

# Сверху и снизу

## 15 упражнений для обучения волейбольным передачам

Оказывается, для того чтобы правильно научить детей выполнять передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нужно изучить с ними всего полтора десятка упражнений.



Ольга СЕЛЮТИНА,  
учитель физической культуры,  
ГБОУ ЦО № 1462,  
г. Москва

1. И.п. — средняя стойка волейболиста. У каждого занимающегося — по мячу. Передача двумя руками сверху над собой. Руки, туловище и ноги разгибаются одновременно, руки выпрямляются в локтевых суставах, проводя мяч до конца. Мяч принимается на уровне лба.

То же с хлопком перед собой между передачами.

То же с хлопком за спиной между передачами.

То же с двумя хлопками — перед собой и за спиной — между передачами.

То же с тремя хлопками между передачами.

То же с четырьмя хлопками между передачами.

2. И.п. — средняя стойка волейболиста. У каждого занимающегося — по мячу. Передача мяча двумя руками снизу перед собой. Руки в локтевых суставах не сгибать, кисти оттянуть вниз.

То же с одним, двумя, тремя и четырьмя хлопками перед собой и за спиной между передачами.

3. Учащиеся делятся на две команды. Игроки одной с мячами располагаются на боковой линии волейбольной площадки на рас-

стоянии 1,5–2 м друг от друга лицом к площадке, другой — выстраиваются в колонну за лицевой линией по середине от боковых линий. По сигналу учителя каждый участник первой команды поочередно набрасывает мяч на голову первому номеру второй, который выполняет передачу мяча сверху двумя руками, возвращая мяч партнеру, и передвигается приставным шагом к следующему, набрасывающему ему мяч для передачи. Затем то же задание выполняет второй номер, потом третий, и т.д. Сделав передачу последнему игроку первой команды, игроки второй бегом возвращаются к месту первоначального построения и повторяют задание 5–6 раз. По-



сле этого команды меняются ролями. Важно, чтобы руки в локтевых суставах выпрямлялись, проводя мяч до конца, руки, туловище и ноги работали одновременно, как пружинки; броски и передачи следует выполнять как можно точнее.

4. То же, но передача мяча выполняется двумя руками снизу. При приеме мяча двумя руками снизу руки в локтях не сгибать, кисти оттягивать вниз.

5. Упражнение в парах. Дети располагаются на расстоянии 4–5 м друг от друга и выполняют одну передачу мяча двумя руками сверху над собой, другую – партнеру, который повторяет задание.

6. То же, но передачи выполняются двумя руками снизу.

7. Упражнение в парах. Дети располагаются на боковых линиях волейбольной площадки друг напротив друга. Первый номер выполняет 4–8 передач мяча двумя руками сверху над собой с продвижением до середины площадки и последующей передачей партнеру, затем бежит на исходную позицию. Второй номер выполняет то же задание, но в другом направлении.

8. То же, но передачи выполняются двумя руками снизу.

9. Упражнение в тройках. Двое игроков располагаются друг за другом на расстоянии 4–5 м от третьего, стоящего к ним лицом, у первого мяч. Он выполняет передачу третьему двумя руками сверху и бежит в том же направлении, тот – второму, второй – первому перемещаясь таким же образом, и т.д.

10. То же, но передачи выполняются двумя руками снизу.

11. Упражнение в тройках. Первый и второй номера располагаются на расстоянии 6–7 м друг от друга, а третий – между ними и начинают выполнять передачи двумя руками сверху: первый номер – третьему, который возвращает ему мяч и поворачивается на 180°, затем второму, тот – третьему, потом первому, т.е. сначала нужно сделать передачу ближайшему игроку и лишь после этого – дальнему.

12. То же, но передачи выполняются двумя руками снизу.

13. Упражнение «Веер». Выполняется в четверках. Трое занимающихся с мячами встают полукругом на расстоянии 1,5 м друг от друга, лицом к ним на расстоянии 3–5 м в центре полукруга – четвертый без мяча. Игроки с мячами по очереди набрасывают их ему, а он делает им ответные передачи мяча двумя руками сверху. После 6–8 кругов игрок в центре меняется. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый участник не побывает в этой роли.

14. То же, но передачи выполняются двумя руками снизу.

15. То же, но игроки не набрасывают мяч, а выполняют нападающий удар. ■

