

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" Юргинского муниципального округа

Тема

"Игровые упражнения для волейбола"

исполнитель: тренер-преподаватель
по волейболу Чученкин А.Л.

2022

На занятиях по физической подготовке одновременно с развитием физических качеств совершенствуются приемы в нападении и защите.

Игры и эстафеты повышают плотность занятий и в значительной степени увеличивают нагрузку. Необходимо тщательно подбирать игры и эстафеты для занятий волейболистов и продумывать их содержание. Желательно чтобы они были интересными, разными по своей сложности и доступными. Они должны иметь соревновательный характер и отвечать волейбольной направленности.

Игры для улучшения быстроты и ловкости

Быстрота - это умение производить определенную работу в кратчайшее время.

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Эти качества развиваются путем сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, при овладении техникой и тактикой волейбола, при проведении различных игр и эстафет.

* Игроки делятся на две равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с о беганием препятствий (стоек, набивных мячей и т.д.). После о бегания препятствий каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать бросок для приема мяча, заканчивающийся кувырком. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильное выполнившая задания.

* На волейбольной площадке две равные команды. Игроки одной команды поочередно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть на свободное место. Вторая команда стремится поймать брошенный мяч. После 10-15 бросков команды меняются местами.

Выигрывает та команда, которая поймает больше мячей.

* Играющие становятся в круг. Тренер назначает центрального, который вращает веревку с привязанным к концу грузом (мешочком, наполненным песком). Стоящие в кругу должны перепрыгивать через приближающуюся веревку. Тот, кто задел груз, становится в круг и продолжает водить.

Игру можно усложнить, изменяя высоту вращения веревки, выполняя прыжки на одной ноге или прыжки с поворотом кругом.

Игры для улучшения прыгучести

Прыгучесть - комплексное проявление силы мышц ног и способность их к быстрому сокращению.

* Играющие делятся на две равные команды и по сигналу тренера прыжками на обеих ногах устремляются вперед. На пути каждого расставлены препятствия (малые барьеры или скамейки), которые участники обязаны преодолеть прыжками на обеих ногах. Обежав стойку, они возвращаются: первую половину обратного пути проходят прыжками на левой ноге, вторую на правой ноге.

Побеждает команда, которая пройдет путь быстрее.

* Встречная эстафета со скакалкой. Игроки делятся на две команды. По сигналу тренера прыжками через скакалку на обеих ногах двое первых устремляются вперед. Достигнув команды стоящей напротив, они передают скакалку, после чего в эстафету вступают следующие. Побеждает команда, которая первой закончит прыжки и допустит меньше нарушений.

* Игроки делятся на две (или несколько) равные команды. Первые номера выстраиваются на линии и по сигналу тренера выполняют прыжок в длину с места. Следующий игрок прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий, и так до последнего номера в команде.

Выигрывает команда, игроки которой окажутся дальше.

Игры для улучшения скоростно-силовой выносливости

Скоростная выносливость - способность игрока на протяжении всей игры одинаково быстро выполнять технические приемы и перемещения.

Специальная выносливость (особенно прыжковая) - способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Силовая выносливость - способность игрока на протяжении всей игры выполнять игровые действия динамического характера (подача, нападающий удар, блок) с максимальным усилием и точностью.

* Участники делятся на две равные команды и в каждой команде рассчитываются на первый и второй. Первые номера принимают упор лежа, вторые берут первых за ноги. По сигналу тренера участники на руках, поддерживаемые за ноги, передвигаются до края дорожки, достигнув края, меняются местами и возвращаются обратно. Побеждает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.

* Игра в волейбол в кругу, сидя на плечах товарища. Игроки рассчитываются на первый и второй, первые номера садятся на плечи вторым и все образуют круг. Мяч вводится в игру, через 5-7 мин игроки меняются ролями.

* «Всадники». Участники игры разделяются на две равные команды. Каждая команда рассчитывается на первый и второй. Вначале первые участвуют в роли «всадников» затем вторые. Команды выстраиваются друг против друга и как бы скачут навстречу. Играющие стремятся стаскивать всадника в противоположной команде.

Побеждает команда, у которой останется больше всадников.

Игры для улучшения точности движений

* На площадке две команды, игрок одной из них подает мяч на удар, игрок второй производит нападающий удар по цели. Целью может служить отметка на площадке, щит с разметкой или щит, переворачивающийся при правильном ударе (нападении). После того как произведены нападающие удары, игроки меняются местами. Выигрывает команда, которая поразит больше целей.

* На площадке две команды. Одна из них играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди выполняют нападающие удары. Команда защитников должна принять мяч и с первой передачи направить его в корзину, укрепленную на сетке или установленную на площадке (по усмотрению тренера).

Выигрывает команда, которая с первой передачи направит больше мячей точно в корзину.

* На площадке две команды. Одна играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди в прыжке набрасывают через сетку теннисные мячи. Защитники щитком, который закреплён на запястьях рук, отбивают мячи в корзину, установленную тренером (по его усмотрению).

Выигрывает команда, которая направит точно в корзину больше принятых мячей.

Игры для улучшения чувства пространства и координации движений

В игры и эстафеты, способствующие развитию координации движений и чувства пространства, надо включать элементы из техники игры. Выполнять их следует в усложненной обстановке. При составлении игр или эстафет тренер должен учитывать недостатки в физическом развитии и технической подготовленности игроков своей команды.

* Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи под сеткой одной, двумя руками как можно быстрее. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча.

* Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи в прыжке с замахом рук через сетку. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча. Перемещение к мячу шагом, бегом, приставными шагами с последующим падением.

* Игра в парах: «Встань передо мной». Нападающий, изменяя направление (в известных границах) и делая резкие рывки на два-три шага с остановками, перемещается от сетки к лицевой линии. Блокирующий не должен пропустить игрока за спину, при каждой остановке вставая у него на пути.

В процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Волейбол способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.