



# **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**Круговая тренировка**

1.

- Занимающиеся находятся в зоне 4, в колонне по одному. В зоне 3, на противоположной стороне площадки, находится тренер. Тренер набрасывает мяч через сетку, для нападающего удара, в зону 4. Первый в колонне выполняет нападающий удар, после приземления сразу же делает 2-3 шага назад, разбегаются и выполняет нападающий удар в зоне 3, куда тренер уже набросил мяч. После приземления - 2-3 шага назад, разбег и нападающий удар в зоне 2. После этого нападающий уходит в "хвост" колонны, а упражнение начинает очередной игрок. Упражнение необходимо проводить в быстром темпе.



# ОМУ

- Для непрерывности процесса у тренера должна быть рядом корзина с мячами, или 2-3 ассистента, подающих мячи. Вместо тренера можно использовать трех игроков, находящихся в зонах 2, 3, 4, которые будут набрасывать мячи для нападающих ударов соответственно в зонах 4, 3 и 2.



## 2.

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

- а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;
- б) нападающий перемещается в "хвост" колонны.



# ОМУ

- Упражнение выполняется на обеих сторонах площадки одновременно. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать пристрельную передачу в зону 4, если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется пристрельная, или же полупостельная передача и т. д.



### 3.

- Игрок зоны 6 (слева) подачей, или верхней передачей, направляет мяч в зону 6 (справа). Игрок зоны 6 (справа) направляет мяч для нападающего удара в зону 4, или же в зону 2. Игроки зон 4 и 2 производят нападающий удар произвольно, или в определенную, заранее обусловленную, зону. После выполненного игрового действия игрок уходит в конец колонны (по договоренности). Положение игроков зоны 6 (слева) можно выбирать произвольно.



4.

- Несколько игроков располагаются в зонах 2, 3, 4 и несколько - в зоне 1. Из зоны 1 выполняется передача для нападающего удара в любую из зон нападения, где игроки выполняют нападающий удар.



# 5.

- В парах. Нападающий удар в прыжке в партнера, с собственного набрасывания.



Рис. 81



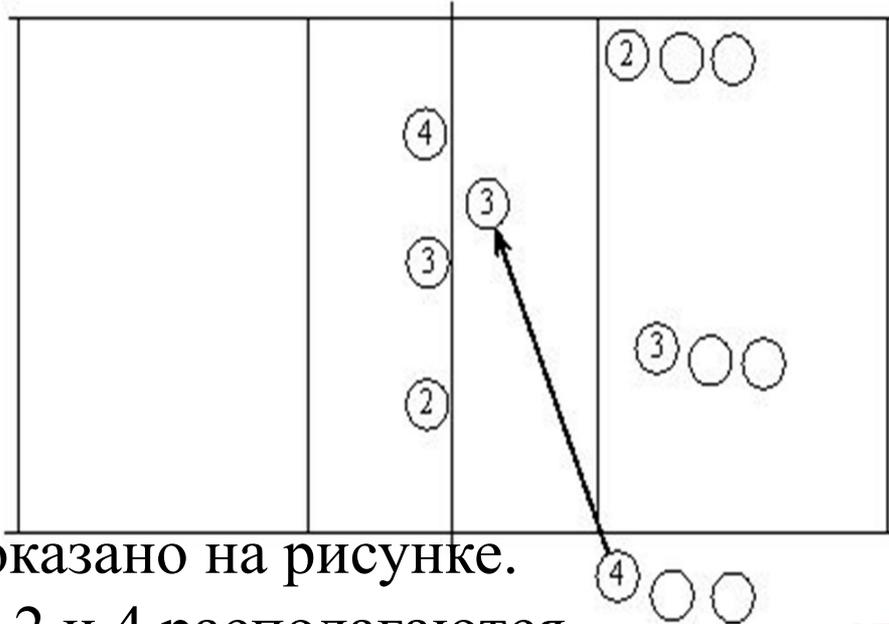
Рис. 82



Рис. 83



6.



- Исходное положение игроков показано на рисунке. Блокирующие игроки (слева) зон 2 и 4 располагаются примерно на одинаковом расстоянии от зоны 3 и от своей зоны. Справа располагаются нападающие игроки. У игроков колонны зоны 4 находятся мячи.
- По сигналу, первый игрок колонны зоны 4 делает пас связующему игроку, который выполняет передачу для нападающего удара в одну из трех зон: 4, 3, или 2, откуда и выполняется нападающий удар. Блокирующие игроки ставят двойной блок в зонах 2 и 4, и тройной блок в зоне



# ОМУ

- На начальном этапе выполнения упражнения передачи для нападающего удара должны быть достаточно высокими, чтобы блокирующие игроки могли технически правильно выполнять задание.



# ДОЗИРОВКА

- Работа на станциях по 2-4 мин
- Отдых в перерыве 30сек
- Выполнить 3 круга



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

