

ЕКВ
Методическое пособие
для педагогов проекта
«Школьный волейбол»

play volleyball
grow with it



Содержание

03
Введение

04
Глоссарий

07
Общие условия для
проведения результативных уроков по
волейболу

09
Уроки
Возраст 8-9
лет

22
Уроки
Возраст 10-12
лет

39
Справочная
литература



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Confédération
Européenne de
Volleyball**

Публикации ЕКВ
© Confédération Européenne de Volleyball a.s.b.l · 2019 RCS
Luxembourg F1135 ·
488, route de Longwy,
L-1940 Люксембург
Телефон: +352 25 46 461 · Факс +352 25 46 46 40
info@cev.eu · cev.eu

Авторы и текст:
Д-р Есим Булка (Университет Хаджеттепе, Анкара)
Д-р Джимми Чимек (Немецкий спортивный университет
в Кёльне)

Отметка об авторских правах:

ЕКВ является обладателем исключительных авторских и смежных прав на каждое, любое и все литературные или художественные произведения, возникающие в связи с использованием Методического пособия ЕКВ для педагогов проекта «Школьный волейбол».

В том случае, если литературное или художественное произведение или смежные права рассматриваются в соответствии с законом как произведение, созданное в соавторстве между ЕКВ и Пользователем или как произведение последнего, все авторские и смежные права Пользователя безоговорочно предоставляются ЕКВ.

ЕКВ является исключительным обладателем каждого, любого и всех знаков, которые могут быть представлены графически, изобретений, открытий, процессов, идей, методов, декоративного или эстетического аспекта изделия и ноу-хау, возникающих в связи с использованием Методического пособия ЕКВ для педагогов по проекту «Школьный волейбол».

play volleyball grow with it

Введение

Волейбол является увлекательным командным видом спорта, открывающим возможности своим игрокам, при этом обеспечивающим развитие фундаментальных навыков с учетом всех уровней и способностей, однако, если вы спросите кого-нибудь об их воспоминаниях об уроках по волейболу в школе, к сожалению, зачастую воспоминания будут касаться негативного опыта. Боль или даже ушибы в предплечьях и очень короткие розыгрыши могут иметь демотивирующий эффект и оставить в памяти у людей неприятные воспоминания об этом виде спорта.

Причина этого зачастую заключается в том, что преподаватель пытался обучать игре в волейбол, не внося в действующие правила игры каких-либо кардинальных изменений или усовершенствований. Мотивирующие и эффективные методы позволяют в достаточной степени упростить обучение такой технически сложной игре как волейбол за счет использования простых средств адаптации, причем это применимо ко всем возрастным категориям: от детей младшего школьного возраста до взрослого возраста.

Цель данного Методического пособия заключается в создании системы, которая позволит любому тренеру или учителю, ведущему занятия по физическому воспитанию, проводить тренировки по волейболу с детьми в возрасте 8-12 лет – и при этом проводить их таким образом, чтобы дети проявляли увлечение данным видом спорта.

Волейбол, как вид спорта, обладает многочисленными преимуществами, обеспечивающими разработку учебного материала:

- * Развитие координации и обучение навыкам игры
- * Социальное взаимодействие внутри одной команды и друг с другом
- * Физическая активность без физического контакта → низкий уровень травматичности и низкие минимальные требования для участия
- * Совместное обучение, т. е. отсутствие необходимости в разделении девочек и мальчиков → также, в последующем волейбол понравится как мальчикам, так и девочкам
- * Совместное обучение детей с диаметрально разным уровнем физической подготовки → широкие возможности для дифференциации с соответствующим уровнем сложности, в результате чего достигается стимулирующий эффект для всех участников
- * Развитие аналитического и тактического мышления

Задача заключается в установлении правил и создании условий, позволяющих детям играть в волейбол, используя имеющиеся у них навыки. В настоящем Методическом пособии особое внимание уделено разъяснению концепции игры. Учителя, имеющие спортивное образование и не имеющие его, а также младшие преподаватели должны быть мотивированы обучать игре в волейбол в игровой и соответствующей возрасту форме при работе с детьми в возрасте от 8 до 12 лет.

С этой целью детей лучше всего познакомить с основами игры начального уровня – “Волейбол через шнур” – используя при этом общие и специальные подготовительные упражнения. Совершенствование или даже ознакомление с техническими приемами должны играть второстепенную роль. Детей необходимо обучить только базовой технике выполнения верхней передачи (второй), а затем, технике выполнения нижней передачи (предплечьями).

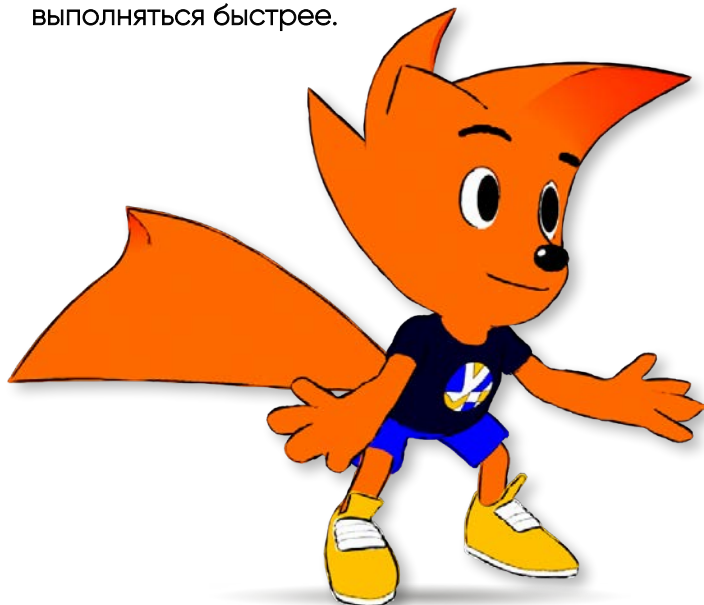
Глоссарий

Исходное положение (позиция «Счастливчик Люк»):

Колени слегка согнуты, центр тяжести нейтральный, частично перенесен на переднюю часть стопы.

Руки слегка согнуты и расположены перед туловищем.

За счет незначительного предварительного напряжения последующие движения могут выполняться быстрее.



Расположение рук для выполнения верхней передачи, которая поможет детям использовать в волейболе технику передачи мяча кистями.

Открытый треугольник:

Разведите пальцы обеих кистей рук в чашевидном положении, при этом большие и указательные пальцы образуют треугольник над вашим лицом.



Передача с усилием:

Мяч отталкивают обеими руками надо лбом.

Мяч должен быть расположен надо лбом для того, чтобы дети, выполняя перемещения, сохраняли правильную позицию под мячом.



Супермен:

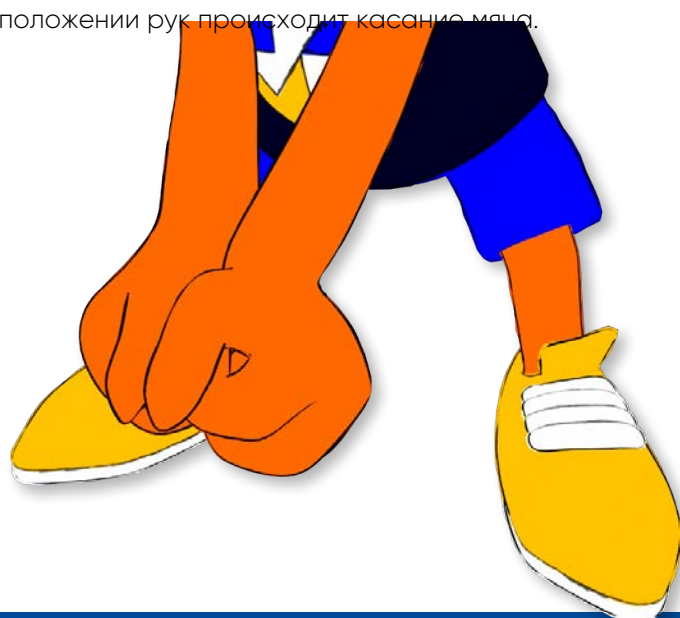
Мяч должен быть выпущен обеими руками ото лба, продолжая движение (выпрямляя руки и ноги), переводя тело в так называемую позицию Супермена.



Расположение рук для выполнения нижней передачи, которая поможет детям использовать в волейболе технику передачи мяча предплечьями.

Шаг 1: расположите внешнюю часть пальцев одной кисти на ладони другой. Большие пальцы должны быть разведены в стороны костяшками вверх и опираться на указательные пальцы.

Шаг 2: Попробуйте вывернуть ваши предплечья таким образом, чтобы ваши локти соприкасались. Помните, что вам необходимо расположить руки таким образом, чтобы при первом касании мяча внутренняя сторона ваших предплечий была полностью выпрямлена. Именно при таком положении рук происходит касание мяча.



"Водная канава"

участок волейбольной площадки, который нельзя использовать при выполнении определенных элементов. Участок волейбольной площадки между участниками, играющими друг против друга. Если мяч попадает в "водную канаву", он считается "за".

"Количество касаний мяча"

указывает на отношение количества касаний тела к мячу.



Общие условия

для результативного проведения урока по волейболу

с детьми 8-12 лет

Мяч

Детям младшего школьного возраста нужно использовать облегченные мячи, не те, которые используют взрослые. Это единственный способ, с помощью которого они могут усвоить технику и тактику игры в волейбол и принять участие в тренировках, проводимых в правильной и игровой форме.

Преимущества:

- Облегченные мячи летят медленнее, что дает ученикам больше времени для того, чтобы среагировать → более длительные розыгрыши = больше удовольствия от игры и мотивации
- Больше количество касаний мяча → меньше трудностей при игре в волейбол
- На более позднем этапе: Технику игры в волейбол легче внедрять → меньше проблем с большими пальцами при выполнении второй верхней передачи и меньше боли в предплечьях при приеме подачи снизу.

ЕКВ рекомендует использовать мяч Mikasa SYV5. Это мягкий облегченный мяч, который идеально подходит для детей. Как облегченные мячи, так и мячи для пляжного волейбола одинаково хорошо подходят детям для игры в волейбол. Другая возможность – использование воздушных шаров в тканевых чехлах.

Выбор мяча должен осуществляться в соответствии со способностями детей, и его замена должна проводиться в соответствии с учебной целью тренировочных занятий. Чем труднее и сложнее задание, тем проще должен его делать мяч, благодаря более медленному полету мяча в воздухе.

Более тяжелый и, следовательно, более быстрый мяч может значительно усложнить выполнение этого же задания. Это означает, что видоизменение упражнения возможно с помощью широкого разнообразия типов мячей. Важно, чтобы в наличии имелось достаточное количество различных мячей. Лучше всего, чтобы каждый ребенок имел свой отдельный мяч, в частности, школьный облегченный мяч, специально разработанный для начального уровня игры в волейбол. Один мяч должен быть выдан максимум для двоих детей. В игре 2+2/2:2 для четверых детей необходим только один мяч.

Количество игроков

Одним из наиболее важных аспектов при обучении детей в этом возрасте является количество касаний мяча, одним игроком. Для обеспечения максимально возможного количества касаний мяча рекомендуется проводить игры на небольших площадках 1+1 и 1:1, а также 2+2 и 2:2. При игре 1+1/1:1 необходимо учитывать, что количество касаний мяча меняется в отрицательную сторону, когда один и тот же игрок контролирует мяч несколько раз подряд. По этой причине, если верхняя передача хорошо контролируется, к игре 2+2/2:2 необходимо переходить как можно скорее.

Еще одно преимущество проведения игры с участием небольших групп заключается в том, что сокращается количество используемого пространства в игре 2+2/2:2.

В этой форме игры касания мяча внутри команды всегда происходят попеременно, что способствует принятию на себя ответственности, взаимодействию и возникновению ощущения командной игры.

Конструкция сетки

Большинство детей могут непосредственно приступить к игре с использованием протянутой через площадку волейбольной сетки. Это позволяет каждому ребенку делать больше касаний мяча. При отсутствии длинной сетки эластичная лента Рейво является идеальной заменой.

Другие решения, такие как сетка для бадминтона и ленты, натянутые на крючках, стенах или столбах для сетки, также подходят как замена сетки на начальном уровне. Строительная лента также является хорошей альтернативой ввиду ее легкого веса и низкой стоимости, кроме того, она не вибрирует так сильно, как эластичная лента.

Размер площадки и высота сетки

Изменение размера игрового поля следует использовать для того, чтобы игра соответствовала возможностям участников и чтобы игровое занятие было ориентировано на достижение цели. На волейбольной площадке меньшего размера труднее набирать очки, и, наоборот, легче удерживать мяч в игре. В результате этого розыгрыш мяча на площадке малого размера становится намного продолжительнее, что делает игру более увлекательной.

Важно, чтобы игровое поле было хорошо видно. Для этой цели могут быть использованы существующие линии разметки, используемые для других видов спорта. Тем не менее, разметка большой волейбольной площадки лучше всего подходит.

С помощью продольно натянутой длинной сетки (или ленты) из большой игровой площадки размером 9 x 18 м можно создать четыре полные игровые площадки (восемь половин площадки) размером 4,5 м x 4,5 м или 16 половин 2 м x 4 м для проведения игры 1:1/2:2. Для недостающих линий можно использовать вспомогательные средства, такие как плоские пластины, фишки или конусы. Высота сетки также оказывает значительное влияние на организацию игры. Преимущество более высокой сетки – это высокие передачи и более высокая траектория полета мяча. Это дает игрокам больше времени среагировать на мяч, облегчает защиту и, следовательно, увеличивает время розыгрыша. Сетка должна быть ровно на той высоте, чтобы детям было не слишком сложно выполнять передачу мяча на другую сторону. При условии, когда в классе дети отличаются по своим умениям и росту, диагонально натянутая сетка (один край выше, второй ниже) может использоваться для разделения детей по их возможностям.

Правила игры

Кроме того, правила игры могут и должны быть адаптированы к соответствующему уровню подготовленности детей и цели обучения.

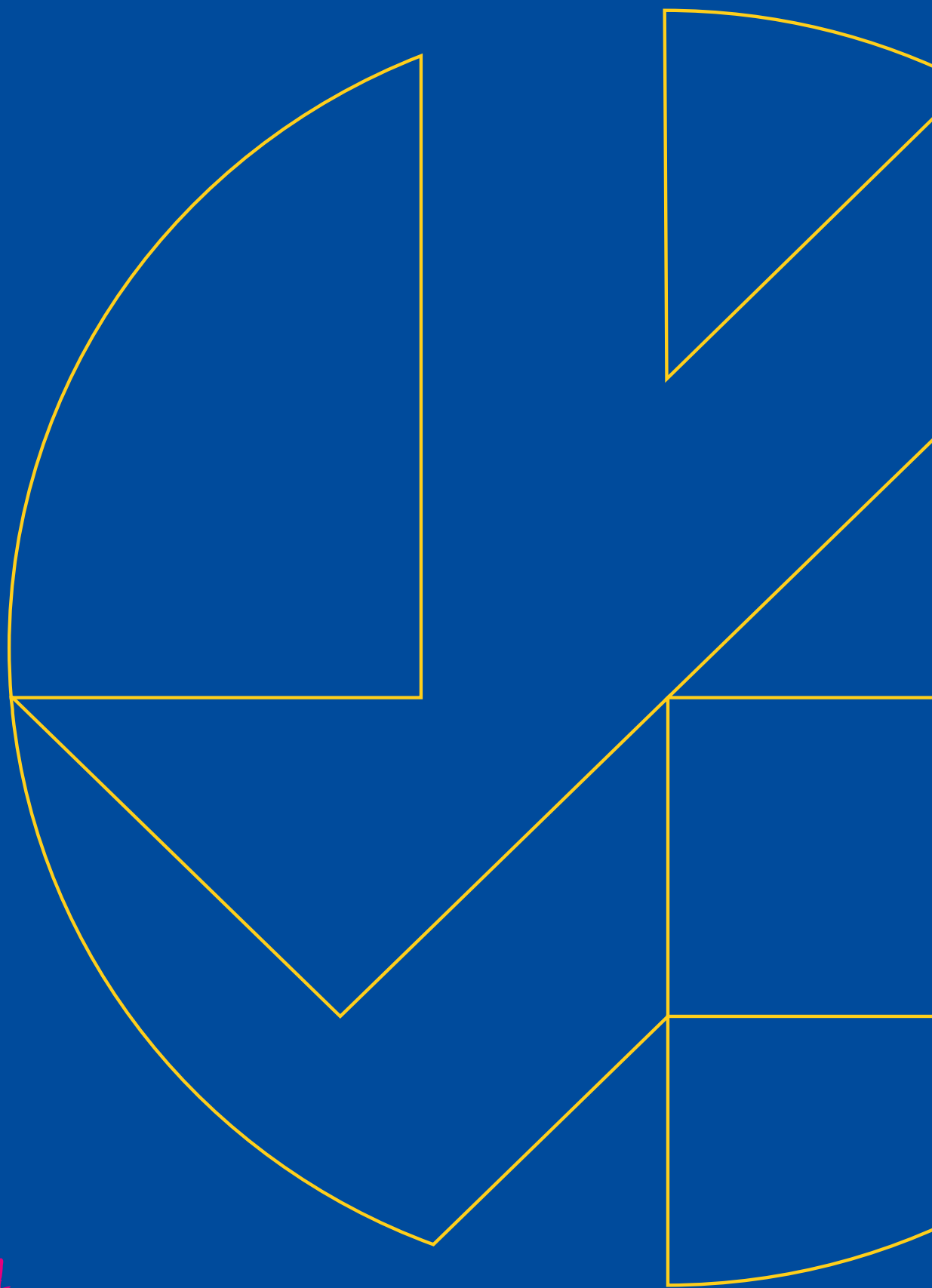
Важно, чтобы дети привлекались к разработке указанных правил, обеспечивалась их четкая формулировка и соблюдение.

Наиболее важные правила игры в волейбол для детей в возрасте 8-12 лет включают:

- Цель при игре друг против друга: Играть через сетку в поле соперника.
- Цель при игре друг с другом: Достигнуть как можно большего количества касаний мяча/перебивания мяча через сетку, не совершая ошибок.
- Количество касаний мяча может варьироваться. Следует избегать или запрещать игру с одним касанием мяча на каждой из сторон, цель – три касания мяча на сторону.
- Мяч "в площадке" Линия считается частью площадки, то есть, если мяч касается линии (даже немного), мяч "в площадке".
- Касание мяча и мяч "за". Если игрок коснулся мяча и мяч улетел за пределы площадки или мяч не перебили на сторону соперника в три касания, это является ошибкой.
- Попеременные выполнения касаний мяча в игре с двумя игроками с каждой стороны. Игроку запрещается касаться мяча два раза подряд (за исключением верхней передачи).

Уроки

Возраст 8–9 лет



Урок № 1

Разминочная игра: Ловля мяча на волейбольной площадке

Цели обучения:

Ориентация в пространстве, скорость перемещения, периферическое зрение, скорость реакции, ловкость

Условия игры:

Детей делят на две группы, и каждая группа размещается по всем линиям волейбольной площадки. Один ребенок в группе – ловец. Когда учитель начинает игру, ловец пытается поймать своих друзей, передвигаясь только по линиям площадки приставными шагами. Другие дети пытаются убежать от ловца приставными шагами не сходя с линий. Роль ловца переходит к ребенку, которого коснулся ловец.

Чемпион с мячом – Основные игровые формы/упражнения

Цели обучения: Контроль мяча, оценка полета мяча и количество касаний мяча

Условия игры: У каждого ребенка есть мяч. Мяч подбрасывается снизу над собой обеими руками и ловится обеими руками.

Практическая рекомендация: Соревновательный метод!

Для мотивации детей указанные упражнения следует выполнять на раннем этапе в виде соревновательной игры. Например, можно подсчитать количество безошибочных повторений подряд или количество безошибочных действий, выполненных за определенный период времени. При проведении соревнований в такой форме каждый ребенок может либо подсчитать свои очки самостоятельно, либо несколько детей, выступающих как команда, могут суммировать свои очки. Например, какой ребенок первым выполнит десять успешных попыток без падения мяча на пол?

Варианты:

- Подброс и/или ловля мяча одной рукой.
- Между подбросом и ловлей мяча хлопните в ладоши перед собой или за спиной, или сделайте поворот на 180 градусов, или пробежите под мячом, или сядьте на пол, или коснитесь обеих ступней ваших ног.
- Подброс и/или ловля мяча сидя или лежа.
- Бросьте мяч в стену и поймите его.
- Бросьте мяч между ногами или за спиной.
- Поймите мяч в прыжке над головой →Тренировка силы подброса и момента прыжка.

Практическая рекомендация: Слишком ограниченное пространство/слишком малое количество мячей?

- ➔ Выполняйте упражнения в группах по два человека
- ➔ Используйте различные мячи или все, что можно подбросить
- ➔ Выделите небольшую область для каждого ребенка, в границах которой необходимо подбрасывать и ловить мяч во время выполнения индивидуальных упражнений ➔ Точность и безопасность

Урок № 2

Разминочная игра: Ловля ленты

Цели обучения: Ориентация в пространстве, скорость перемещения, периферическое зрение, скорость реакции, ловкость

Условия игры: У всех детей сзади на поясе есть цветная лента (или что-то аналогичное). Задание состоит в том, чтобы поймать как можно больше лент и закрепить их на своем поясе. Нельзя покидать свою половину площадки (9 м x 9 м).

Для больших групп играйте по всей волейбольной площадке (9 м x 18 м).

Чемпион с мячом – Усложненная форма игры/упражнения I

Цели обучения: Контроль мяча, оценка траекторий и касаний мяча, согласование движения тела и мяча, ориентация в пространстве.

Форма организации: Упражнения с партнером, работа с одним или двумя

Условия игры: перебрасывайте мяч через сетку в парах, партнер ловит мяч в полете. Сначала мяч бросают свободно, т. е. техника броска не обсуждается.

Упрощенный вариант: Мяч может отскочить один или два раза, прежде чем его поймут (допустимо только в начале, так как прием мяча на лету следует поощрять с самого начала).

В форме соревнования/полноценной игры. См. Практические рекомендации по особенностям данной игры (урок № 1).

Практическая рекомендация: Позиция “Счастливчик Люк”/исходное положение



Для всех вариантов игры “Чемпион с мячом” важно, чтобы дети заняли исходное положение с готовностью к движению перед выполнением действий, позиция “Счастливчик Люк”. Колени слегка согнуты и центр тяжести в нейтральном положении, слегка перенесен на переднюю стопу. Руки слегка согнуты и расположены перед туловищем. Из-за некоторого предварительного напряжения последующие движения могут выполняться быстрее.

Варианты (могут сочетаться друг с другом):

- 1) Подбрасывание двумя руками одного/двух мячей.
- 2) Мяч подбрасывается из положения ниже пояса обеими руками и снова ловится обеими руками.
- 3) Мяч подбрасывается обеими руками из положения из-за головы (футбольное вбрасывание) и снова ловится обеими руками.
- 4) Мяч выталкивается обеими руками из положения надо лбом (передача с усилием) и снова ловится обеими руками надо лбом. В этом случае также необходимо скорректировать положение тела (под мячом) при ловле мяча.
- 5) Одновременный бросок и ловля двух мячей между партнерами.
- 6) Быстрая зрительно-моторная координация (Саккада): Два ребенка держат по одному мячу. Ребенок А бросает мяч ребенку В, который подбрасывает свой мяч вверх, затем бросает мяч, брошенный ребенком А, обратно ребенку А, и затем снова ловит свой мяч.

Практическая рекомендация: Слишком ограниченное пространство?

Выполняйте упражнения в группах по четыре человека: ребенок А бросает мяч ребенку В, а затем переходит на место ребенка С, который находится позади ребенка А в положении ожидания. Ребенок В ловит мяч, бросает его обратно ребенку С и переходит на место ребенка D, который находится позади ребенка В в положении ожидания.

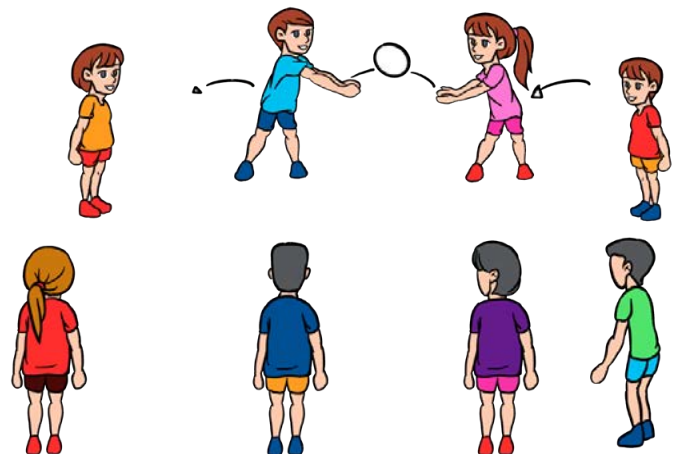
Урок № 3

Разминочная игра: "Бросание по кругу"

Цели обучения: Обучение членов группы взаимодействию друг с другом для постановки определенных целей и передачи информации о них друг другу, чтобы каждый член группы способствовал достижению поставленных целей.

Условия игры: Сформируйте три или четыре группы по шесть игроков, при этом у каждой группы есть один мяч.

По сигналу учителя ребенок бросает мяч двумя руками снизу в правую сторону, где находится игрок своей группы.



Чемпион с мячом – Усложненная форма игры/упражнения II

Цели обучения: Контроль мяча, оценка траекторий и касаний мяча, согласование движения тела и мяча, ориентация в пространстве.

Форма организации: Упражнения с партнером, работа с одним или двумя мячами (создание площадки с сеткой/шнуром или без них между детьми).

Условия игры: Бросок с боковым смещением:

Ребенок А и Ребенок В держат мячи, и стоят на расстоянии около 2 м с боковым смещением на расстоянии около 6 м и лицом к своему партнеру. Ребенок А и Ребенок В одновременно бросают свои мячи прямо вперед, затем перемещаются в боковом направлении (приставными шагами) и ловят

В виде соревнования/формы игры:

Практическая рекомендация: Повышение мотивации?

Варианты игры "Чемпион с мячом" в форме соревнования:

Если команда справляется с полученным заданием десять раз, она получает очко. (Для обозначения очка может использоваться любой небольшой предмет). Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Альтернатива: Несколько команд образуют группы, играющие друг против друга.

Преимущество: более слабые игроки и команды могут получить поддержку со стороны более сильных игроков/команд и таким образом выиграть.

Альтернатива: Класс играет вместе и стремится к достижению общей цели, например, класс должен выполнить как можно больше успешных действий за пять минут.

Таким образом, в течение нескольких часов становится очевидным повышение продуктивности.

Варианты (могут сочетаться с вариантами урока № 2):

- Бросок со сменой сторон: Порядок выполнения такой же, как и прежде, только в этом случае ребенок А и ребенок В поворачиваются таким образом, чтобы правое плечо было направлено в сторону партнера → Ребенок А и Ребенок В одновременно подбрасывают свои мячи как можно выше и приблизительно на 2 м вперед → Ребенок А и Ребенок В меняются сторонами и затем пытаются поймать мяч, подброшенный партнером.
- Подброс мяча с хлопком: Порядок выполнения такой же, как и прежде, теперь Ребенок А и Ребенок В хлопают друг друга посередине площадки после того, как они подбросили мячи вверх, и ловят свои мячи (возможно, позволив мячу сделать один отскок).

Броски в квадрате

Цели обучения: Контроль мяча, оценка траекторий и касаний мяча, согласование движения тела и мяча, ориентация в пространстве

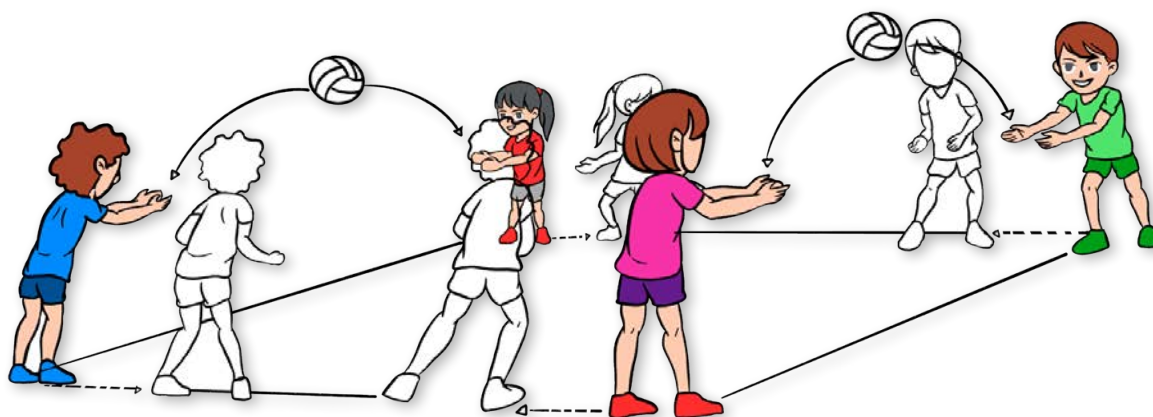
Форма организации: Сформируйте группы из четырех игроков, каждая группа получает два мяча. Каждой паре дается по одному мячу.

Игроки расположены в форме квадрата, при этом они обращены лицом друг к другу в группе.

Условия игры: Игроки бросают мяч (двумя руками снизу) своим партнерам и удерживают мяч, прежде чем бросить его обратно.

Затем они меняются местами, делая приставные шаги в сторону, и удерживают мяч, брошенный партнером, и бросают его обратно, снова меняясь местами.

Через некоторое время игроки, которые первыми бросали и удерживали мяч, меняются местами.



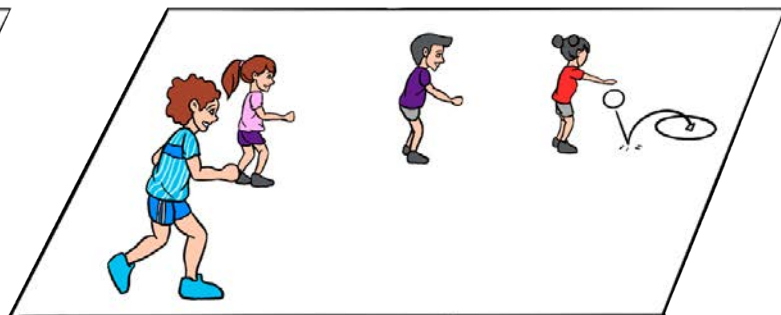
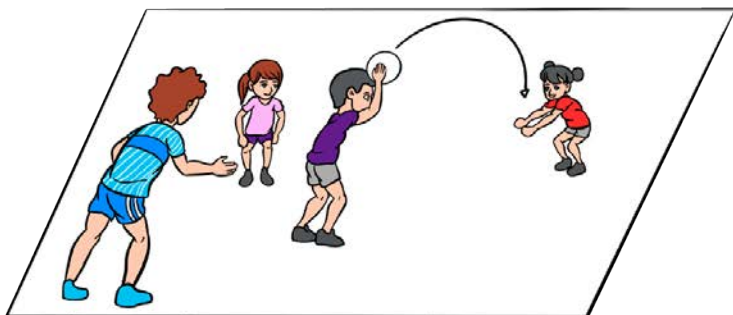
Варианты: Все виды бросков (см. урок № 2)

Урок № 4

Разминочная игра: "Мяч в другой лагерь"

Цели обучения: Вовлечь всех игроков вашей команды при проведении игры.

Условия игры: Две команды, выступающие друг против друга, стараются набрать очки. Сформируйте группы из восьми или десяти игроков в каждой команде и дайте им мяч. Положите обруч на площадку для каждой команды. Игроки выполняют передачу (вбрасывание двумя руками из-за головы) между партнерами по команде. Цель состоит в том, чтобы забросить мяч в круг противоположной команды. Если мяч касается площадки во время передачи мяча между партнерами по команде, команда теряет мяч. Противоположная команда начинает игру. Нельзя бежать с мячом в руках.



"Мячи в другую страну"

Цели обучения: Контроль мяча, оценка траекторий и касаний мяча, согласование движения тела и мяча, ориентация в пространстве, подготовка к технике верхней передачи.

Форма организации: Две команды играют друг против друга и разделены сеткой или шнуром.

Условия игры: В начале игры игроки бросают мячи через сетку на противоположную сторону. Побеждает команда, у которой остается меньше мячей на их половине площадки по истечении отведенного времени.

Вариант I: Мячи необходимо бросать определенным образом, например, отталкивая их обеими руками ото лба (начало изучения техники, "Супермен" в качестве окончательного положения).

Вариант II: Мячи нужно подбросить и отправить на другую сторону используя волейбольный удар.

Вариант III: Мячи, которые больше не находятся в воздухе, а катятся по площадке, могут разыгрываться только из передней зоны (например, до трехметровой линии) на сторону соперника.

"Вращение по кругу"

Цели обучения: Контроль мяча, оценка траекторий и касаний мяча, ориентация в пространстве, подготовка к технике верхней передачи

Условия игры: В любой части площадки игрок от каждой группы держит обруч на средней высоте и по сигналу учителя каждый ребенок приближается к обручу на расстояние до 2 метров, и затем выполняет верхнюю передачу, стараясь попасть мячом в обруч. Затем ребенок снова берет мяч и возвращается в положение верхней передачи, прежде чем выполнить передачу мяча другому ребенку в группе и перейти в конец группы.

Какая группа выполнит это упражнение первой?

Вариант I: Сформируйте группы из четырех – шести игроков. Каждая группа образует круг из игроков, расположенных примерно на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один игрок становится с мячом в центре круга. Каждый игрок по очереди выполняет передачу мяча обратно игроку, который находится в центре. Продолжайте игру до тех пор, пока все игроки не пройдут игру по очереди в качестве игрока, который находится в центре. Какая группа первой пройдет этот круг без ошибок?

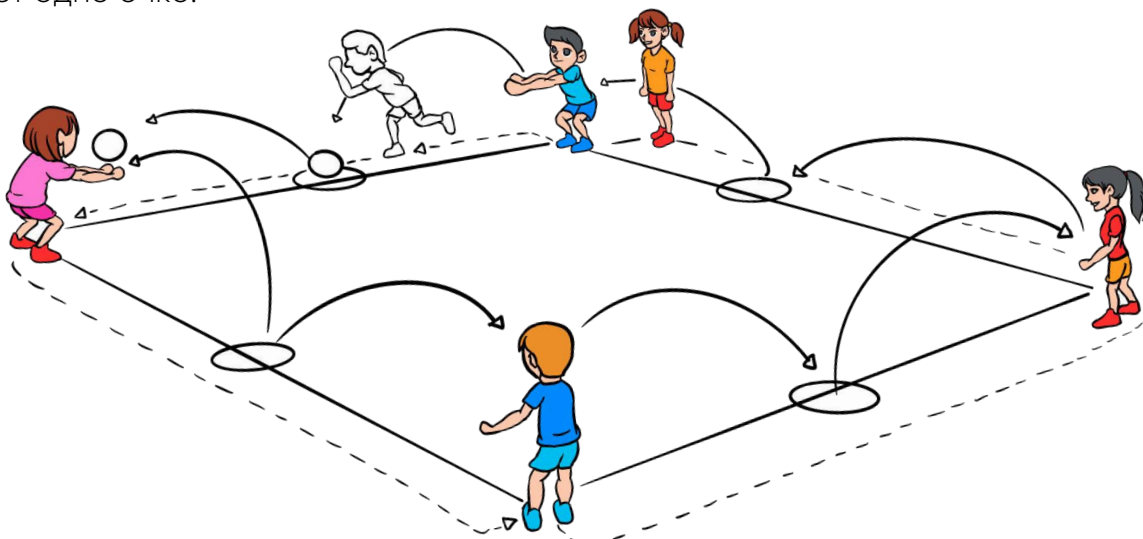
Урок № 5

Разминочная игра: "Бросай и догоняй"

Цели обучения: Познакомиться с игроками своей команды и применить эти знания путем взаимодействия с игроками.

Условия игры: Сформируйте группы по пять человек и дайте им мяч. Игроки образуют квадрат. Положите обруч на площадку на каждой стороне. В каждом углу располагается игрок, но в одном углу находятся двое.

Первый игрок подбрасывает мяч над головой, а затем пытается выполнить передачу в обруч. После выполненной передачи игрок бежит в угол, расположенный на противоположной стороне. Другой игрок ловит мяч и подбрасывает его над своей головой, а затем выполняет передачу в обруч на другой стороне. Затем продолжайте упражнение. Группа, завершившая один круг, получает одно очко.



Мяч через сетку в игре 1+1 (1 с 1)

Существуют различные варианты игры с мячом через натянутую сетку. Сложность игры постоянно повышается в связи с увеличением количества правил, а также введения новых тактических и технических элементов. Постепенно обучаемые приближаются к освоению такой технически сложной игре как волейбол.

Цели обучения: Контроль мяча, оценка траекторий и касаний мяча, согласование движения тела и мяча, ориентация в пространстве, подготовка к технике верхней передачи, тактика в игре 1+1 (высокое подбрасывание мяча).

Форма организации: Два игрока играют вместе и разделены сеткой или шнуром. У каждого игрока своя четко обозначенная игровая площадка.

Условия игры: Цель игры состоит в том, чтобы перебросить мяч через сетку на площадку соперника. Партнер ловит мяч и бросает его обратно. Цель состоит в том, чтобы выполнить как можно больше перебросов через сетку при игре в парах.

Варианты: Мяч должен быть переброшен, пойман или отбит различными способами. "Игру друг с другом" также можно проводить как соревнование, аналогично игре "Чемпион с мячом" (см. Практическую рекомендацию в уроке № 2).

Урок № 6

Разминочная игра: "Самый длинный забег"

Цели обучения: Обеспечение поддержки игроков, которым трудно взаимодействовать в команде при проведении соревновательных игр.

Условия игры: Разделите класс на команды по восемь игроков, располагая их по кругу, и каждой команде выдайте мяч. По сигналу партнеры по команде выполняют верхнюю передачу, направляя мяч друг другу, при этом мяч постоянно находится в полете, не касаясь площадки. Выигрывает команда, которой удастся дольше всех удерживать мяч в воздухе.

Мяч через сетку в игре 1:1 (1 против 1)

Цели обучения: Контроль мяча, оценка траекторий и касаний мяча, согласование движения тела и мяча, ориентация в пространстве, подготовка к технике верхней передачи, тактика в игре 1:1 с мячом в площадке/с мячом «за».

Форма организации: Два игрока играют друг против друга, они разделены сеткой или шнуром. У каждого игрока своя четко обозначенная игровая площадка.

Условия игры: Цель игры заключается в том, чтобы перебросить мяч через сетку на половину площадки соперника с касанием мячом пола и предотвратить падение мяча на пол на своей половине площадки. Таким образом, основной принцип игры аналогичен принципу игры в волейбол. Два игрока стоят лицом друг к другу на двух половинах игровой площадки и пытаются перебросить мяч через сетку на игровую площадку соперника, чтобы мяч коснулся пола.

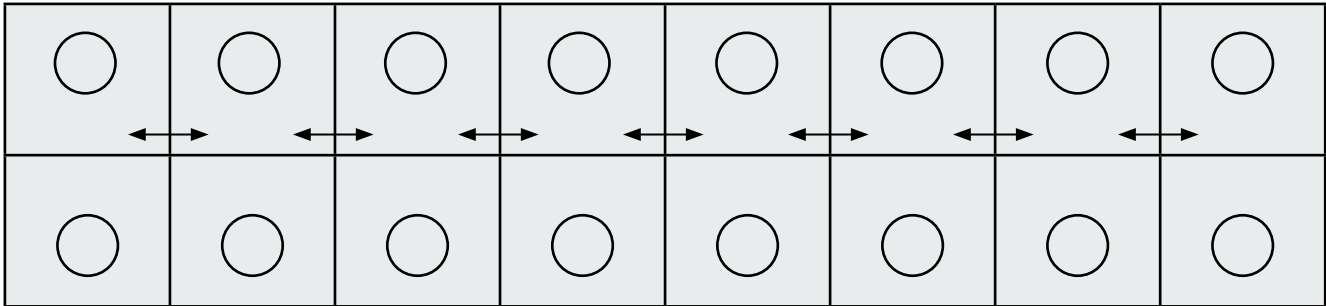
Важно: Дети должны предугадать траекторию полета мяча и переместиться в ту зону, в которой упадет мяч. Они должны позволить мячу выйти «за» в том случае, если мяч падает за линию. Поощряйте игру в движении. Дети должны устно подтвердить выход мяча из игры криком "за".

В игре 1:1, как и в игре 2:2, в качестве методической помощи можно использовать так называемую "водную канаву". "Водной канавой" определяется зона от сетки до трехметровой линии, как зона "за", поэтому нельзя, чтобы в эту зону попадал мяч. Преимущество заключается в том, что все мячи могут быть пойманы над головой, и можно продолжать играть дальше. Разрешено заходить в зону «водной канавы» через сетку для розыгрыша мяча.

Варианты: Мяч должен быть переброшен, пойман или отбит различными способами.

Практическая рекомендация: "Принцип императорского мяча".

Императорская площадка: Проигравшие идут направо, победители – налево



Предусмотрено несколько игровых площадок (см. выше), на которых проводятся игры на время (например, 2 минуты). По окончании игрового времени выигравшая сторона меняет направление и поднимается (идет налево) на одну площадку, в то время как проигравшая сторона спускается на другую (справа от себя). В случае ничьей решающим является последний мяч или разыгрывается на "камень-ножницы-бумага" до одного очка.

➔ Преимущество: Автоматическая внутренняя дифференциация ввиду того, что на площадках со временем устанавливается более однородный уровень подготовленности.

Вариант: "Принцип императорского мяча" с тремя игроками/командами на игровую площадку

Две команды играют один розыгрыш, победитель получает очко, а проигравший меняется местами с ожидающей командой.

Или команда, которая дольше находится на площадке, меняется местами с ожидающей командой.

Изменения по окончании игрового времени: Команда с наибольшим количеством очков остается на площадке, две другие команды поднимаются или спускаются на одну площадку.

➔ Преимущество: На одном и том же количестве площадок может быть собрано много команд.

Вариант: Игровые площадки для Императорской площадки могут быть выполнены большего размера для более способных детей.

Игра "Набирай очки"

Предусмотрено несколько игровых площадок и одна или две позиции для ожидающих команд.

Партия проводится на игровых площадках до семи очков (Например: Результат команды А против команды В: 7:4).

Победившая команда А остается на площадке и снова начинает игру с 0 очков.

Проигравшая команда В меняется местами с командой С, которая переходит на игровую площадку и забирает очки у команды В. Следующая партия А против С начинается со счетом 0:4.

➔ Преимущество: Каждая из команд в определенный момент времени выиграет игру.

Урок № 7

Разминочная игра: "Игрок в центре"

Цели обучения: Познакомиться с игроками своей команды и применить эти знания путем взаимодействия с игроками.

Условия игры: Формируются группы из четырех игроков. Каждая группа получает по мячу. Игрок А находится в центре треугольника, игроки В, С и D бросают мяч друг другу. Цель заключается в том, чтобы игрок А поймал мяч, бросаемый другими игроками. Когда игрок А поймал мяч, происходит обмен местами, и игрок, бросивший мяч последним, переходит в центр треугольника.

Волейбольные игры с ловлей и перебрасыванием мяча через сетку в игре 2+2

Цели обучения: Контроль мяча, оценка траекторий и касаний мяча, согласование движения тела и мяча, ориентация в пространстве, подготовка к технике верхней передачи, тактике в игре 2+2 (способы перехода).

Форма организации: Четыре игрока играют два на два, они разделены сеткой или шнуром. У каждой команды своя четко обозначенная игровая площадка.

Условия игры: Игра через сетку 2+2, уже требует усилий. Конкретное техническое исполнение во время игры должно играть второстепенную роль и может существенно различаться в зависимости от игрока.

Тем не менее, такая форма игры позволяет всем детям использовать общую тактику, и она приближена к игре в волейбол.

- Основные правила игры уже частично адаптированы к игре в волейбол.
- Игроки совершают действия поочередно.
- Не разрешается бегать с мячом в руках.
- Максимум три касания мяча, прежде чем мяч окажется на другой стороне.

Нижеприведенный перечень правил создает дополнительные, обязательные ситуации при обучении:

- Мяч можно ловить только обеими руками надо лбом, и из этого положения его можно бросать обеими руками
 - ➔ Предварительный этап к верхней передаче

Серия фотографий в трех частях:

1. Сложите треугольник, прежде чем поймать мяч.
2. Держите мяч перед лбом.
3. Позиция "Супермен" в качестве финального положения.

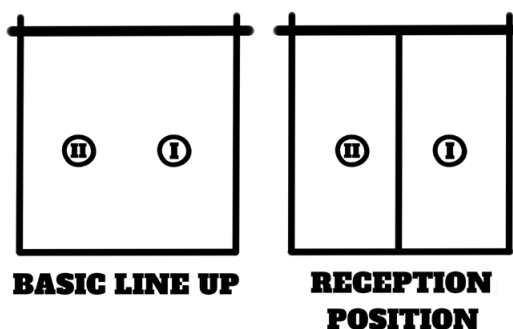


- После того, как игрок поймал мяч, он не может больше поворачиваться ➔ Положение тела должно быть установлено до касания мяча (нос и пальцы ног указывают направление, куда будет направлен мяч).
- Мяч не должен задерживаться у игрока более одной секунды и игрок должен быстро совершить действие с мячом.
- Должно быть произведено три касания мяча на одной стороне, до того, как он будет переведен через сетку с на сторону соперника ➔ Подготовка выгодной ситуации для атаки.

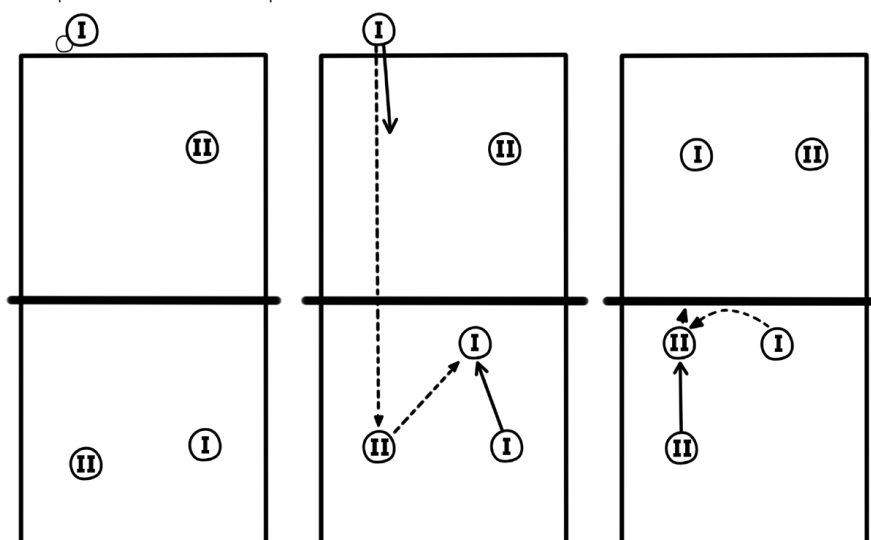
Практическая рекомендация: Волейбол как подвижная игра.

Каждый раз, когда команда разыгрывает мяч в три касания для переброса на другую сторону, оба игрока должны покинуть площадку, выйдя за лицевую линию, чтобы игрок, ранее находившийся слева, вернулся на площадку на правой ее половине, и наоборот. Таким образом, дети двигаются больше и быстрее.

Ниже проиллюстрирована основная схема расположения и зоны приема подачи.



Исходное положение перед началом игры и последовательность желательных последующих положений для розыгрыша мяча в три касания изображены ниже.



Цель игры: Как можно дольше разыгрывать мяч между собой. Соревнование ➔ Площадки против друг друга, класс стремится к достижению общей цели и т.д. (см. Практическую рекомендацию). Уже в процессе игры 2+2 дети могут убедиться на собственном опыте, что имеет смысл разыгрывать мяч в три касания, потому что:

- ➔ Игра в одно касание: мяч часто сложно отправить с большого расстояния на другую сторону.

- ➔ Игра в два касания: если второе касание разыгрывается близко к сетке, мяч обычно летит к игроку со спины под неудобным углом ➔ сложно
- ➔ Игра в три касания: первое касание разыгрывается от игрока А в центре по направлению к сетке (в круге доверия[Н1]), второе касание – от игрока В параллельно сетке таким образом, чтобы игрок А мог легко провести атакующий удар по мячу близко к сетке и лицом к сопернику на другой половине площадки ➔ легко.

Важно сопровождать эти, зачастую неявные, стадии обучения, стадией анализа, которая обеспечит успешность обучения.

Целенаправленное взаимодействие между игроками облегчает выполнение задания, и должно быть неизменным требованием учителя. Игрок А выкрикивает "Я" задолго до первого касания мяча, игрок В вбегает в круг доверия и выкрикивает "Сюда". После того, как мяч был разыгран над сеткой в третье касание, оба игрока выкрикивают "Притаись" в ожидании атаки соперника и занимают наиболее удачную выжидающую позицию. Постоянные выкрики игроков во время игры, даже в очевидных игровых ситуациях, обеспечивают поддержание четкой системы и достижение максимально возможного количества пересечений сетки мячом.

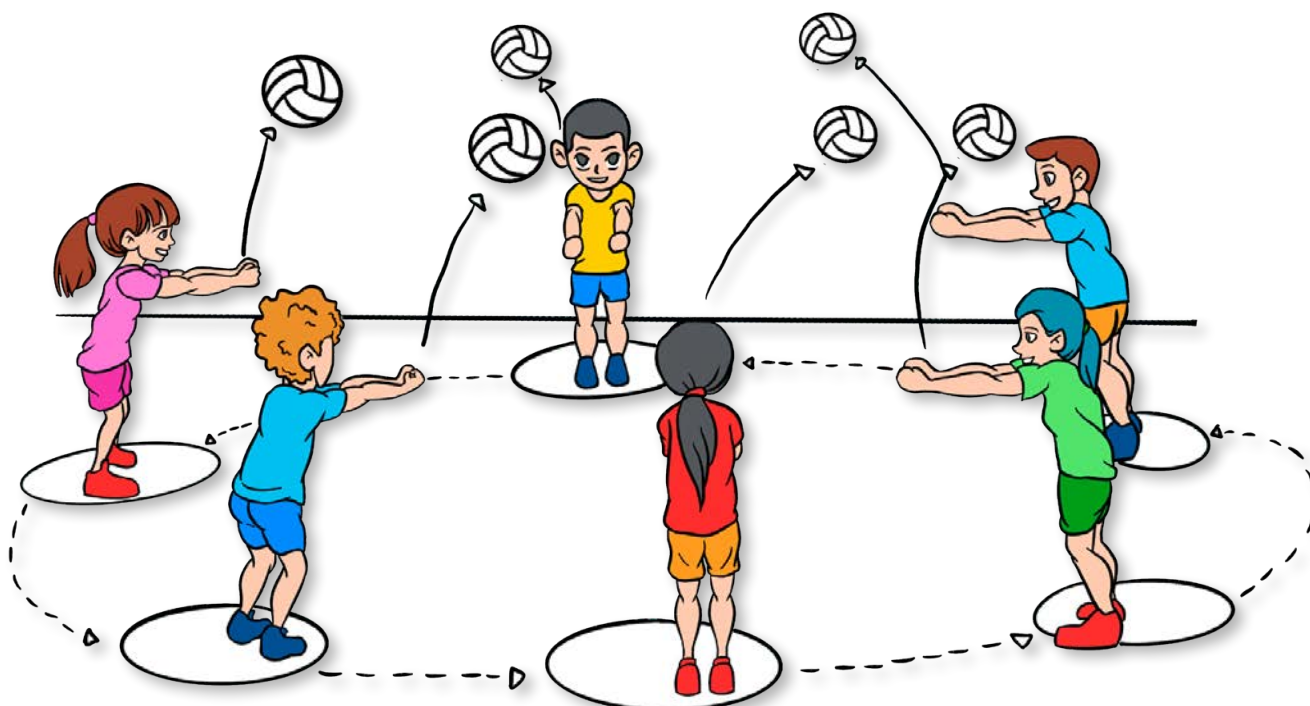
Последовательность взаимодействия: "Я", "Сюда", "Притаись".

Урок № 8

Разминочная игра: Одновременный бросок

Цели обучения: Обучение участников группы взаимодействию друг с другом для определения направления и передачи информации об указанных направлениях друг другу таким образом, чтобы каждый участник группы мог следовать им.

Условия игры: Сформируйте группы из шести игроков. У каждого игрока должен быть мяч и обруч, игрок кладет обруч на площадку. Сформируйте группы из трех или четырех подгрупп. По сигналу каждый игрок делает передачу следующему игроку (справа). Игрок ловит мяч. Он делает вдох, и по сигналу делает передачу следующему игроку, и игра продолжается. Группа, завершающая передачу мяча по кругу первой, получает одно очко.



Волейбольные игры с ловлей и перебрасыванием мяча через сетку в игре 2:2

Цели обучения: Контроль мяча, оценка траекторий и касаний, согласование движения тела и мяча, ориентация в пространстве, подготовка к технике верхней передачи, тактике в игре 2:2 (защита и нападение).

Форма организации: Четыре игрока играют двое против двоих и разделены на площадке сеткой или шнуром. У каждой команды своя четко обозначенная игровая площадка.

После усвоения форм взаимодействия в игре 2+2 по базовым тактикам 2:2 местоположение игроков на площадке для игровых форм для проведения игры друг против друга приобретает значение в игре 2:2. Наряду с выкриками "Я", "Сюда", "Притаись" теперь могут быть введены такие принципы как "Высоко", "Высоко", "Плоско". Первое касание следует разыгрывать с высокой траекторией мяча, чтобы дать партнеру больше времени добежать до позиции передачи. Второе касание также разыгрывается с высокой траекторией мяча, чтобы дать партнеру возможность провести спокойную атаку. Третье касание разыгрывается с плоской траекторией над сеткой, чтобы оказать давление на соперника.

Примечание: "Высоко, высоко и плоско на другую сторону".

С тактической точки зрения дети теперь пытаются выяснить, какие мячи они могут использовать в игре наиболее успешно для зарабатывания очков.

На следующем этапе защищающаяся команда может попытаться распознать атакующее поведение соперника и разработать соответствующую стратегию противодействия.

Пример: Команда А часто зарабатывает очки коротким диагональным ударом.

Команда В распознает этот маневр по ориентации игрока, производящего удар и совершает соответствующие перемещения.

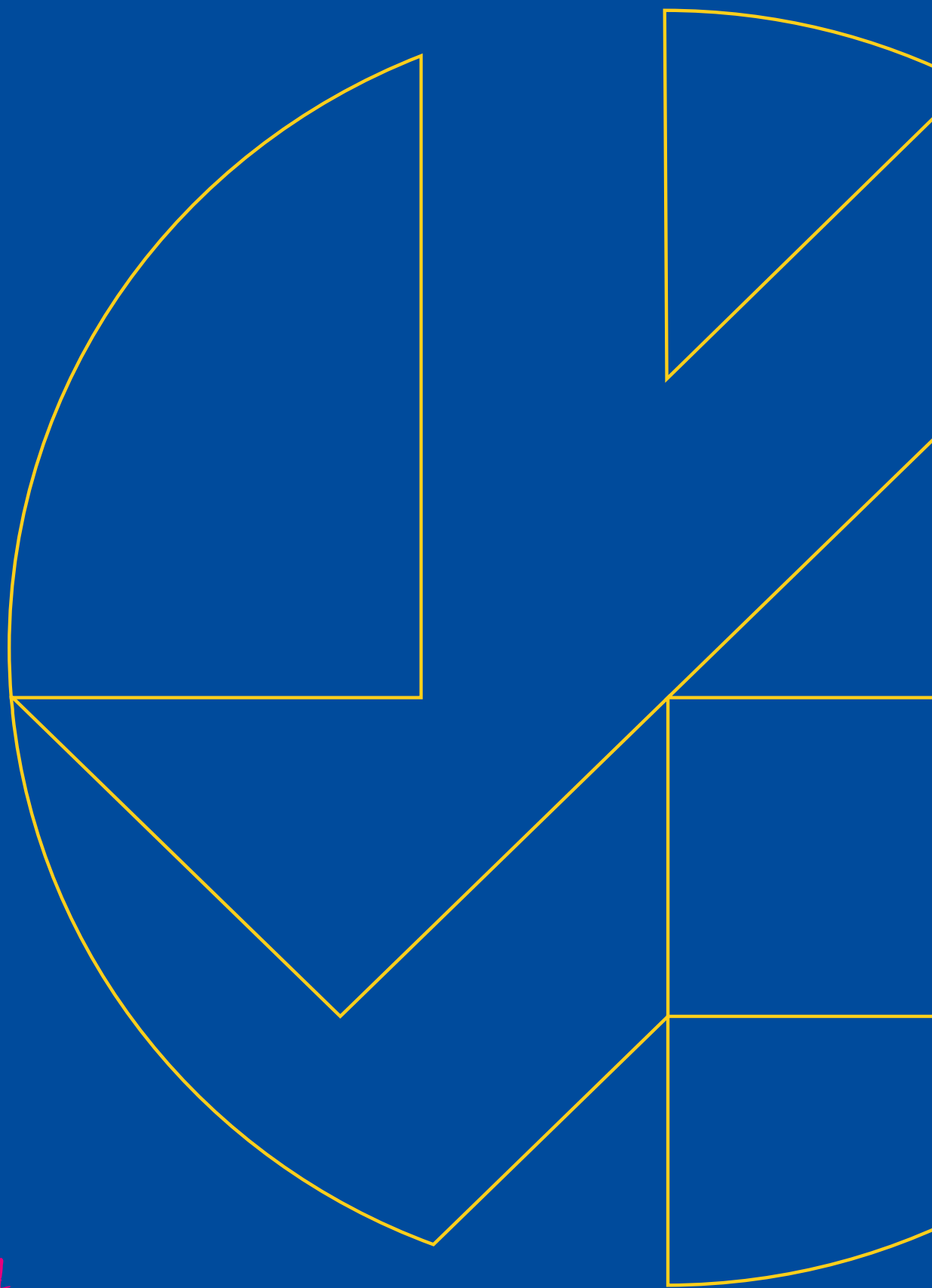
Практическая рекомендация: Договоренности.

В качестве первой и основной тактической договоренности между двумя игроками, в таком возрасте уже можно усваивать принцип "разделения посередине". При выполнении данного упражнения игрок, стоящий по диагонали к атакующему, должен принимать мячи, разыгрываемые посередине, так как он стоит в более удобном положении для приема мяча. Эти знания можно вырабатывать с детьми на практике. Данную договоренность также можно использовать при приеме первой подачи. Это должно происходить перед каждым приемом мяча.

"Водная канава" также рекомендуется для игры 2:2 для предотвращения коротких розыгрышей.

Уроки

Возраст 10–12 лет



Урок № 1

Разминочная игра: "Туннельная игра"

Цели обучения: понимание пространства (пределы, направление и уровень), периферическое зрение,

Условия игры: из положения для отжимания на руках перевернитесь на спину, но при этом держите руки вытянутыми; вернитесь в положение для отжимания. Условия игры: из положения для отжимания на руках перевернитесь на спину, но при этом держите руки вытянутыми; вернитесь в положение для отжимания.

Повторите позицию "Счастливчик Люк"/исходное положение (см. Урок № 2, возраст 8-9 лет)

Цель: упражнения на передвижения, упражнения на внимание, упражнения в парах

Форма организации: Объясните и продемонстрируйте исходное положение для приема мяча. Обратите внимание на то, что широко расставленные стопы придают устойчивость; перемещение веса тела вперед позволяет быстро передвигаться в любом направлении для приема мяча над собой. Попросите игроков найти свободное пространство, где все они будут видеть учителя.

Исходное положение: игрок стоит, расставив стопы чуть шире плеч; выставив одну стопу немного вперед, колени слегка согнуты, центр тяжести перемещен вперед на пальцы ног. Руки на уровне груди в расслабленном положении ладонями вперед.

Упражнение "Руки вверх": Игроки становятся в исходное положение и смотрят на учителя, ожидая указаний о направлении. Какое бы направление не указал учитель, необходимо делать приставной шаг в этом направлении – влево, вправо, вперед и назад. Продолжать выполнение упражнения в течение одной минуты.

Очерчивание площадки: "Найди партнера".

Один партнер стоит на границе площадки лицом к своему партнеру, стоящему внутри площадки на расстоянии 1 метра. Оба исходных положения направляют вашего партнера по часовой стрелке вокруг границы волейбольной площадки.

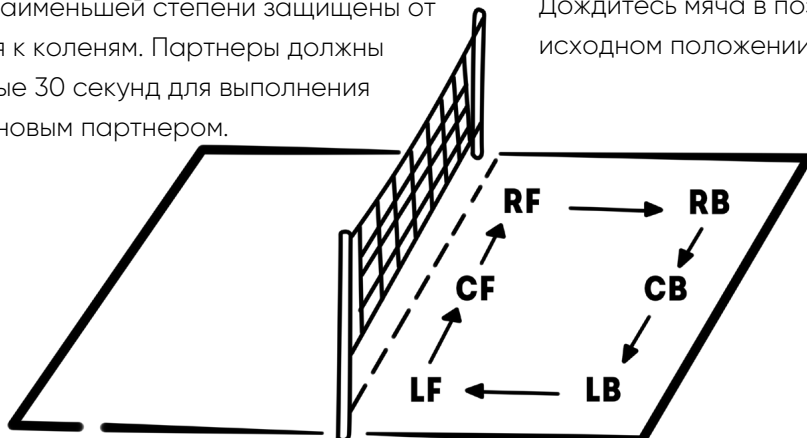
- При подаче одного сигнала свистком – быстрый маленький шаг
- При подаче двух сигналов свистком находится новый партнер и начинается перемещение против часовой стрелки

Основные игровые формы/упражнения

Бирка на колене: Разбить игроков на пары, дать им принять исходное положение. При подаче учителем команды начинать цель каждого игрока заключается в том, чтобы произвести максимально количество касаний колена соперника. Это простое упражнение, но вы быстро убедитесь в том, что игроки, находящиеся в высоком исходном положении, в наименьшей степени защищены от прикосновения к коленям. Партнеры должны меняться каждые 30 секунд для выполнения упражнения с новым партнером.

Тренировка: Сформируйте группы из шести игроков, каждая группа получает по одному мячу. Игроки располагаются по углам 3-метрового квадрата. Бросайте мяч друг другу в направлении против часовой стрелки из одного угла в следующий, и ловите его. Сколько передач вы сможете сделать без промаха?

Дождитесь мяча в позиции "Счастливчик Люк"/в исходном положении.



Урок № 2

Разминочная игра: «Салки»

Цели обучения: понимание пространства (пределы, направление и уровень), ловкость, взаимодействие в команде.

Условия игры: Игра проводится в парах. Игрок А ловит и пытается коснуться игрока В. Подайте сигнал свистком для перемены ролей игроков, чтобы игрок В выступал в качестве ловца игрока А. Подавайте короткий прерывистый сигнал свистком, призывающий игроков быстро изменить направление. При касании партнера до свистка сигнал свистком требует немедленно поменяться ролями.

Меры предосторожности: Дети должны знать положения друг друга во избежание столкновения.

Верхняя передача (вторая)

Назначение: Техника верхней передачи, положение тела

Формы организации: Верхняя передача, также известная как передача на лету или вторая передача, используется для передачи мяча между игроками по команде во время игры. Для обучения второй передаче игроки берут мяч и рассредоточиваются по площадке. Положение тела и кистей рук: Встаньте в исходное положение. Разведите пальцы обеих кистей рук в чашевидном положении, при этом большие и указательные пальцы образуют треугольник над вашим лицом. Посмотрите в маленькое "окошко", образуемое вашими кистями.

Движение: Расположитесь непосредственно под мячом при его приближении к вам, согнув колени и локти. Держите кисти рук перед лицом. Постоянно следите за мячом и равномерно распределяйте вес тела на обе стопы.

Касание мяча: коснитесь мяча подушечками большого и других пальцев, расслабляя при этом пальцы таким образом, чтобы смягчить удар мяча сложенными в чашевидном положении пальцами, согнутыми руками и ногами.

После касания мяча вытяните руки вверх, выпрямите ноги и сделайте легкий отрывистый удар запястьями, направляя мяч в нужную траекторию.



Положение тела и кистей рук



Движение

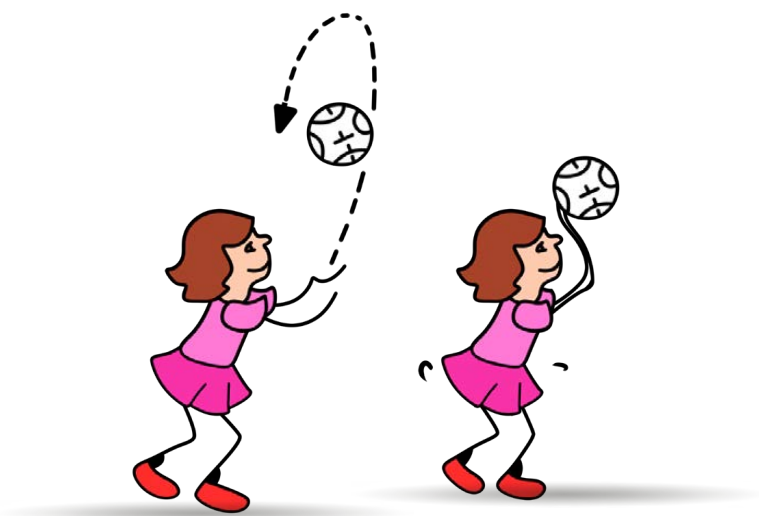


Касание мяча



Основные игровые формы/упражнения

- Положите мяч на пол. Разведите пальцы в чашевидной форме, положите их на мяч и поднимите его. Повторите упражнение несколько раз, каждый раз проверяя положение кистей рук.
- Подбросьте мяч в воздух и поймите его прямо перед лбом. Сделайте паузу, проверьте положение кистей рук, затем несколько раз подбросьте и поймите мяч. Постепенно сокращайте интервал времени, в течение которого вы делаете паузу, удерживая мяч таким образом, чтобы вы выполняли верхние передачи непрерывно.
- Подбросьте мяч из приседа, позвольте ему коснуться пола, прежде чем поймать его в исходном положении. Повторите упражнение, используя верхнюю передачу
- Подбросьте мяч таким образом, чтобы обеспечить себе быстрое перемещение для выполнения верхней передачи. Каждый раз повторяйте подбрасывание в другом направлении.



- Подбросьте мяч, выполните верхнюю передачу и снова поймите.
- Подбросьте мяч, выполните верхнюю передачу дважды и снова поймите.
- Можете ли вы выполнить верхнюю передачу трижды, прежде чем поймать мяч?
- Сколько раз подряд вы можете сделать это?
- Подбросьте мяч, выполните верхнюю передачу, дайте мячу сделать один отскок, снова выполните верхнюю передачу и затем поймите его.
Повторите это упражнение "верхняя передача-отскок-верхняя передача".



Верхние передачи у стены: Бросьте мяч в стену, позвольте ему отскочить на максимальную высоту, и затем посылайте мяч верхней передачей в стену. Непрерывно повторяйте упражнение с выполнением верхней передачи в стену, при этом каждый раз выполняйте передачу над головой.



Рекомендации по проведению соревнования:

В соответствии с описанием уроков для детей в возрасте 8–9 лет все упражнения также могут выполняться в форме игры, т. е. в виде соревнования. (Кто сделает упражнение первым, ... раз без ошибок и т.д.).

Урок № 3

Разминочная игра: "Безопасный мяч"

Цели обучения: понимание пространства (пределы, направление и уровень), понимание прилагаемых усилий (сила, время, ход игры), взаимодействие в команде

Условия игры: Все игроки находятся внутри волейбольной площадки.

Два игрока держат мячи.

Одному игроку поручается роль водящего.

В эту игру играют, как в любую игру в салки, за исключением того, что игрок, держащий мяч, не подлежит осаливанию. Игроки пытаются избежать осаливания, подбрасывая мяч другим игрокам, чтобы те были в безопасности.

Рекомендация:

Игроки должны научиться предугадывать, куда направляется водящий.

Взаимодействуйте и координируйтесь друг с другом в действиях по передаче мяча.

Вариант:

Этот вариант аналогичен варианту игры "Безопасный мяч", за исключением того, что игроки перекатывают мяч по площадке друг к другу. Игроки, которые держат мяч двумя руками, не могут быть осалены.

Основные игровые формы/упражнения

Цель: Точность верхней передачи, положение тела, упражнения в парах

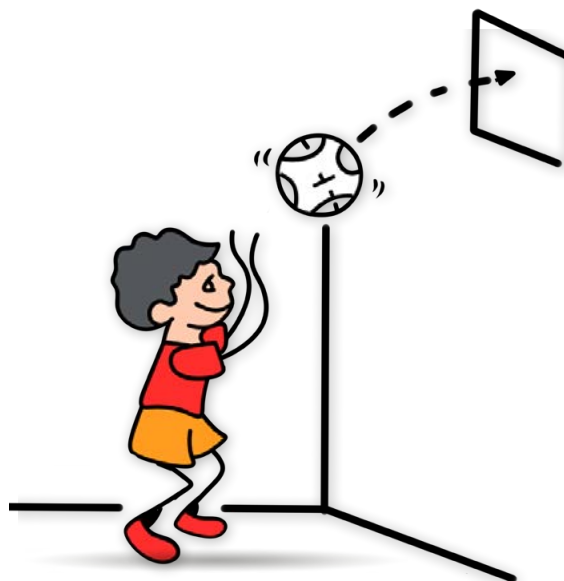
Формы организации: Приклеить лентой квадратные мишени к стене приблизительно на высоте 3 метра от пола и установить линию приблизительно на расстоянии 4-х метров от стены. По указанию игроки находят партнера, получают мяч и становятся примерно в четырех или пяти шагах друг от друга. Напоминать игрокам, чтобы они выполняли верхнюю (вторую) передачу и ловили мяч из исходного положения.

Передача партнера: Игрок с мячом подбрасывает и сам ловит мяч, а затем делает верхнюю передачу в направлении головы своего партнера. Партнер занимает положение, чтобы поймать мяч с правильным расположением пальцев перед лбом.

Повторяйте верхнюю передачу назад и вперед.

Постепенно исключите ловлю мяча, чтобы передача мяча выполнялась сразу обратно партнеру.

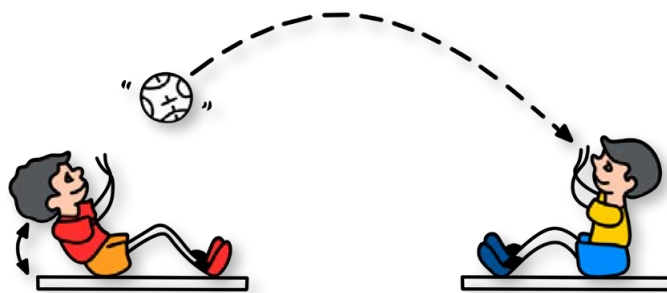
Выполнение передачи по мишени: Выполните верхнюю передачу в мишень десять раз от установленной линии. Партнер возвращает мяч. Измените правила и повторите упражнение. Сколько раз вы можете попасть в мишень за одну минуту?



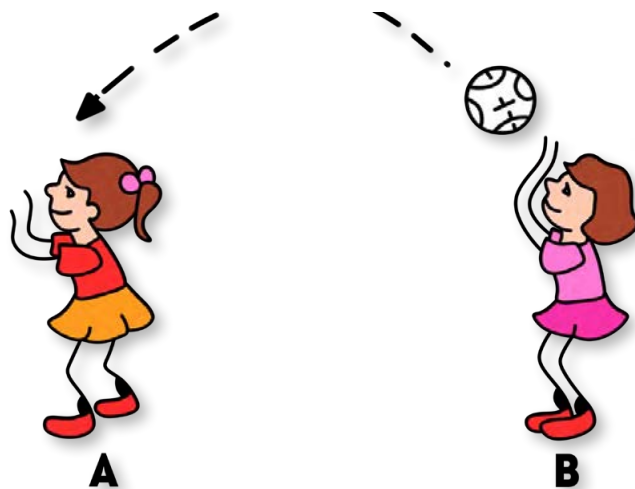
Верхняя передача сидя:

Партнеры садятся на расстоянии около 4 метров друг от друга лицом друг к другу.

Из положения сидя партнер А с мячом подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнеру В, затем откидывается назад и делает подъем верхней части туловища из положения "лежа". Партнер В посылает мяч себе верхней передачей, затем посылает его верхней передачей обратно партнеру А и делает один подъем верхней части туловища из положения "лежа". Продолжайте выполнение этого упражнения.

**Ответная верхняя передача:**

партнер А стоит спиной к партнеру В, который держит мяч. Партнер В посылает мяч партнеру А и одновременно выкрикивает "Старт", партнер А должен быстро развернуться, занять позицию под мячом и выполнить верхнюю передачу обратно партнеру В. Измените правила и повторите по десять раз каждое упражнение.

**Игра:**

Посылайте мяч друг другу верхней передачей, чтобы он как можно дольше оставался в воздухе.

Начинайте игру сначала при падении мяча на пол.

Выкрикивайте "мой" о мяче во избежание путаницы.

Вызовите на соревнование другие группы, чтобы узнать, кто сможет удержать мяч в воздухе при самой долгой серии передач.

Урок № 4

Разминочная игра: "Замри"

Цели обучения: понимание пространства (пределы, направление и уровень), понимание взаимоотношений (между людьми), взаимодействие в команде

Условия игры: Выберите одного из детей в качестве водящего. Этот игрок должен осалить других игроков, которые затем остаются в определенной зоне. Если игрок осален, он должен стоять неподвижно, вытянув руки в стороны до тех пор, пока кто-нибудь из участников не пробежит под его рукой, в результате чего осаленный игрок возвращается в игру.

Рекомендация:

При необходимости осаливание могут производить несколько детей

Основные игровые формы/упражнения

Цель: Точность верхней передачи, положение тела, упражнения в парах

Формы организации:

По указанию игроки находят партнера, получают мяч и становятся примерно в четырех или пяти шагах друг от друга. Напоминать игрокам, чтобы они выполняли верхнюю (вторую) передачу и ловили мяч, находясь в исходном положении.

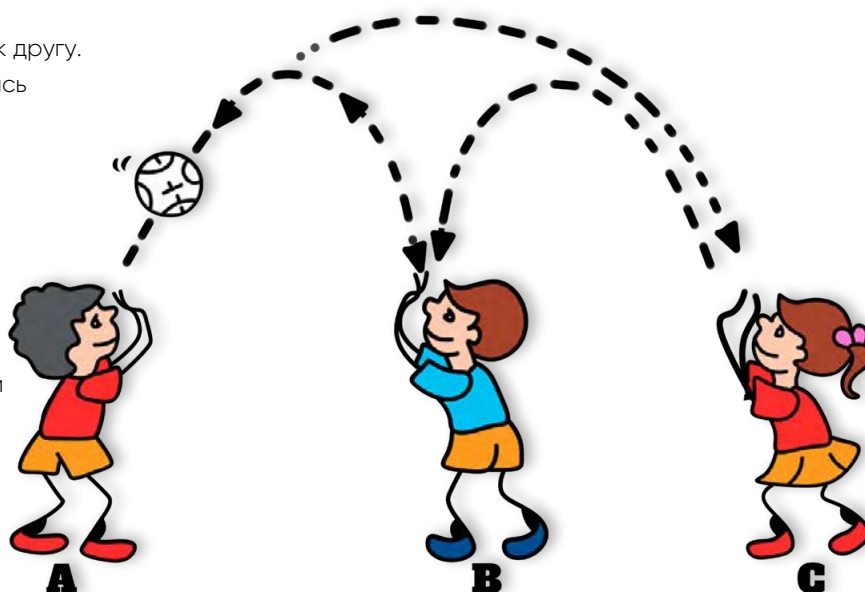
Выполнить передачу и пройти две линии: Партнер А стоит спиной к линии на полу лицом к партнеру В, в 4 метрах от него. Партнер А выполняет передачу игроку В, поворачивается, бежит и касается линии, прежде чем вернуться, чтобы снова выполнить передачу. Продолжайте в течение 1,30 минуты, затем поменяйтесь ролями. Делайте короткие маховые шаги и не скрещивайте стопы. По мере совершенствования своих навыков отбегайте на большее расстояние от линии.

Выполнить передачу и пройти две линии: Партнеры стоят примерно на расстоянии 2-х метров от соответствующих боковых линий лицом друг к другу. Выполняйте передачи вперед и назад, касаясь линии сзади после каждой передачи

Передачи в три линии: Сформируйте группы по три человека и постройте их в линию на расстоянии около 1 метра друг от друга. Игрок А делает передачу игроку В. Игрок В делает передачу обратно игроку А, который делает длинную передачу игроку С. Игрок С делает короткую передачу игроку В, который посылает мяч обратно игроку С и так далее. Обменяйтесь позициями и продолжайте игру

Условия игры: нарисуйте на стене мишень в виде классиков для выполнения в нее передач. Квадраты должны быть размером около 30x30 см. Попросите партнеров по игре по очереди ударить мячом в каждой клетке, передвигаясь от номера один к

Условия игры: Сформируйте группы из пяти-восьми игроков, каждая группа образует круг с игроками на расстоянии примерно вытянутой руки друг от друга. Попросите одного игрока стать с мячом в центре круга. Каждый игрок по очереди выполняет передачу обратно центральному игроку. Продолжайте игру до тех пор, пока все игроки не пройдут игру по очереди в качестве центрального игрока. Вызовите на соревнование другие группы.



Броски в три линии

Урок № 5

Цели обучения: понимание прилагаемых усилий (сила, время, ход игры), понимание отношений между людьми, взаимодействие в команде и принцип честной игры (fair play)

Условия игры: попросите разбитых на пары детей обозначить себя как игрок "А" и игрок "В". Игрок А перекатывает мяч игроку В, который должен остановить и подбросить его снизу обратно своему партнеру. После пяти ходов попросите их поменяться местами.

Вариант:

- Игрок А перекатывает мяч вправо или влево от игрока В, который должен перемещаться в сторону, чтобы остановить мяч и вернуть его броском сверху.
- Пары встают бок о бок. Игрок А катит мяч по площадке, игрок В бежит за ним. Игрок В бежит в сторону мяча и возвращает его игроку А броском сверху/снизу. После выполнения трех упражнений попросите игроков поменяться местами.

Основные игровые формы/упражнения

Цель: Точность верхней передачи, положение тела, взаимодействие.

Формы организации: Сформируйте группы из четырех игроков, каждой группе выдается по одному мячу. Укажите игрокам, чтобы они выполняли верхнюю (вторую) передачу, находясь в исходном положении.

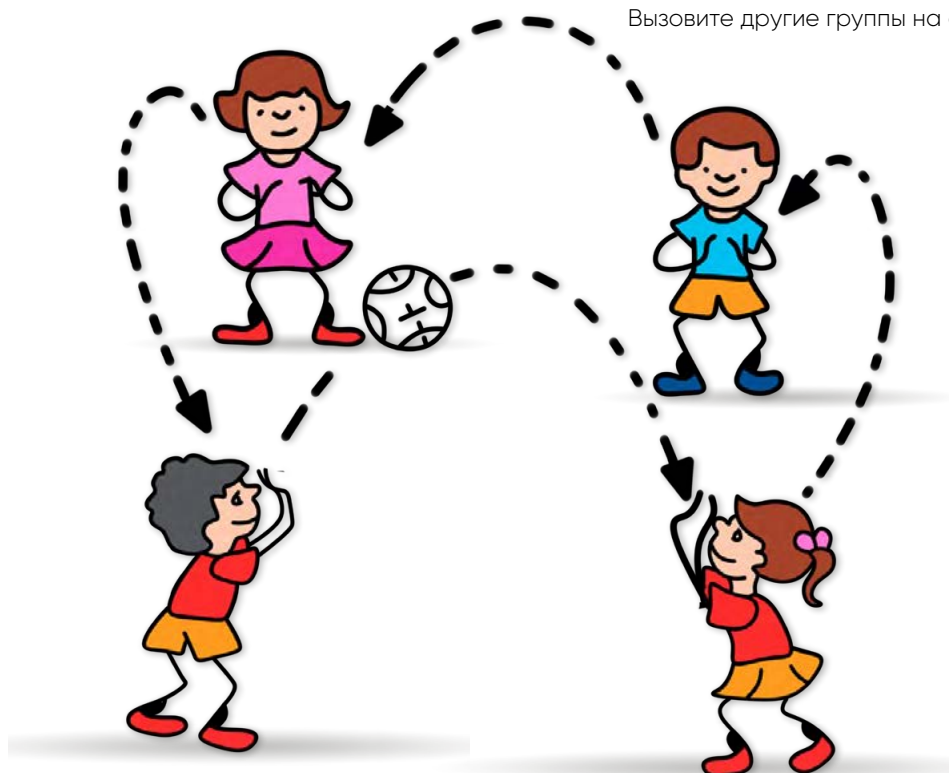
Передачи в квадрате: Попросите игроков расположиться по углам 3-метрового квадрата. Делайте верхние передачи друг другу из одного угла в следующий в направлении против часовой стрелки. Сколько передач вы сможете сделать без промаха?

- Выполняйте верхние передачи по часовой стрелке.

Вариант: Выполните это упражнение с тремя игроками в треугольнике.

Условия игры:

Игра "Колесо": Сформируйте группы из пяти-восьми игроков, каждая группа образует круг с игроками на расстоянии примерно вытянутой руки друг от друга. Попросите одного игрока стать с мячом в центре круга. Каждый игрок по очереди выполняет передачу обратно центральному игроку. Продолжайте игру до тех пор, пока все игроки не пройдут игру по очереди в качестве центрального игрока. Вызовите другие группы на соревнование.



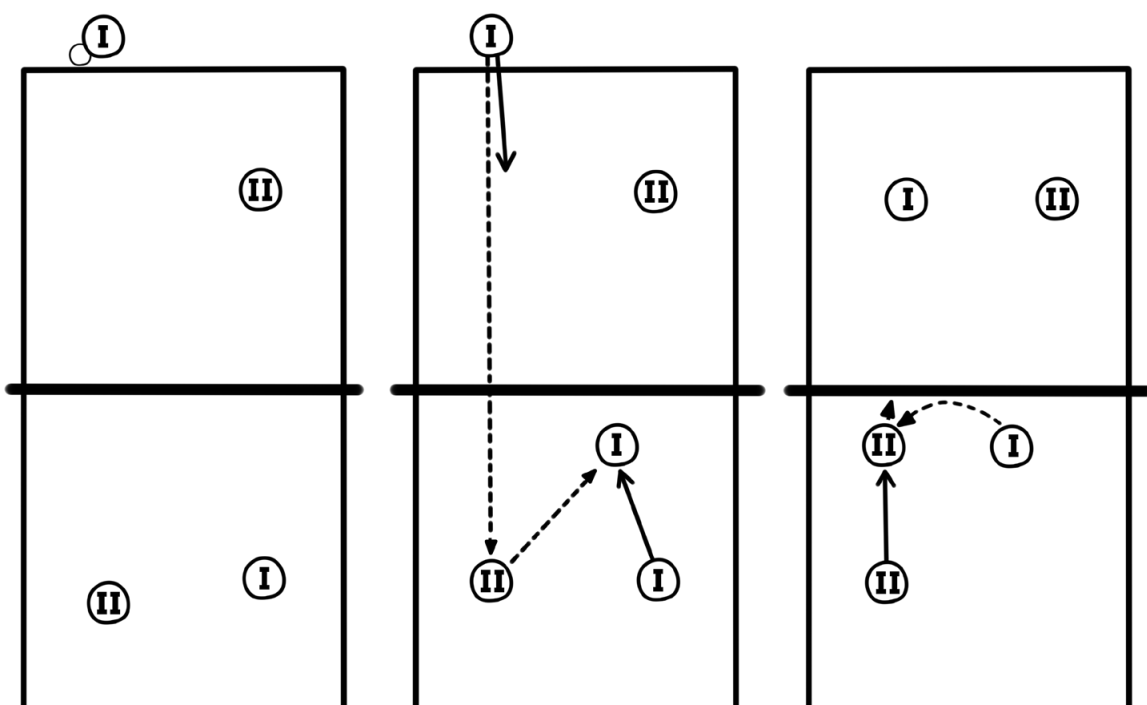
"Боевой мяч": Разделите класс на две равные команды и расположите команды с разных сторон сетки. Дайте каждой команде не менее трех мячей, при этом у одной команды должен быть дополнительный мяч. Объясните игрокам, что игра разделена на четыре четверти по две минуты каждая. По сигналу игроки в игре "Боевой мяч" с мячом подбрасывают мяч вверх; затем выполняют передачу через сетку лицом к сетке, цель игры - чтобы после каждой четверти на стороне команды соперника было больше мячей, чем на стороне своей команды. Верхняя передача должна производиться быстро с того места, где мяч был пойман или получен. Затем игрок может выполнить передачу непосредственно через сетку или партнеру по команде для передачи через сетку. Обе команды подсчитывают количество мячей на своей стороне после завершения каждой четверти. Побеждает команда с меньшим счетом по завершению четвертой четверти. Обменяйтесь сторонами в перерыве после завершения первой половины игры. Ищите свободные места на площадке соперников для того чтобы послать передачу через сетку. Рекомендация: Разместите скамейки под сеткой, чтобы по мячу не мог быть нанесен удар/мяч не мог укатиться на другую сторону.

Волейбол 2+2/2:2 с верхней передачей и ловлей мяча (по примеру урока № 7 для детей 8-9 лет)

Условия игры: Начните с верхней передачи через сетку (или верхней передачи партнеру). Каждая из команд может разыгрывать мяч в 1-3 касания - после чего мяч должен быть переброшен через сетку. Разрешается выполнять верхнюю передачу или ловить мяч. Если игрок поймает мяч, игрок должен будет разыграть мяч над собой, а затем выполнить верхнюю передачу своему партнеру или послать мяч через сетку. Бросание мяча запрещается.

Варианты:

- Мяч должен быть разыгран не менее 2 раз (позже - 3 раз) с каждой стороны.
- Мяч можно поймать только 1 раз на 3 касания с каждой стороны - все остальные касания должны быть разыграны волейбольным ударом.



Урок № 6

Разминочная игра: "Лягушка прыгает по площадке"

Цели обучения: понимание пространства (пределы, направление и уровень), понимание прилагаемых усилий (сила, время, ход игры), понимание отношений (между людьми), взаимодействие в команде и принцип честной игры (fair play).

Условия игры: Первый игрок занимает положение "ноги врозь" (ноги должны быть выпрямлены) на площадке. Второй игрок выполняет прыжок с ногами врозь через первого ребенка. При приземлении игрок останавливается и садится, третий перепрыгивает через первого и второго, и четвертый последовательно через всех игроков. Когда все дети находятся в положении сидя, последний игрок в ряду начинает перепрыгивать через всех остальных по очереди.

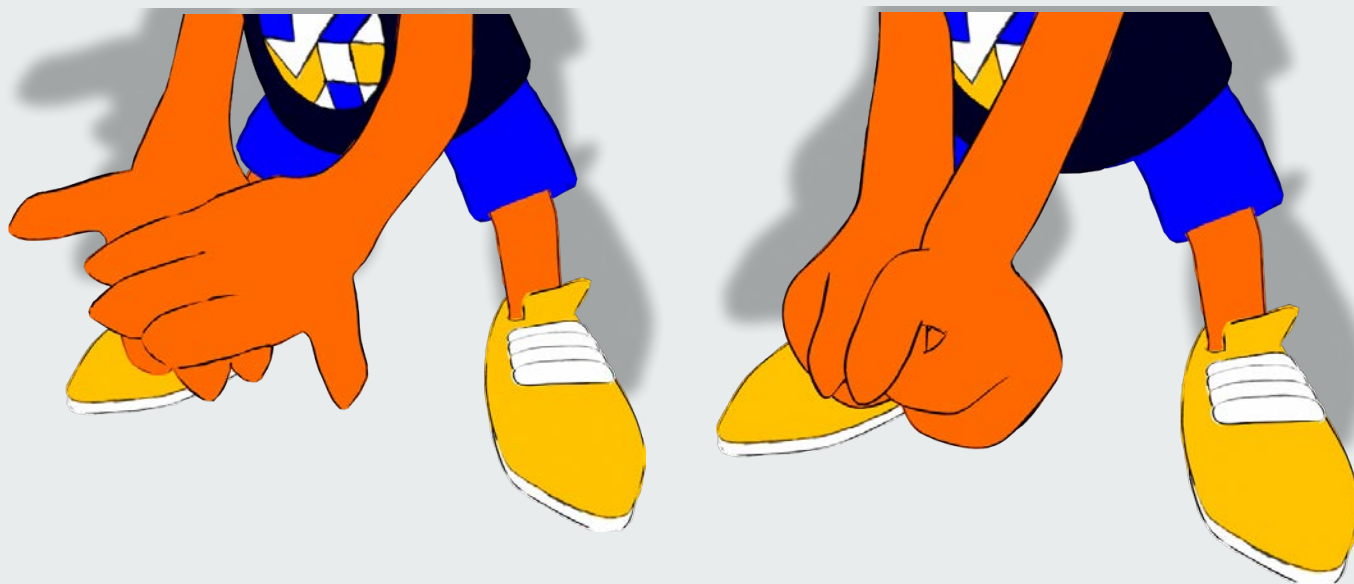
Цель: Техника передачи мяча предплечьями, положение тела.

Формы организации: Особое внимание обратите на то, чтобы игроки двигались к мячу, находясь в исходном положении; все время следили за мячом; держали руки вытянутыми и вместе при подготовке к приему мяча. Завершайте прием руками и поднимайтесь при помощи ног после приема мяча снизу. Игрокам дают мяч и они рассредоточиваются.

Положение тела и рук: Положите мяч на пол рядом с собой и займите исходное положение.

Теперь расположите внешнюю часть пальцев одной кисти на ладони другой..

Большие пальцы должны быть разведены в стороны костяшками вверх и опираться на указательные пальцы.



Попробуйте вывернуть ваши предплечья таким образом, чтобы ваши локти соприкасались.

Помните, что вам необходимо расположить

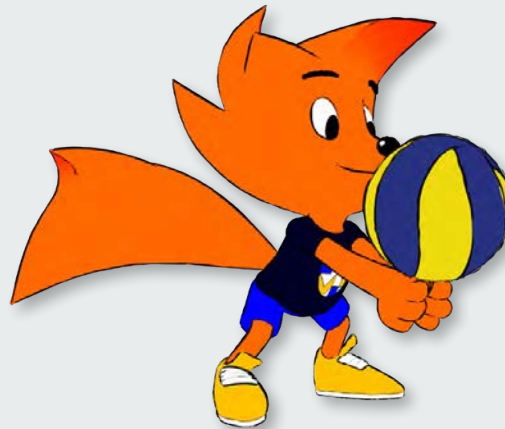
руки таким образом, чтобы при первом касании мяча внутренняя сторона ваших предплечий была полностью выпрямлена. Именно при таком положении рук происходит касание мяча.

Найдите партнера и покажите друг другу положение своего тела, положение кистей рук и рук.

Проверьте друг друга на предмет касания мяча.

Касание: Теперь представьте, что к вам приближается низко летящий мяч. Двигайтесь к мячу, сгибая колени, чтобы попасть под него. Следите за мячом. Следите за полетом мяча и за его касанием руками.

Держите руки вместе, вытянутыми и с выпрямленными локтями. Опустите запястья, чтобы погасить силу удара мяча по внутренней стороне предплечий.



Теперь поднимайтесь при помощи ног и завершайте прием руками в направлении полета мяча. Опустите запястья, чтобы погасить силу удара мяча по внутренней стороне предплечий. Движения должны быть плавными и непрерывными.



Основные игровые формы/упражнения

Имитируйте действие приема мяча, используя правильное положение тела, кистей рук и рук. Начните с исходного положения. Совершайте движения своим телом и руками в направлении, указанном учителем.



По сигналу "Прием справа" и "Прием сзади" повторяйте упражнение в любом порядке.

Перемещение мяча: Возьмите мяч, рассредоточьтесь по площадке и выполняйте эти задания по приему мяча:



- a) Подбросьте мяч вверх и встаньте под ним, держа руки в положении приема мяча снизу. Позвольте мячу коснуться ваших предплечий,
- б) Подбросьте мяч еще раз и попробуйте отбить его два раза подряд, прежде чем подбросить его снова.
- в) Подбросьте мяч вверх на некоторое расстояние от себя. Как быстро вы можете переместиться в положение под мячом с предплечьями в положении для нижней передачи?
- г) Подбросьте мяч над головой и позвольте ему отскочить от пола, выполните прием мяча снизу предплечьями и снова поймайте его.
- е) Продолжайте выполнение этого упражнения: Подбрасывание-Прием снизу-Ловля; Подбрасывание-Прием снизу-Прием снизу-Ловля; Подбрасывание-Прием снизу-Прием снизу-Прием снизу-Ловля.
- ф) Выполняйте нижние передачи над головой как можно дольше.

Условия игры: Ведущий подбрасывает мяч первому игроку, который посылает мяч ему обратно нижней передачей. Поймайте мяч и подбросьте его второму игроку, который посылает его обратно ведущему нижней передачей, и так далее до тех пор, пока каждый игрок не выполнит нижнюю передачу. Меняйте ведущих и продолжайте выполнение упражнения до тех пор, пока каждый игрок не побудет ведущим.

Вариант: Ведущий подает мяч. Поймав мяч, выполните передачу второму игроку (верхняя передача вместо подбрасывания).

Урок № 7

Разминочная игра: «Командные салки»

Цели обучения: понимание пространства (пределы, направление и уровень), понимание прилагаемых усилий (сила, время, ход игры), понимание отношений (между людьми), взаимодействие в команде и

Условия игры: Класс разделяют на четыре группы и маркируют различными цветами, при этом одну группу выбирают в качестве ловцов. Сколько времени требуется этой группе, чтобы остановить другие группы?

Вариант:

Дети из других групп могут освобождать помеченных детей, прикоснувшись к различным частям их тела (спине, рукам, плечам и т.д.).

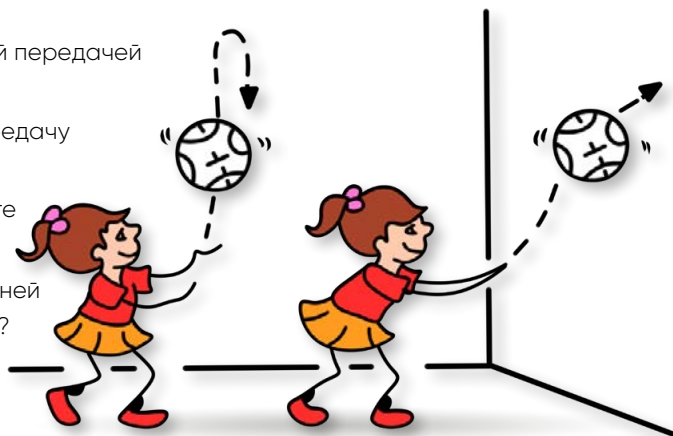
Основные игровые формы/упражнения

Цель: Понимание контакта; работа по ориентированию партнера.

Форма организации: Приклейте клейкой лентой квадратные мишени 1х1 метр к стене на высоте 2 метра от пола. Требуйте от игроков сконцентрироваться и постоянно следить за мячом, предугадывать и быть готовыми к передвижению к мячу. Подчеркните, что мяч посылается высоко и мягко непрерывным движением. Касание осуществляется предплечьями с выпрямленными руками. Каждый игрок берет мяч и находит свободное место на стене.

Индивидуальные упражнения:

- Подбросьте мяч над головой, затем пошлите его нижней передачей в стену и поймайте.
- Подбросьте мяч высоко в стену, выполните нижнюю передачу высоко в стену и поймайте мяч.
- Пошлите мяч верхней передачей в стену, затем пошлите его в стену нижней передачей и поймайте при отскоке.
- Сколько раз подряд вы можете послать мяч в стену нижней передачей таким образом, чтобы мяч не коснулся пола? Завершайте прием и поднимайтесь при помощи ног и тела, выпрямив руки. Пошлите мяч высоко.



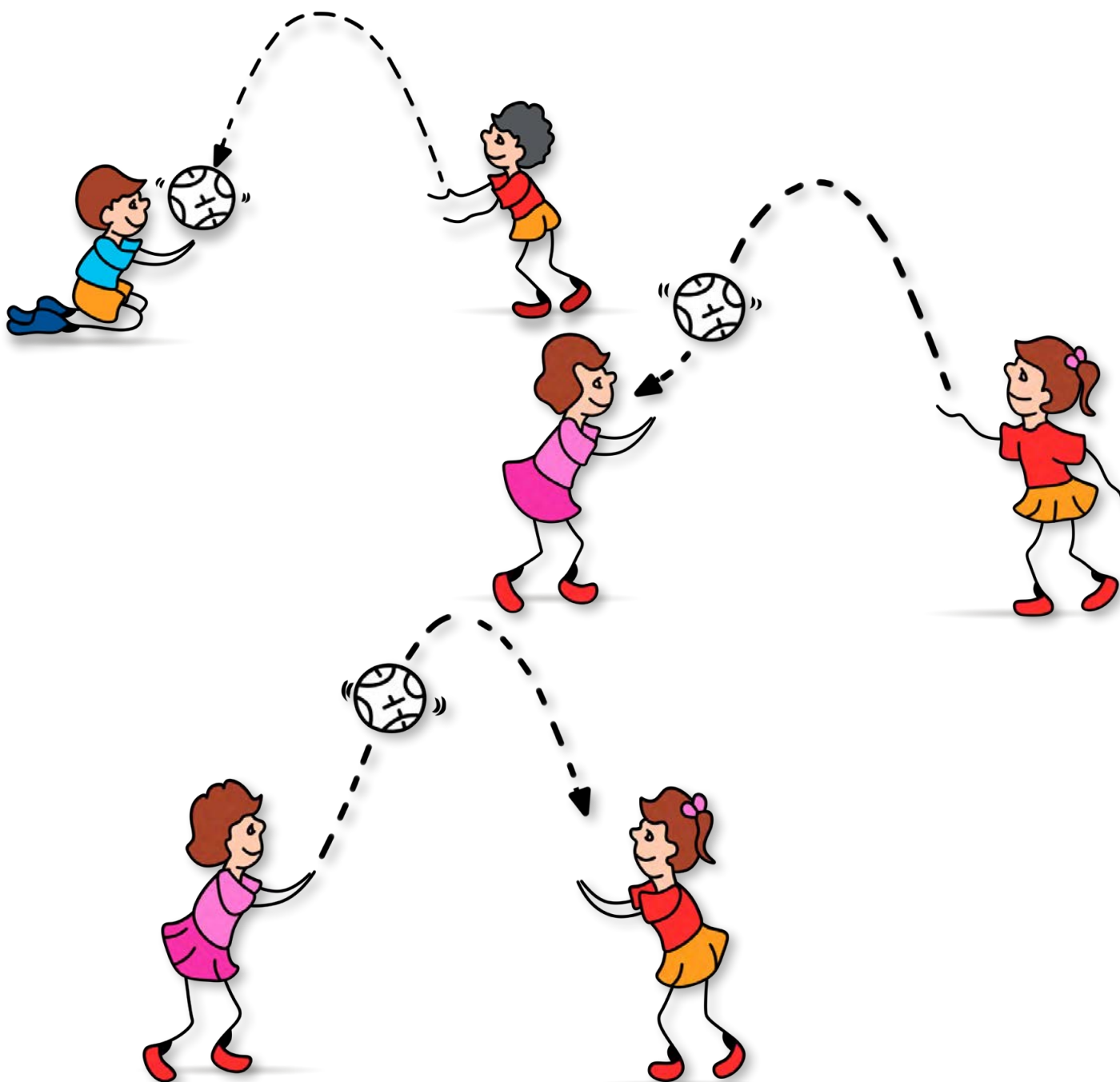
Упражнения в парах:

- Найдите себе партнера. Один игрок подбрасывает мяч в стену, затем другой игрок выполняет нижнюю передачу и продолжает выполнять нижние передачи как можно дольше. Поменяйтесь местами.
- Затем партнеры по очереди выполняют нижние передачи с целью попасть в мишень на стене.
- Выполняйте нижние передачи отскакивающего от стены мяча друг другу.



Упражнения:

- 1) Теперь один партнер сидит на коленях примерно в 3 метрах от другого и держит руки в положении нижней передачи. Стоящий партнер подбрасывает мяч стоящему на коленях партнеру таким образом, чтобы тот мог послать мяч нижней передачей ему обратно.
- 2) Отойдите назад таким образом, чтобы вы находились друг от друга на расстоянии 4-5 метров. Подбросьте мяч своему партнеру, который отобьет его вам обратно. Поймите мяч и подбросьте его снова. Повторите упражнение десять раз, а затем поменяйтесь местами.
- 3) Подбросьте мяч вправо или влево от партнера таким образом, чтобы ему пришлось быстро переместиться в положение под мячом с целью послать мяч вам обратно нижней передачей. Затем ваш партнер возвращается на свое исходное место. Поменяйтесь местами после пяти нижних передач, а затем подбросьте мяч своему партнеру с другой стороны.
- 4) Подбросьте мяч своему партнеру, который он отправит вам обратно нижней передачей. Выполните нижнюю передачу обратно вашему партнеру. Сколько раз вы сможете выполнить нижнюю передачу, прежде чем мяч коснется пола?



Урок № 8

Разминочная игра: "Передай мяч"

Цели обучения: понимание пространства (пределы, направление и уровень), понимание прилагаемых усилий (сила, время, ход игры), понимание отношений (между людьми), сотрудничество и взаимодействие в команде.

Условия игры: В группах по четыре человека попросите игроков выстроиться друг за другом. Все выстроившиеся в ряд игроки бегут трусцой вокруг площадки (не пересекая никаких других линий), при этом первый игрок держит мяч. По подаваемому сигналу выполняется передача мяча назад, в то время как игроки продолжают бег трусцой, пока мяч не достигнет последнего в ряду игрока. Затем этот игрок бежит в начало ряда, чтобы стать ведущим. Это упражнение повторяется несколько раз до тех пор, пока каждый игрок не побудет ведущим, забежав в начало ряда, более двух раз.

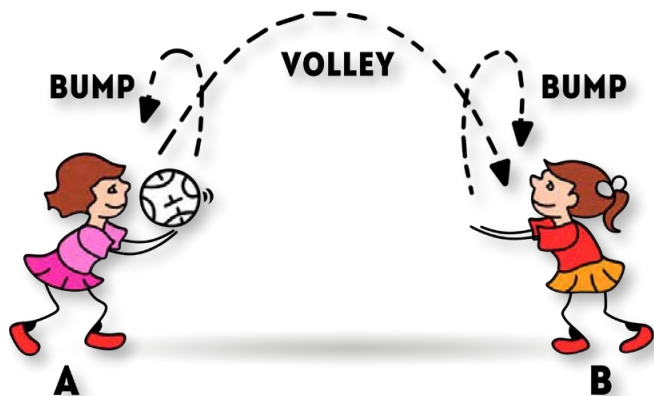
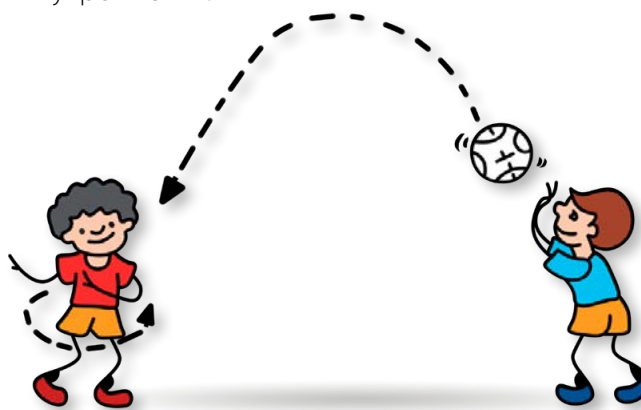
Цель: Выполнение нижней и верхней передачи партнеру.

Формы организации:

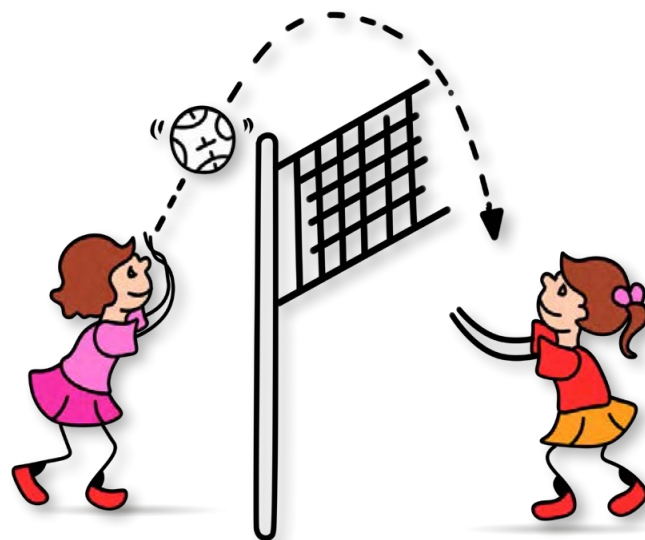
Каждый игрок находит себе партнера, берет мяч и становится лицом к партнеру в свободном пространстве.

Основные игровые формы/упражнения

- 1) Игрок А подбрасывает мяч партнеру В на уровне талии. Игрок В посылает мяч нижней передачей обратно игроку А, который выполняет передачу обратно. Игрок В снова выполняет нижнюю передачу игроку А и так далее. Начните игру сначала, поменявшись местами.
- 2) Игрок А выполняет нижнюю передачу себе, затем выполняет передачу партнеру. Партнер В выполняет нижнюю передачу себе, затем выполняет передачу партнеру. А. Продолжайте это упражнение: нижняя передача – верхняя передача.
- 3) Один игрок иногда подбрасывает мяч своему партнеру высоко, иногда низко. Партнер должен решить, принимать ли мяч сверху или снизу. Поменяйтесь местами и повторите упражнение.
- 4) Игрок А выполняет передачу игроку В, затем делает поворот на 360 градусов. Партнер В выполняет верхнюю или нижнюю передачу игроку А, и затем поворачивается на 360 градусов. Продолжайте выполнение упражнения.



- е) Партнеры стоят по разные стороны сетки. Выполняются передачи мяча через сетку. Решите, выполнять ли верхнюю передачу или нижнюю. Сколько раз вы можете выполнять передачи, прежде чем мяч упадет на пол?



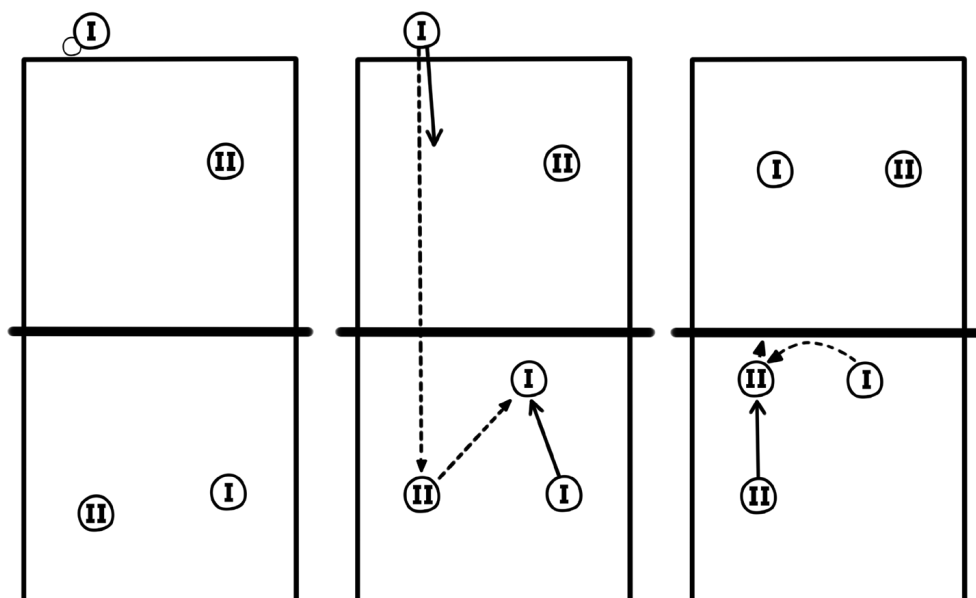
Условия игры: Сформируйте группы из пяти или шести игроков. Пусть они располагаются у сетки. Игрок 1 подбрасывает высоко мяч игроку 2, который делает верхнюю передачу игроку 3. Игрок 3 пытается выполнить верхнюю передачу через сетку принимающему. По завершении упражнения вернитесь в исходное положение, а все остальные игроки перемещаются на одну позицию. Продолжайте выполнение упражнения.

Волейбол 2+2/2:2 с верхними и нижними передачами (по примеру урока № 5 настоящей главы)

Условия игры: Начните с выполнения верхних передач через сетку (или партнеру). Каждая из команд может разыгрывать мяч в 1-3 касания – после чего мяч должен быть переброшен через сетку. Допускаются верхние и нижние передачи. Ловить мяч также разрешается в самом начале. Если игрок ловит мяч, то должен бросить мяч над собой, и затем послать его верхней передачей (партнеру или через сетку). Далее бросание не допускается.

Варианты:

- 1) Мяч должен быть разыгран не менее чем в 2 касания (позже – 3 касания) с каждой стороны.
- 2) Мяч можно поймать только 1 раз на 3 касания с каждой стороны – все остальные касания должны быть разыграны используя волейбольные удары.
- 3) Ловля мяча может иметь место только при 2-ом касании мяча – игра, называемая “Канадский волейбол”. Первое и третье касания мяча должны разыгрываться волейбольными ударами с использованием техники верхней или нижней передачи.
- 4) Каждое касание мяча должно производиться с использованием техники верхней или нижней передачи – мы играем в игру “Микро-волейбол 2:2”.



Справочная литература

- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2015). Volleyball spielerisch lernen (4. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J. & DVV (Hrsg., 2017). Volleyball – Training & Coaching. Vom Jugend- zum Leistungsvolleyballer. Kombinierte Rahmentrainingskonzeption Volleyball und Beach-Volleyball des Deutschen Volleyball-Verbandes. Aachen: Meyer & Meyer.
- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2020, in press). Coaching Volleyball Beginners: From Mini Volleyball to Volleyball. Using Games to Develop Basic Skills. Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J., Corts, B., Filip, M. & Timmer, S. (2020, in press). Volleyball in der Grundschule – Vom Fangen und Werfen zum volley Spielen. Unterrichtshilfen für Lehrer der Klassen 1-4. Frankfurt: Deutsche Volleyball-Jugend.
- Landy J.M. ve Landy M.J.(2002). Ready-to-Use P.E.Activities for Grades K-2.Parker Publishing Company, NY.
- Mirzeoğlu D., Altay F., Bulca Y., Katar G. (2013). Mini Volleyball Practice Guide, Published: Türkiye Voleybol Federasyonu Ankara.



Публикации ЕКВ

© Европейская конференция по волейболу a.s.b.l · 2019

RCS Luxembourg F1135 ·

488, route de Longwy, L-1940 Luxembourg

Phone: +352 25 46 461

info@cev.eu · cev.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union