

# АРХИВ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



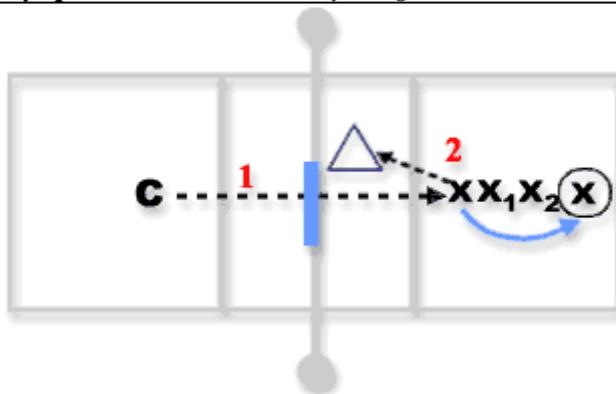
**Бабакин В.Н.**

<http://volleyballogy-2.ucoz.ru>

2012 год

## Упражнение для принимающих вслепую

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Простыню навешивают на сетку. Тренер стоит позади препятствия и выбирает набрасывание мяча над или под сеткой. X должен довести мяч к цели. Тогда X идет в конец колонны и X1 принимает следующее набрасывание.

### Цель

Развивать концентрацию и быструю реакцию когда мяч принимается на предплечья / прием снизу двумя руками.

### Оборудование и персонал

Игроки для упражнения - 3 или 4

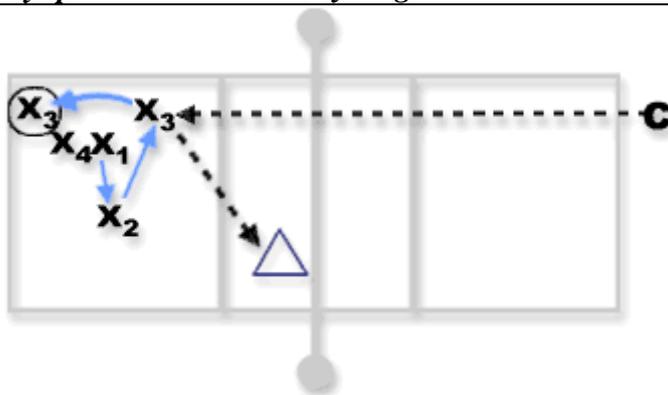
Упражнение на площадке - 2

Мячи для тренировки - 4

1 простыня

## Упражнение для приема подачи со сменой в тройке

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Тренер подает мяч на другую половину площадки. Принимающие игроки – 5 человек находятся на середине. X1, X2 и X3 должны довести мяч к определенной цели. После того, как первая подача состоялась, X3 перемещается на заднюю линию. X1 перемещается на позицию X2: X2 перемещается на позицию X3, X4 перемещается на старую позицию X1. Упражнение продолжается со сменой после каждой подачи, пока целая группа не приняла до цели 25 хороших передач.

### Цель

Развивать точность передачи .

### Оборудование и персонал

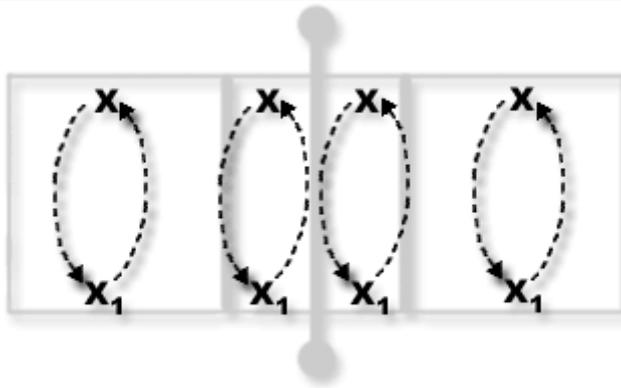
Игроки для упражнения - 4

Упражнение на площадке - 2

Мячи для упражнения - 4

## Упражнение в парах по передаче сверху или снизу двумя руками

*Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle*



### Объяснение

**X** начинает, пасуя мяч на **X1**. **X1** пасует назад на **X**. **X1** и **X** продолжают передавать мяч назад и вперед. Передача предплечьями/передача снизу может быть также заменена на передачу сверху двумя руками.

### Цель

Развивать точность передачи.

Подготовка перед более трудными упражнениями по передаче.

### Оборудование и персонал

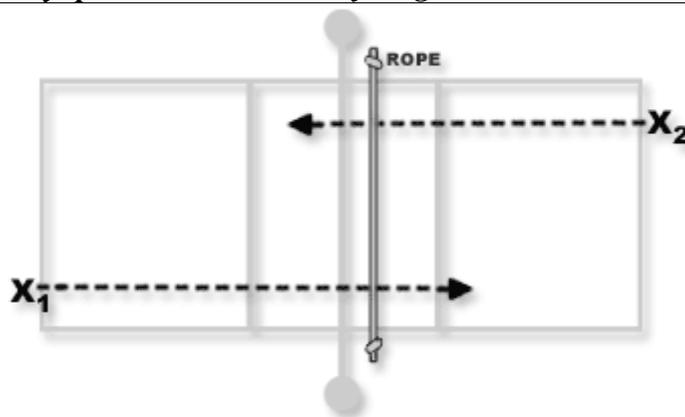
Игроки для упражнения - 2

Тренировка на площадке - 8

Мячи для упражнения - 1

## Упражнение по тренировке подачи с низкой траекторией

*Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle*



### Объяснение

Веревка привязана на три фута выше сетки и параллельно сетке. Если Вы имеете антенны, они могут использоваться, чтобы привязать к ним веревку. **X1** должен пробовать подать подачу выше сетки, но ниже веревки.

### Цель

Учиться подавать подачу низко над сеткой.

### Оборудование и персонал

Игроки для упражнения - 4 или 6

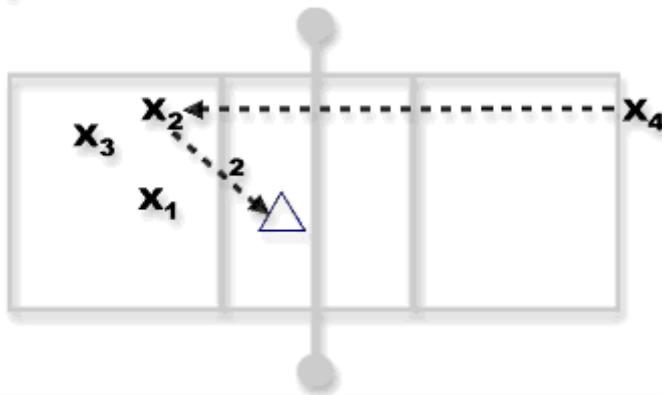
Упражнение на площадке - 2

Мячи для упражнения - 6

1 веревка [35 футов длиной]

## Упражнение для принимающих в тройке

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

X4 начинает, подавая на другую половину площадки. Один из принимающих (X1, X2, X3) должен выйти под мяч и довести его в обозначенную зону. Тогда X4 подает другой мяч. Упражнение продолжается пока принимающие не выполнят 10 хороших приемов. Это упражнение выполняется также для 5-ти человек.

### Цель

Развивать точность приема.

Обучать командным взаимодействиям.

### Оборудование и персонал

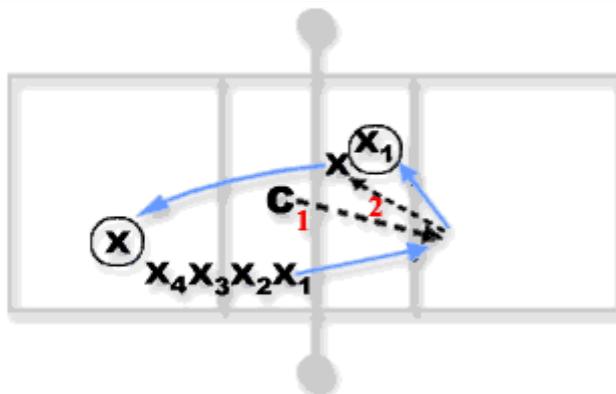
Игроки для упражнения - от 4 до 5

Упражнение на площадке - 2

Мячи для упражнения - 4

## Тренировка передачи после поворота

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Игроки стоят на одной стороне площадки у сетки в колонну, отвернувшись лицом от сетки. Тренер бросает мяч довольно высоко над сеткой, X1 должен повернуться, догнать мяч, остановиться и передать мяч на X. После передачи X1 идет на место X, а X идет в конец линии принимающих. Упражнение продолжается, пока каждый игрок не примет 10 мячей.

### Цель

Развивать ловкость игрока.

Развивать точность передачи даже тогда, когда игрок должен перемещаться к мячу.

### Оборудование и персонал

Игроки для упражнения - от 6 до 8

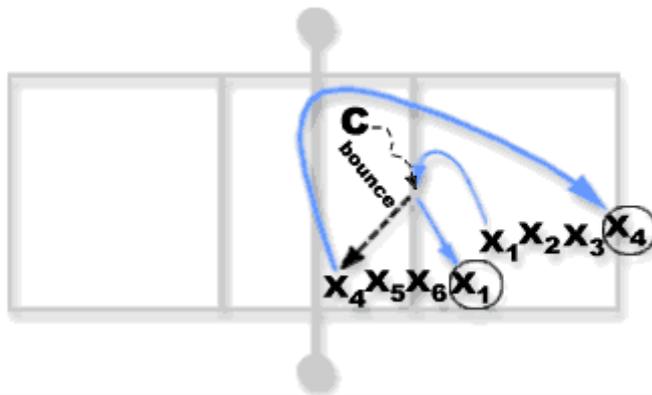
Упражнение на площадке - 1

Мячи для упражнения - 4



## Упражнение с отскоком и поворотом

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Тренер набрасывает мяч с отскоком от пола на 3-х метровую линию. **X1** должен бежать к тренеру, останавливаться под мячом, поворачиваться и передачей снизу пасовать мяч на **X4**. **X4** бежит к тренеру, передает тренеру мяч и идет в конец колонны принимающих, в то время как **X1** идет в конец колонны для ловли, **X2** получит следующие набрасывание, в то время как **X5** будет ловить мяч. Высота отскока от пола определит трудность упражнения.

### Цель

Обучать положению тела, когда выполняется передача предплечьем/ передача снизу.

### Оборудование и персонал

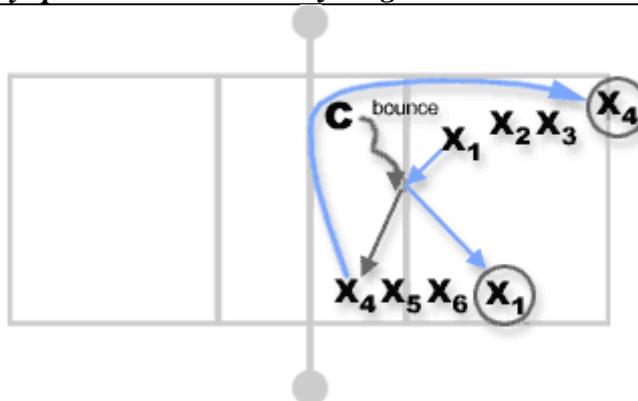
Игроки для упражнения - от 6 до 8

Упражнение на площадке - 2

Мячи для упражнения - 4

## Упражнение с отскоком и передачей

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Тренер начинает упражнение, набрасывая мяч с отскоком на 3-х метровую линию. После того, как мяч отскочил от пола, **X1** должен переместиться к мячу и передать мяч на **X4**. **X4** ловит мяч, отдает мяч тренеру и идет в конец колонны принимающих, в то время как **X1** идет в конец линии для ловли, упражнение продолжается с **X2**, получающим следующие набрасывание.

### Цель

Изучать выход под мяч и точность передачи.

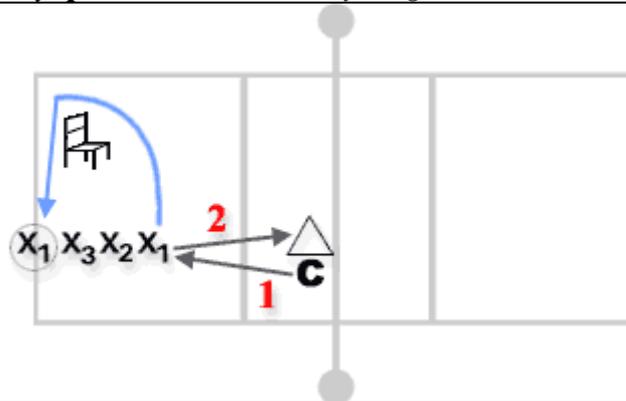
### Оборудование и персонал

Игроки для упражнения - от 6 до 8

Упражнение на площадке - 2

## Упражнение с бегом и передачей

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Три игрока находятся в колонну. Тренер подает на **X1**, который пасует в специальную зону. Тогда **X1** бежит вокруг стула и возвращается в колонну. **X2** - следующий принимающий, продолжает то же самое движение. Упражнение продолжается, пока группа не выполнит 25 передач в определенную зону.

### Цель

Развивать выносливость.

Развивать хорошую технику передачи.

Развивать точность передачи.

### Оборудование и персонал

Игроки для упражнения - 3

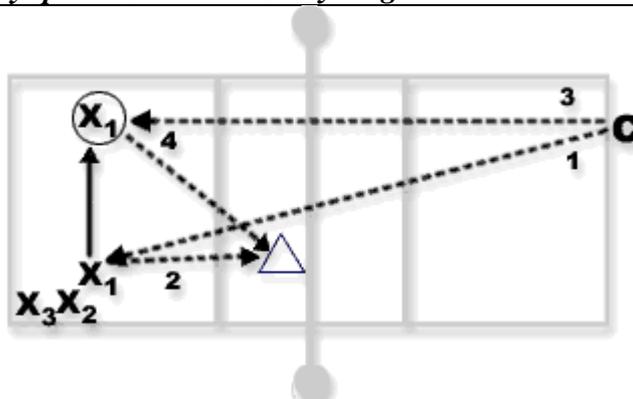
Упражнение на площадке - 2

Мячи для упражнения - 6

1 стул

## Упражнение для принимающих

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

**X1** принимает подачу тренера и должен передать мяч в определенную зону. Тогда он бежит на другую сторону площадки, чтобы принять другую подачу тренера. **X1** продолжает чередовать прием подачи из стороны в сторону, пока не выполнят 20 подач. **X2** заменяет **X1** и продолжает то же самое упражнение.

### Цель

Учить игрока перемещаться боком при приеме подачи.

Развивать точность передачи.

### Оборудование и персонал

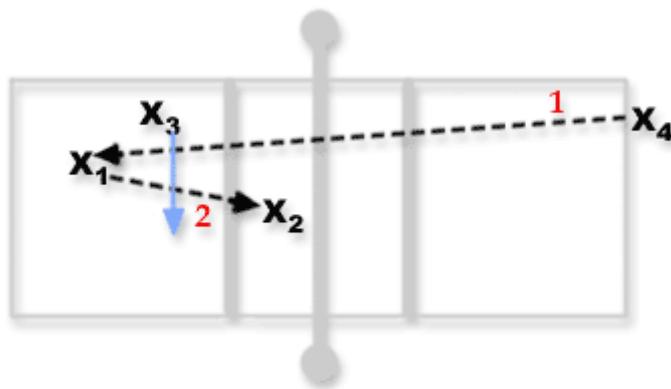
Игроки для упражнения - от 3 до 4

Упражнение на площадке - 1

Мячи для упражнения - 6

## Упражнение по отвлечению принимающего

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

X4 подает мяч на X1. В то время как мяч находится в воздухе, X3 проходит перед X1, который пытается принять подачу. X1 должен довести мяч на X2. X3 не может касаться X1 или мяча.

### Цель

Развивать концентрацию у принимающего подачу.

### Оборудование и персонал

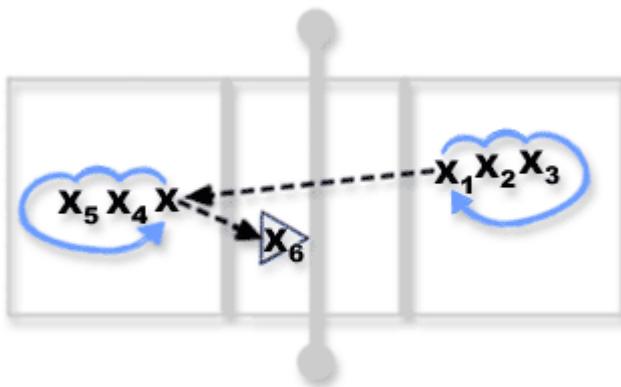
Игроки в упражнении - 4

Упражнение на площадке - 2

Мячи для упражнения - 4

## Упражнение принимающего с прыжками лягушкой

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

X1 бросает мяч на X, который доводит к цели X6. После набрасывания и передачи, X и X1 должны прыгнуть лягушкой вокруг их колонны игроков и затем снова вернуться в линию набрасывания и доводки. Продолжайте упражнение до десяти набрасываний, после чего смена позиции игроков.

### Цель

Развивать хорошую технику передачи на фоне усталости. Включать прыжковую тренировку с упражнением на передачу.

### Оборудование и персонал

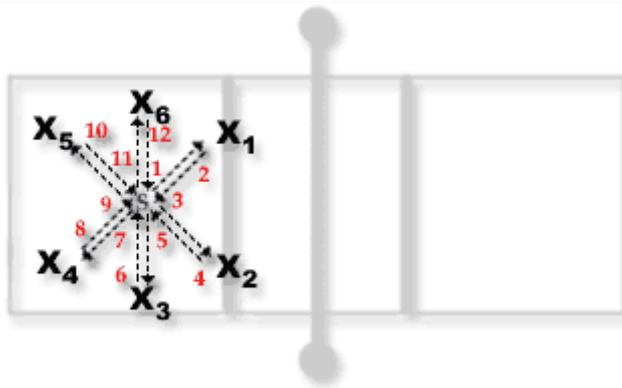
Игроки для упражнения - 7-12

Упражнение на площадке - 1

Мячи для упражнения - 1

## Упражнение пасующего в круге

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

S стоит в середине круга. S начинается передачей на X1, который возвращает мяч на S. Тогда S передает на X2, который возвращает мяч на S. Упражнение продолжается до установления целого круга вокруг S. После того, как полное вращение вокруг круга выполнено, X1 встает на место S и упражнение продолжается.

### Цель

Развивать точность передачи, в то время как происходит смена позиции.

### Оборудование и персонал

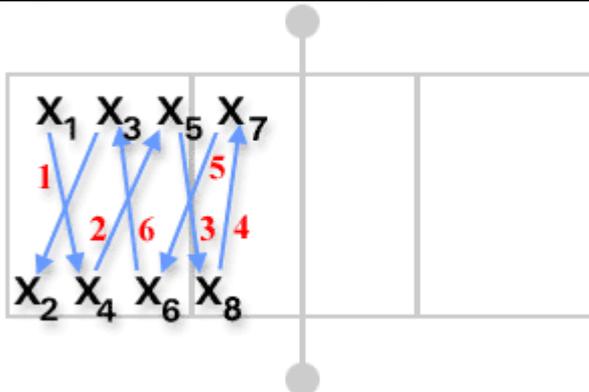
Игроки для упражнения - от 6 до 9

Упражнение на площадке - 2

Мячи для упражнения - 1

## Упражнение линии пасующих

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

X1 пасует мяч на X4; X4 пасует на X5; X5 пасует на X8; X8 пасует на X7, который возвращает мяч, начиная передачи, направленные по диагонали назад к началу линии. Установите цель - 5 полных оборотов. Упражнение может также использовать передачу сверху вместо передачи на предплечья.

### Цель

Развивать точность передачи предплечьем/передачи снизу или сверху.

Изучать правильную технику передачи предплечьем/передачи снизу или сверху.

### Оборудование и персонал

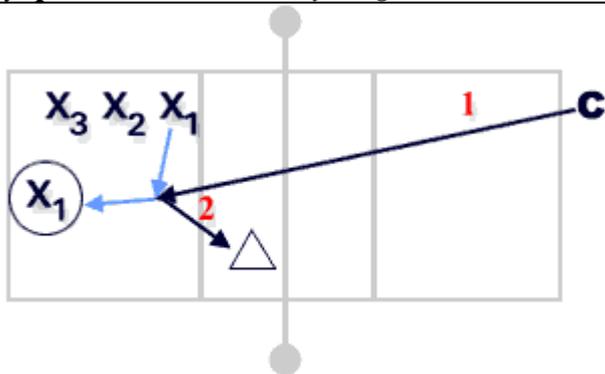
Игроки на тренировке - от 6 до 8

Упражнения на площадке - 2

Мячи для тренировки - 1

## Тренировка приема с перемещением

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Тренер подает мяч в центр площадки. X1 должен выйти от боковой линии и довести мяч в специальную зону площадки. После передачи X1 перемещается в конец колонны и X2 выходит для приема следующей подачи. После того, как все игроки примут мяч, выходя от боковой линии, они начинают выходить для приема мяча от задней линии.

### Цель

Развивать точность передачи при перемещении к мячу.

### Оборудование и персонал

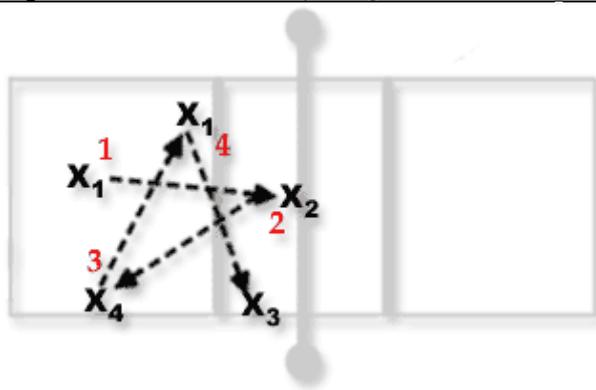
Игроки для упражнения - от 3 до 4

Упражнения на площадке - 2

Мячи для упражнения - 4

## Упражнение по передаче в кругу

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Игроки образуют круг с нечетным количеством игроков. X1 начинает упражнение, передавая мяч на X2, X2 на X4, X4 на X1, X1 на X3. Передача выполняется каждому игроку в кругу. Как только овладеют этим упражнением, добавляют второй мяч. Игроки должны удерживать два продвижения мяча по кругу.

### Цель

Развивать контроль за мячом при выполнении передачи

### Оборудование и персонал

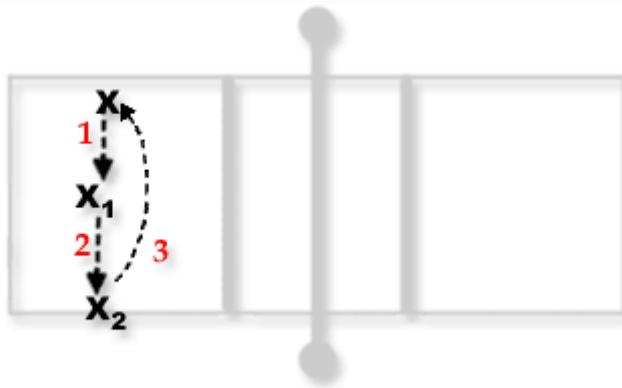
Игроки для упражнения - 5 - 9

Упражнение на площадке - 2

Мячи для упражнения - 1 - 3

## Упражнение по передаче в тройке

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

X передает мяч X1. X1 пасует назад за голову на X2. X2 возвращает мяч X, расстояние передачи 9-ть метров. Упражнение продолжается до указанного количества времени. После этого игроки меняют позиции.

### Цель

Развивать точность передачи вперед и назад за голову.

### Оборудование и персонал

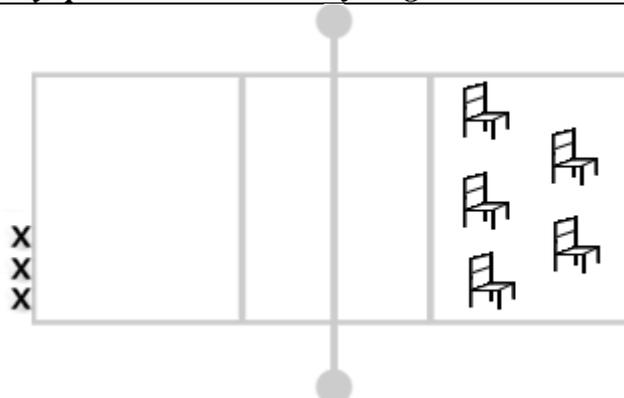
Игроки для упражнения - 3

Упражнение на площадке - 6

Мячи для упражнения - 1

## Игра для подающих

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Стулья стоят на площадке W-образно, как линия принимающих. X подает через сетку подачу. Цель состоит в том, чтобы подать мяч глубоко, т.е. подать укороченную подачу. Если мяч приземлился мимо переднего ряда стульев, то подающие получают одно очко. Если подают на заднюю линию (один метр от лицевой линии), то получают 2 очка. Подающие не получают очков, если мячи приземлились между стульями. Подающие теряют очки, если мяч попадает в стулья, в сетку, в аут. Упражнение продолжается пока подающие не наберут 20 очков.

### Цель

Учить игроков подавать точно глубоко.

Учить игроков подавать в стык между принимающими.

### Оборудование и персонал

Игроки для упражнения - 4 - 6

Упражнение на площадке - 2

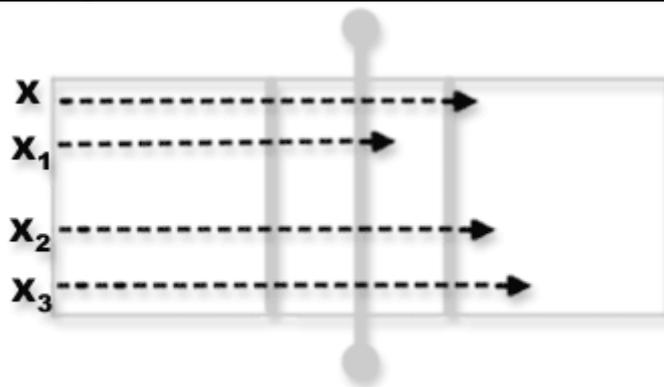
Мячи для упражнения - 8-12

5 стульев

Линия 1 метр от лицевой линии

## Упражнение для подающих по времени

*Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle*



### Объяснение

Xs подает мяч в любое место площадки. Тренер дает 2 минуты на выполнение подачи, в течение которого Xs не должен подавать в сетку, аут. Если делается ошибка, то время отсчитывается по-новому. Упражнение заканчивается, когда Xs подает успешно в течении 2 минут. Другие игроки возвращают мячи подающему.

### Цель

Развивать концентрацию при выполнении подачи.

### Оборудование и персонал

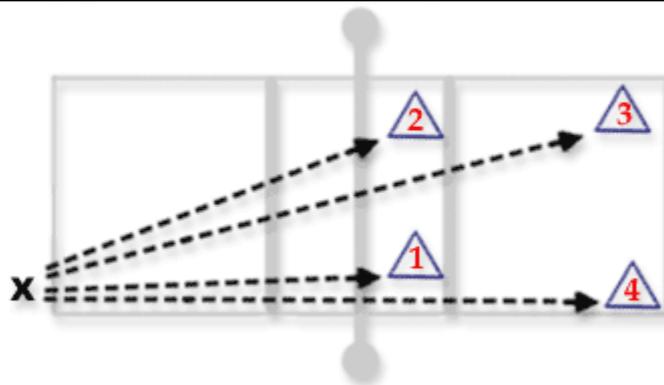
Игроки для упражнения - 4 - 6

Упражнение на площадке - 1

Мячи для упражнения - 8

## Упражнение для подающих в цель

*Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle*



### Объяснение

Используются определенные зоны на площадке. Для этой цели могут использоваться крышки стула, полотенца. Подающие должны попытаться попасть в каждую цель. Подающие не переходят к следующей цели, пока не попадают в предыдущую. Другие игроки возвращают мячи подающему.

### Цель

Развивать точность подачи.

### Оборудование и персонал

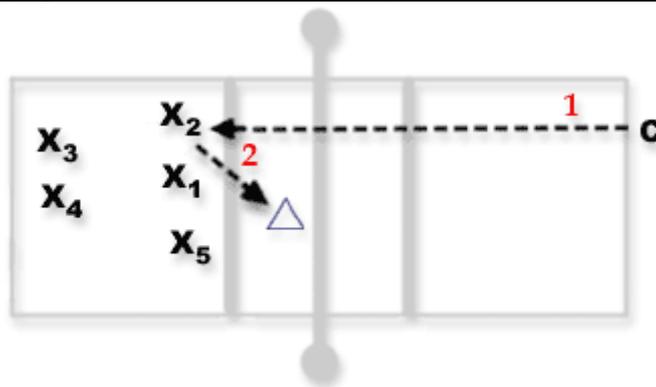
Игроки для упражнения - 4 - 6

Упражнение на площадке - 2

Мячи для упражнения - 6

## Упражнение для приема команды

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Пять игроков стоят W-образно для приема. Тренер подает мячи, а игроки должны принять мяч в определенную зону. После 10 хороших приемов происходит смена позиций, X на X1, X1 на X2 и т.д.

### Цель

Развивать командные взаимодействия принимающих.

### Оборудование и персонал

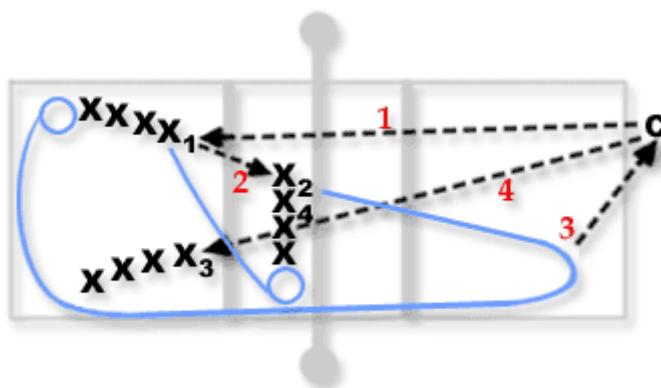
Игроки для упражнения - 5 - 6

Упражнения на площадке - 1

Мячи для упражнения - 5

## Упражнение принимающих в кругу

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Игроки образуют три группы. Две группы принимают подачу, третья группа служит целью для принимающих и ловли мяча. Упражнение начинает тренер (С), подавая мяч на X1. X1 доводит мяч до X2, X2 бежит с мячом к тренеру и затем перемещается в группу принимающих. Затем тренер подает на X3, который доводит до X4, который ловит мяч, отдает его тренеру и перемещается в группу принимающих. После приема подачи игроки уходят в группу для ловли мяча. Упражнение продолжается до тех пор, пока игроки команды не выполнят 50 хороших приемов.

### Цель

Развивать точность приема подачи.

### Оборудование и персонал

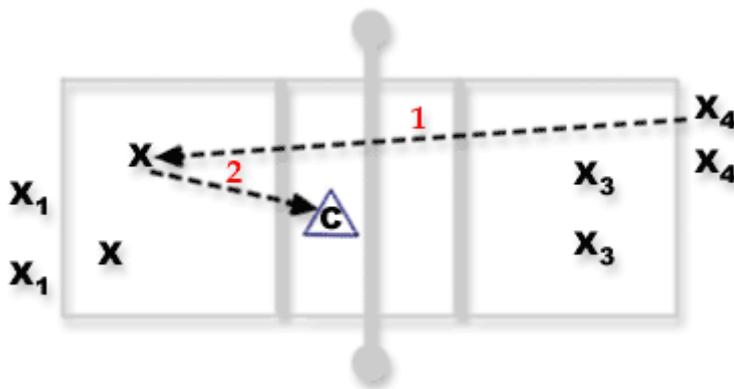
Игроки для упражнения - 10-16

Упражнение на площадке - 1

Мячи для упражнения - 8-12

## Упражнение для принимающих

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Игроки разделены на пары. X4 пара подающих. Они подают 15 подач на каждого. Пара X3 собирает мячи. Пара X – принимающие и X1 – следующая пара принимающих. После того, как оба игрока подали 15 подач, пары переходят, X3 на подачу, X на сбор мячей, X1 на прием, X4 ожидают прием. Упражнение заканчивается, когда все игроки сыграют на всех позициях. Тренер стоит на площадке, выполняя роль цели, до которой доводят мяч. Пара, ожидающая прием, также собирает мячи.

### Цель

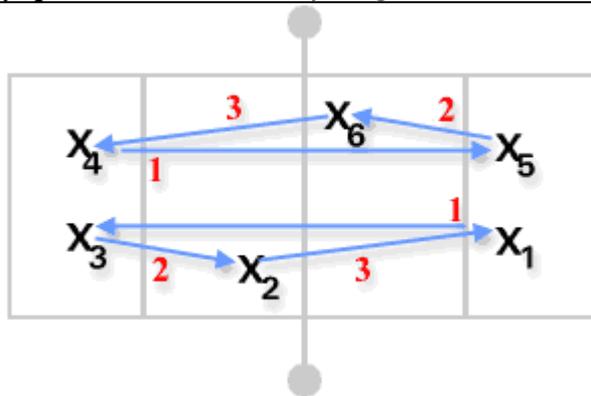
Развивать точность подачи.  
Развивать точность приема подачи.

### Оборудование и персонал

Игроки для упражнения - 8-12  
Упражнение на площадке - 1  
Мячи для упражнения - 8-12

## Развитие приема мяча

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

X1 стоит на середине площадки и набрасывает мяч на X3, который доводит мяч на X2. X2 имеет другой мяч и как только X1 набросил первый мяч, он дает X1 следующий мяч. Это позволяет держать упражнение в быстром темпе. После 25 набрасываний игроки меняют позиции. Следующий этап – подавать подачу с середины площадки и, наконец, подавать мяч из зоны подачи. Это упражнение может выполняться в нескольких группах.

### Цель

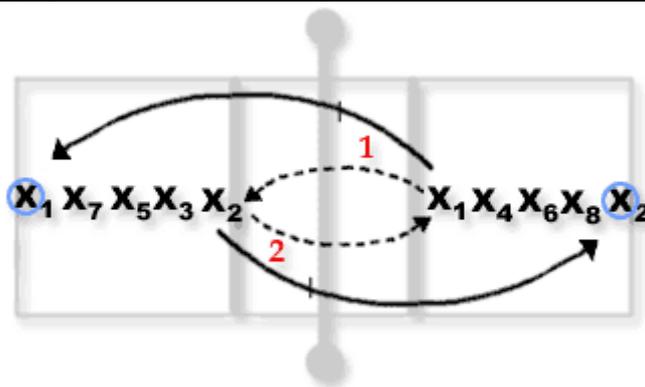
Изучать работу предплечья при приеме подачи.

### Оборудование и персонал

Игроки для упражнения - 3  
Упражнение на площадке - 4  
Мячи для упражнения - 2

## Упражнение для верхней передачи через сетку

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Две линии игроков встают с двух сторон сетки на 3-х метровых линиях. X1 начинает упражнение, пасуя мяч через сетку на X2. Затем X1 бежит к сетке, имитирует блокирование, наклоняется и переходит в конец противоположной колонны. X2 выполняет то же самое движение и идет в конец противоположной колонны. Все игроки продолжают продвигаться к сетке, пасуют, имитируют блокирование, затем переходят в противоположную колонну.

### Цель

Развивать управление передачей.

Упражняться в имитации блокирования.

### Оборудование и персонал

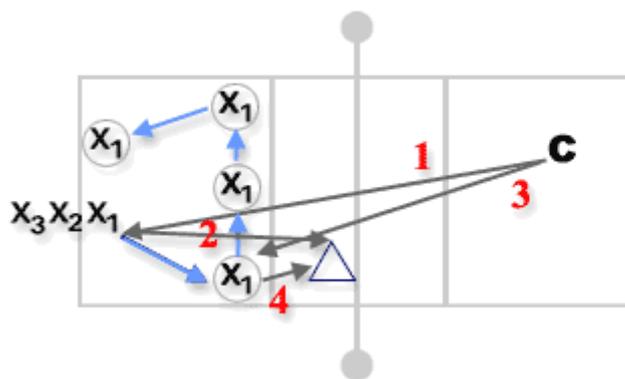
Игроки для упражнения - от 6 до 12

Упражнение на площадке - 1

Мячи для тренировки - 1

## Упражнение по приему подачи на 5 позициях

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Тренер подает мяч на X1. X1 доводит мяч в определенное место. X1 перемещается на следующую позицию и получает другой мяч от тренера. X1 продолжает, пока он не выполнит прием подачи на всех 5 позициях. Затем X2 проходит все 5 позиций. Другая группа игроков собирает мячи и возвращает их к тренеру.

### Цель

Опробовать прием на всех позициях W-образной линии принимающих. Развивать точность приема.

### Оборудование и персонал

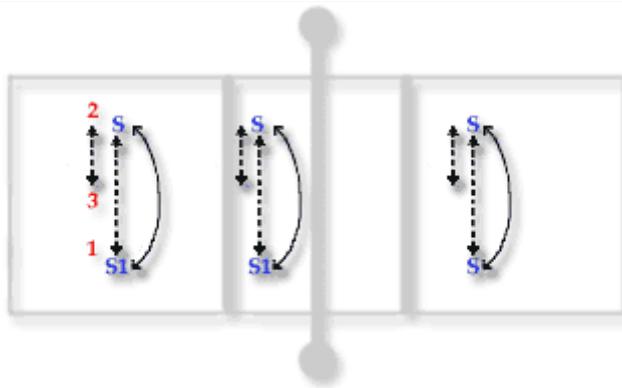
Игроки для упражнения - от 3 до 4

Упражнение на площадке - 1

Мячи для упражнения - 4

## Румынский бег - упражнение#1

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

**S1** начинает упражнение на расстоянии 10 метров, пасует к **S** и следует за передачей. **S** пасует мяч на 1 метр вперед и 2 метра выше себя к **S1**. **S1** пасует назад к **S** и возвращается на исходную стартовую позицию. **S1** принимает назад передачу от **S**. Затем **S1** пасует назад к **S** и продолжает ту же самую последовательность. Упражнение продолжается до 10 кругов туда и обратно.

### Цель

Развивать управление мячом и точность передачи.

### Оборудование и персонал

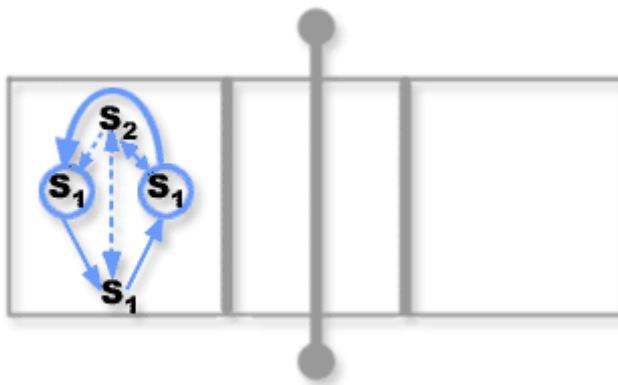
Игроки в упражнении - 2

Упражнение на площадке - 8

Мячи для упражнения - 1

## Румынский бег - упражнение#2

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

**S1** начинает упражнение с расстояния 6-ти метров, пасует к **S2** и следует за передачей. **S2** пасует мяч на 1 метр вперед и 2 метра выше себя к **S1**. Затем **S1** пасует назад к **S2** мяч высотой 3-и метра и бежит вокруг **S2**. **S2** пасует на 1 метр назад, 2 метра высотой на исходное место и **S1** должен паснуть назад к **S2**. Затем **S1** бежит к стартовой позиции, поворачиваясь вокруг, и пасует передачу от **S2** назад к **S2**. Упражнение продолжается до тех пор, пока **S1** не закончит 10 пробежек туда и обратно.

### Цель

Развивать управление мячом и точность передачи.

### Оборудование и персонал

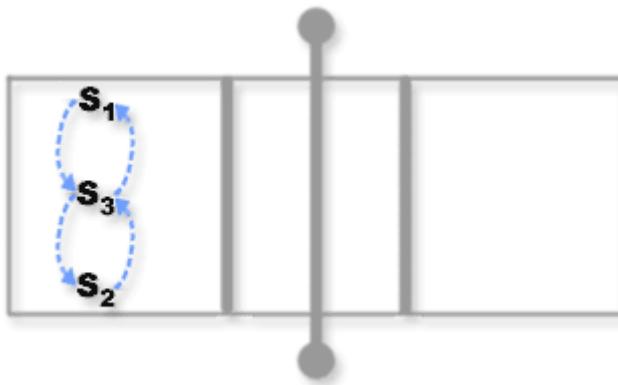
Игроки в упражнении - 2

Упражнения на площадке - 6

Мячей в упражнении – 1

## Упражнение по передаче сверху 2-мя мячами

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Упражнение начинается с S1, пасует на S3, который пасует назад к S1. В то время как S3 пасует назад мяч к S1, S2 пасует 2-ой мяч на S3. S3 должен повернуться к S2 и паснуть мяч назад к S2. S3 должен удерживать оба мяча в воздухе.

### Цель

Развивать проворство и пространственную ориентацию при передаче мяча.

### Оборудование и персонал

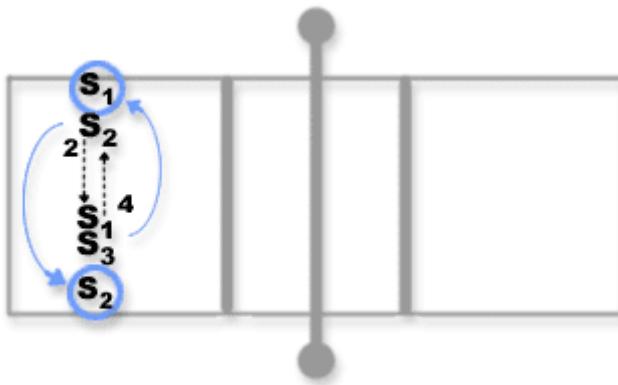
Игроки в упражнении - 3

Упражнения на площадке - 6

Мячи для упражнения - 2

## Упражнение по передаче и сменой мест

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Упражнение начинается с S1, пасует мяч на S2, следует за передачей и встает на позицию S3. Тогда S2 пасует мяч на S3, следует за передачей и встает на позицию S3. Игроки продолжают пасовать и меняться местами. Игроки продолжают перемещения указанное время.

### Цель

Развивать точность передачи.

Развивать выносливость.

### Оборудование и персонал

Игроки для упражнения - 3 или 4

Упражнения на площадке - 8

Мячи для упражнения - 1

## Упражнение в положении сидя

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Упражнение начинает S1, пасуя мяч S2. S2 пасует мяч над собой и садится; в то время как он находится в сидячем положении, S2 должен паснуть себе мяч снова и встать. В стоячем положении, он пасует себе снова и затем пасует назад мяч к S1. S1 делает то же самое, что только что закончил S2. Каждый игрок должен контактировать с мячом 4 раза. (Игроки последовательно могут становиться на одно или оба колена).

### Оборудование и персонал

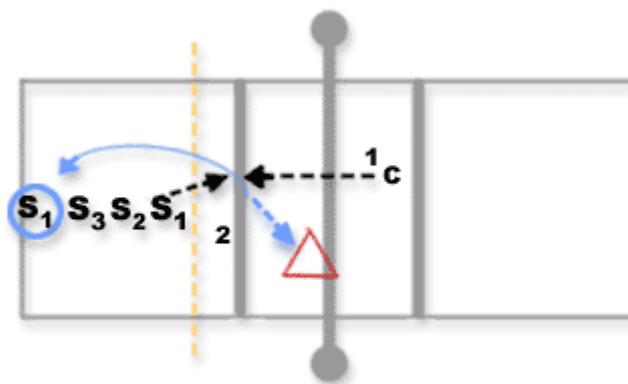
Игроки для упражнения - 2

Упражнения на площадке - 8

Мячи для упражнения - 1

## Упражнение по передаче под веревкой

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Тренер начинает упражнение, набрасывая мяч довольно высоко в середину площадки. S1 должен выбежать под веревкой, которая протянута поперек площадки на высоте приблизительно 1 метр, добраться к мячу и паснуть мяч в цель. После передачи S1 возвращается в конец колонны, а S2 повторяет то же самое упражнение.

### Цель

Развивать проворство и управление мячом при передаче.

### Оборудование и персонал

Игроки для упражнения - 3 или 4

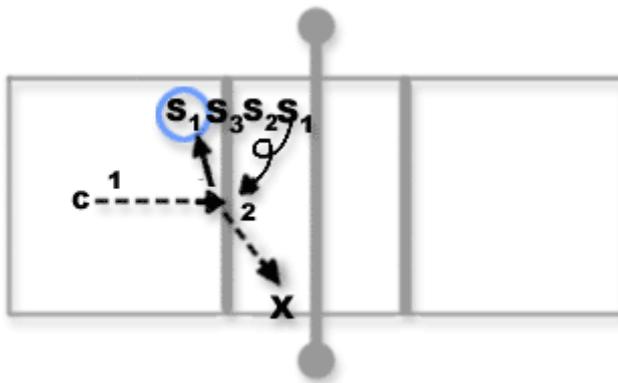
Упражнения на площадке - 2

Мячи для упражнения - 4

1 веревка [длинной 10,5 метров]

## Упражнение с поворотом и передачей

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Тренер набрасывает мяч с 6-ти метров по воздуху в центре 3-х метровой линии. S1 стартует к мячу, делает полный поворот, бежит и пасует мяч на X. Тогда он идет в конец колонны и следующий человек в колонне продолжает упражнение. X продолжает возвращать мяч назад к тренеру.

### Цель

Развивать пространственную ориентацию при передаче мяча.

### Оборудование и персонал

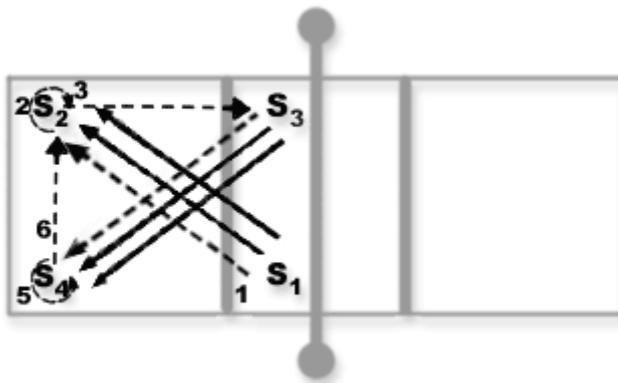
Игроки в упражнении - 5

Упражнения на площадке - 2

Мячи для упражнения - от 1 до 5

## Упражнение с бегом и передачей по диагонали

Современные волейбольные упражнения от Jerry Angle



### Объяснение

Упражнение начинает S1, пасуя мяч к S2. S1 следует за передачей и принимает короткую передачу перед S2. Тогда S1 поворачивается и должен паснуть на S3 или S4. После передачи S1 возвращается на первоначальную позицию. Тогда S3 или S4 действуют в том же установленном порядке. Последовательность - диагональная передача, передача в угол и возвращение на первоначальную позицию. Связующий не может дважды пасовать в тот же самый угол.

### Цель

Развивать управление передачей.

### Оборудование и персонал

Игроки в упражнении - 4

Упражнений на площадке - 2

Мячи для упражнения - 1