средней стойке. Обратить внимание учащихся на не­обходимость движения рук в направлении вперед-вверх-вправо после соприкосновения с мячом; левая нога разгибается активно; тяжесть тела переносится на правую ногу. То же, но в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед-вверх-влево, правая но­га разгибается актив­но, тяжесть тела пере­носится на левую ногу .

7. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, колонна игроков — в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, оттуда поочередно в зону 3 с возвращением мяча в зону 4.

8. Передача мяча из зоны 2 в зону 1, оттуда в зону 3 с возвращением мяча в зону 2. Основное внимание уделяется переда­че мяча из зоны 1 в зону 3 .

9. Передача мяча с изменением направления под углом 90°

Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 2, колонна игроков в зоне 6. Поочередно из зо­ны 6 направляют мяч в зону 2, затем в зону 4.

Прием и передача мяча через сетку. Учащиеся в колоннах располагаются с противоположных сторон сетки в 2 м от нее. Мяч передается по не­высокой траектории — 0,5—1 м над сеткой.

Игроки в колон­нах располагаются в зонах 4, водящие — в зонах 3.

Передача мя­ча из зоны 3 в зону 4, оттуда через сетку в зону 6 .

Учащиеся в колоннах располагаются в зонах 2 правым боком к сетке, водящие в зонах 6. Пере­дача мяча из зоны 6 в зону 2, оттуда взону 6 .

Прием мяча от сетки. Занимающиеся в колон­нах расположены в зонах 4 в 1,5 м от сетки лицом к ней. Водящий с мячом стоит в зоне 6 в 3—4 м от сетки и бросает мяч в сетку; мяч поочередно после выхода вперед принимают игроки, стоящие в колонне, и передают водящему в зону 3 . Учащимся следует объяснить, что мяч отскакивает от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает и с какой скоростью направлен в сетку.

***Передача мяча после перемещений***

1.Передача мяча после перемещения вперёд, в стороны, назад. В парах. Один не добрасывает мяч партнёру на 1-2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.

2. Учащиеся располагаются в парах на расстоя­нии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его.

То же, что и в упражнении 2, но расстояние между игроками 6 м. Ударом или передачей мяч на­правляется партнеру на 1,5—2 м от него.

Учащиеся в колонне располагаются в зоне 6,. учитель с мячом в зоне 3. Учитель несильным ударом направляет мяч в зону 5 или 1. Учащиеся поочеред­но после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону 3. Учитель с мячом стоит на стуле в зоне 3 с одной стороны сетки, учащиеся построены в колонну в зоне 6 - с другой.

***Обучение передаче мяча двумя руками снизу перед собой, в стороны и за голову на месте***

1. Ознакомление с исходным положением перед вы­полнением передачи мяча двумя руками снизу.

2. Упражнение в парах. Из исходного положения бросок мяча партнеру. Занимающиеся должны выпол­нять упражнение согласованным разгибанием ног и ту­ловища, а также движением рук вперед-вверх.

3. Упражнение в парах. Один занимающийся набра­сывает мяч партнеру на предплечья выставленныхвперед-вниз прямых рук, тот ударом снизу отбивает его в обратном направлении.

4. То же, что и упр. 3, но мяч партнер не добрасыва­ет, бросает левее или правее на 0,5 м отзанимающегося, который вначале должен выполнить выпад или при­ставной шаг в сторону, а потомподбить мяч. Руки в момент удара в локтевых суставах не сгибают.

5. Передача мяча двумя руками снизу в парах. Рас­стояние между 4м.

6. Передача мяча по треугольнику слева направо и справа налево. Перед передачей занимающийсядолжен принять исходное положение, повернуться лицом в на­правлении передачи и расположиться так,чтобы мяч можно было принять перед собой.

7. То же, что и упр. 6, но четверо занимающихся передают мяч в сторону под углом 90°.

8. Упражнение в парах. Бросок мяча за голову. Пе­ред броском занимающийся делает выпад вперед и,прогнувшись, прямыми руками посылает мяч за голову на партнера.

9. Передача мяча за голову. Трое занимающихся располагаются в колонну по одному. Крайний набрасы­вает мяч среднему, а тот ударом двумя руками снизу посылает мяч за голову на партнера.

10. Упражнение в парах. Передача мяча двумя ру­ками снизу через сетку.

***Обучение передачам мяча двумя руками снизу после перемещений***

***вперед, в стороны и назад***

1. Упражнение в парах. Один занимающийся не ­добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, заголову; другой выбегает под мяч, принимает исходное положение и ловит мяч, а затем имитируетпередачу. Руки выпрямлены. Ноги и туловище разгибают одно­временно с движением рук.

2. То же, что и упр. 1, но занимающийся, выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу, направляя напартнера. В момент удара руки не должны сгибаться в локтевых суставах.

3. Занимающиеся в колонне по одному. Тренер не ­добрасывает мяч на 1—1,5 м, занимающийсявыбегает вперед и ударом двумя руками снизу возвращает ему мяч по средней траектории.

4. Трое занимающихся с мячами располагаются в зоне нападения с интервалом 2,5 м. Остальныепострое­ны в колонну по одному в зоне 5, откуда поочередно выбегают вперед и подбиваютнаброшенный им мяч, а затем перемещаются вправо и подбивают мяч, наброшенный другим, и т.д.

5. То же, что и упр. 4, но построены в зоне 1 и перемещаются влево.

6. Занимающиеся располагаются в шеренге на ли­нии нападения лицом к сетке. Тренер из зоны 3 на­брасывает мяч за голову первому занимающемуся, кото­рый после перемещения назад подбивает мячдвумя руками снизу, направляя его тренеру. Обучающимся необходимо быстро перемес­титься назад так,чтобы до удара руками по мячу нахо­диться в устойчивом поло­жении



7. Встречная передача мяча через сетку в колон­нах.

8. То же, что и упр. 4, но мяч не добрасывается и пе­ребивается через сетку.

9. Передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1.

Обучение приему мяча после подачи

1. Упражнение в парах. Один занимающийся с рас­стояния 7—8 м несильным ударом направляет мяч посредней траектории на партнера, который принимает его. Если мяч летит выше пояса, то занимающийсяпри­нимает его двумя руками сверху, если ниже —двумя руками снизу.

2. То же, что и упр. 1, но расстояние между зани­мающимися 10—11 м.

3. Упражнение в тройках. Двое занимающихся с рас­стояния 9—10 м поочередно подают мяч натретьего. При подаче мяча партнером снизу принимающий пере­дает его двумя руками сверху, приверхней подаче принимающий передает мяч двумя руками снизу.

4. То же, что и упр. 3, но мячи подают через сетку с расстояния 6—7 м от нее.

Обучение приему мяча после подачи

1. Занимающиеся располагаются на одной половине площадки (рассредоточено, независимо от зоны),тре­нер с мячом — на противоположной — за лицевой ли­нией. Тренер имитирует различные способыподачи, занимающиеся внимательно следят за его действиями и в зависимости от способа подачи (позаранее уста­новленному заданию) выполняют шаг вперед, назад, в стороны.

2. Трое занимающихся располагаются в зонах 1, 6 и 5, остальные поочередно подают мяч. После приемамяч направляют в зону 3.

3. То же, что и упр. 2, но мяч после приема направ­ляют в зону 2.

4. То же, что и упр. 2, но мяч после приема направ­ляют в зону 4.