

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

## ***Подача и приём мяча с подачи***

**Методическая разработка  
по пляжному волейболу  
тренера-преподавателя  
Милосердова С.П.**

**г. Уварово**

**2019 год**

## Содержание

<b>Введение</b>	<b>3</b>
<b>Методические рекомендации</b>	<b>5</b>
-рекомендации по выполнению подачи	5
-рекомендации по приему мяча с подачи	6
-примерные упражнения на совершенствование техники подач и приема мяча:	7
- воздействие внешних условий	8
- игровая стратегия	9
- некоторые медицинские аспекты пляжного волейбола	10
<b>Заключительная часть</b>	<b>11</b>
<b>Литература</b>	<b>12</b>

## Введение

Продолжительность одной игры в пляжном волейболе составляет в среднем 40 минут, хотя отдельные встречи длятся 60-70 минут и более. Игровая деятельность в пляжном волейболе представляет собой кратковременные нагрузки максимальной мощности, длящиеся в среднем 8 секунд и чередующиеся с паузами отдыха продолжительностью в среднем 20 секунд.

Если учесть, что игры в пляжном волейболе проходят под открытым небом, на рыхлой, неровной поверхности (по правилам соревнований слой песка должен быть до 40 см). Часто в условиях высокой температуры (20-30 градусов по Цельсию и выше), при ярком солнце и сильном ветре, то становится понятным, что игрок пляжного волейбола испытывает значительно больше физические и стрессовые нагрузки, нежели представители классического волейбола бхб на твердом покрытии площадки. Активные фазы игры в пляжном волейболе представляют собой нагрузки скоростно-силовой направленности. Поэтому в тренировочном процессе необходимо моделировать ситуации, развивающие преимущественно скоростно-силовые качества и выносливость.

Если принять во внимание, что размеры площадки в пляжном волейболе такие же, как в классическом, а игроков всего двое, то становится очевидно гораздо большая ответственность каждого игрока в пляжном волейболе за успешность индивидуальных и командных действий. Целый ряд моментов ведет к более высокому уровню нервного напряжения в пляжном волейболе, чем в классическом. Игрок в пляжном волейболе в течение всей игры должен быть готовым к успешным игровым действиям как в защите, так и в нападении, то есть сохранить высокую концентрацию внимания (объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение внимания), активное проявление сознания, оптимальный уровень эмоциональной напряженности. Очень высокая концентрация внимания, а также антиципация (предвосхищение, предугадывание событий) необходимы и для успешного выполнения защитных действий, когда нужно определить, в каком направлении будет послан мяч при сильном или обманном ударе соперника. Атака против одного блокирующего и одного защитника похожа на соревнования типа дуэлей в индивидуальных видах спорта, что также повышает психическую напряженность борьбы в пляжном волейболе.

Следует различать низкий, средний, высокий и очень высокий уровень игры в пляжном волейболе. На этих уровнях игры успех в соревнованиях определяют различные факторы, требующие к себе пристального внимания.

Низкий уровень игры, как правило, показывают игроки среднего уровня в классическом волейболе и начинающие играть. Наиболее важная цель тренировок на этом уровне игры избегать случайных (невынужденных) ошибок.

Средний уровень игры:

а) качественная подача, с учетом погодных условий

б) прием мяча с подачи не ниже среднего качества. На этом уровне игры уменьшение количества случайных ошибок остается решающим условием для положительного исхода встречи.

Высокий уровень игры:

а) стабильное уверенное выполнение не менее двух видов подач и их целесообразное чередование в зависимости от игровой ситуации;

б) качество приемов подачи преимущественно хорошее и отличное; Главной целью тренировки на этом уровне игры является совершенствование способности выполнять каждое последующее игровое действие более эффективно, чем предыдущее.

Решающим фактором для успеха в игре является подача, так как она производится без влияния на нее партнера и соперников. Внешние условия, особенно ветер, мешают волейболисту качественно выполнить подачу (как, впрочем, и прием мяча с подачи) и часто ставят перед ним неразрешимые проблемы. Поэтому в тренировке следует большое внимание уделять повышению эффективности подачи, а также связанному с ней приему мяча. Наиболее важная цель тренировок на этом уровне игры избегать случайных (невынужденных) ошибок.

## *Методические рекомендации*

### **Рекомендации по выполнению подачи**

Игра в пляжный волейбол начинается с подачи. В пляжном волейболе опасность и эффективность подачи повышается, когда она выполняется во время порыва ветра навстречу (сбоку, попутный) подающему. Обычно ветер дует не равномерно – то сильнее, то слабее. Подающий игрок может в пределах дозволенного правилами сделать паузу не допуская умышленной задержки игры и выполнить подачу в момент усиления дуновения ветра (при очень сильном порыве наоборот нужно подождать момент его ослабления). Иногда матч проходит при облачном небе. В те периоды, когда соперник стоит лицом к солнцу следует выждать и произвести подачу в тот момент, когда оно светит. Это создает дополнительные трудности игрокам принимающим мяч.

- Эффективность и точность подачи (это относится и к нападающим ударам) повышается, если в момент подачи смотреть на мяч. Зрительный контроль позволяет исправить неточности подброса мяча. Точнее наложить кисть руки на мяч при ударе, что в конечном итоге увеличивает шанс выполнить сильную и точную подачу. Особенно важно смотреть на мяч в ветреную погоду, когда он при подбрасывании может быть немного отнесен ветром в сторону.

- При выполнении подачи в прыжке разбег осуществляется с одного, двух или нескольких шагов. Важно перед подачей разровнять имеющиеся на песке неровности, которые могут появиться во время игровых действий. Особенно важно это сделать в том месте, где осуществляется отталкивание перед прыжком. Для эффективности выполнения силовой подачи очень важно точно и на оптимальную для разбега высоту выполнить подброс мяча. В этих случаях необходимо обращать внимание на два момента:

- Желательно подбрасывать мяч с вращением, тогда траектория его полета будет более стабильна и менее подвержена отклонениям при порыве ветра;

- Не следует подбрасывать мяч отрывисто, лучше проводить его рукой и выпускать не ниже уровня плеч.

- При выполнении планирующей подачи наоборот следует подбрасывать мяч без вращения и на небольшую высоту (до одного метра).

- Волейболистам следует овладеть и отработать до автоматизма 2-3 варианта подачи. Использование той или иной разновидности подачи, в зависимости от хода поединка, держит соперников в напряжении и заставляет их чаще ошибаться.

- Перед выполнением подачи мысленно представьте, что вы её выполняете, это позволяет сконцентрировать внимание на предстоящем действии и выполнить его более эффективно.

- Зачастую выполняя подачи, игроки подбрасывают мяч вертикально вверх не напротив подающей руки, в этих случаях при ударе игрок вынужден слегка поворачивать корпус и тянуться к мячу. Для увеличения силы подачи обратите внимание на то, что подбрасывать мяч нужно не вертикально вверх, а немного в сторону бьющей руки.

- При выполнении подачи, старайтесь выполнить все действия раскрепощено, свободно в рамках привычного.

- Сила и точность подачи во многом зависит от завершающего движения кистью.

- В ходе встречи, когда ситуация требует усложнить подачу и в то же время избежать чрезмерного риска, целесообразно всего подавать в середину площадки между игроками. Во-первых, расстояние от середины площадки до боковых линий составляет 4 метра и при неточной подаче мяч все равно наверняка попадает в поле; во-вторых, увеличивается вероятность несогласованных действий соперников, которые могут столкнуться при попытке принять мяч вдвоем, или наоборот не пойти на прием, понадеявшись друг на друга.

### **Рекомендации по приему мяча с подачи**

- Качественный прием мяча с подачи в значительной степени зависит от привычного и удобного исходного положения принимающего игрока. Готовясь к приему необходимо разровнять песок в том месте где стоишь, а также при необходимости, в направлении предполагаемого перемещения. Это позволяет занять устойчивое положение при приеме и переместится не опасаясь, что столкнешься о бугорок песка или «нырнешь» стопой в ямку.

- При приеме мяча с подачи целесообразно стоять, чуть-чуть наклонившись вперед, спина при этом прямая. Такое положение позволяет игроку легко и беспрепятственно перемещаться в нужном направлении и без ошибки сделать прием мяча.

- Качество приема мяча будет выше, если стоять, немного развернувшись внутрь площадки. Вы как бы, немного разворачиваясь к эпицентру предполагаемых игровых действий, и уменьшает процент риска сделать прием мяча за боковую линию.

- Перед приемом мяча находясь в стойке готовности, упираясь в бедра немного выше колен. Игроки одновременно находятся и в стойке готовности к приему мяча и в тоже время как бы отдыхают.

- Точность приема мяча с подачи повысится, если опускать ближайшее к мячу плечо таким образом, чтобы поверхность предплечий, соприкасаясь с мячом, была перпендикулярно траектории полета мяча. Всегда нужно помнить, что угол падения равен углу отражения.

- Точность приема мяча во многом зависит от устойчивого положения принимающего игрока. Оптимальной считается стойка, при которой стопы находятся на 10-20 см. шире плеч.

- Эффективность приема мяча повышается, если во время удара подающего по мячу вывести себя из состояния покоя, это дает возможность быстрее переместиться к мячу и качественнее его принять. Важно выработать у себя двигательный стереотип на приеме мяча с подачи. Двигайтесь даже при неудачной подаче соперника.

- Эффективность приема мяча повышается, если, он осуществляется на верхнюю половину предплечий, ближе к локтевым суставам.

- В игре часто приходится принимать низколетящие мячи. В этих случаях лучше согнуть сильнее ноги при прямом слегка наклоненном вперед туловище, чем наклоняться к мячу не сгибая дополнительно ноги.

- При приеме мяча направляй его для выполнения передачи не к середине сетки, а на 1-1,5м. ближе к боковой линии своей половины площадки.

- Принимая сильно вращающиеся мячи, следует делать движение для его раскручивания, а также менять угол наклона рук.

- Для эффектного приема мячей летящих в стороне необходимо при выпаде выставлять ногу, одноименную выставленной руке.

- Чтобы облегчить задачу качественного приема мяча, руки держать перед грудью. В этом положении для них кратчайший путь для приема мяча сверху и снизу.

- При приеме подач старайтесь перемещаться на передней части стоп, наклонившись вперед так, чтобы центр тяжести находился ближе к переднему краю площади опоры.

- Прием мяча с подачи повышается, если осуществлять его на верхнюю половину предплечий, ближе к локтевым суставам. В этом случае площадь принимающей поверхности увеличивается

- Принимая мяч с подачи, нужно стремиться направить его к сетке не в середину площадки, а немного ближе к боковой линии

### **Примерные упражнения на совершенствование техники подач и приема мяча:**

Техника выполнения подач в основном идентична таковой в классическом волейболе. В пляжном волейболе подающий игрок должен приспосабливаться к внешним условиям.

- Выполнение различных подач с разных мест зоны подачи по цели. После подачи игрок перемещается к сетке, имитирует блок, отступает от сетки, берет второй мяч и атакует с собственного набрасывания.

- После подачи игрок быстро перемещается к позиции на задней линии, имитирует защитные действия.

- Игра с подачей. Условия следующие:

1. Подающий получает два очка, если принимающий не касается мяча.

2. Одно очко, если партнер принял мяч двумя руками и затем поймал его.

3. Подающий игрок проигрывает одно очко, если принимающий способен контратаковать после принятия подачи.

4. Игра «один против одного»
5. На принимающего игрока выполняется несколько подач с одного места.
6. То же что и в предыдущем упражнении только чередуются виды подач.
7. То же что и 6 упр. только подачи с разных мест.
8. То же что в 7 упр., только принимающий игрок после передачи производит нападающий удар.

### **Воздействие внешних условий.**

1. На неровном песчаном покрытии очень важно, чтобы игрок находился в состоянии равновесия. Такая стойка позволяет сделать быстрые перемещения в любом направлении, а также технически правильно выполнить передачу на удар своему партнеру.

2. Прыжок на удар или на подачу рекомендуется выполнять с одновременным отталкиванием обеих ног – так называемая "напрыжка" в последнем шаге.

3. На солнце весьма эффективной является подача "свечой", которая затрудняет ее прием противником и выбивает его из привычного игрового ритма.

4. При попутном ветре:

- не рискуй при подаче, подавай в дальнюю треть площадки;
- следи за подбросом мяча при подаче в прыжке.

5. При встречном ветре:

- риск на подаче оправдан;
- желательно варьировать силу и длину подачи, что выбивает противника с правильной позиции на приеме;
- иногда можно направить подачу между игроками противника, чтобы нарушить их взаимодействие;
- применение подачи с обратным вращением может дать эффект резкого отклонения мяча от предлагаемой точки приема;
- эффективной может быть укороченная подача сверху по диагонали площадки противника и между принимающими;

6. При боковом ветре:

- старайся подать все же против ветра;
- есть смысл подавать с боковым вращением, используя направление ветра "по" или "против" вращения мяча;
- если удастся найти встречный ветер, результативной может оказаться укороченная подача по диагонали;
- подавая "от ветра", надо направлять мяч ближе к задней линии;

7. При низком солнце выбор нужной позиции на подаче и направления подачи "по солнцу" будет слепить противника.



## **Игровая стратегия**

### *Поддача и тактика защиты*

Стратегия подающей команды заключается в том, чтобы нарушить построение атаки противника за счет тактически правильной или мощной подачи, что, в свою очередь существенно повысит шансы на последующую успешную игру в защите. Ключ к успеху подающей команды – это правильный выбор направления подачи, так как практически всегда принимающий игрок затем выполняет нападающий удар.

Слабости противника в приеме-пасе-ударе должны лучшим образом использоваться подающей командой.

1. Использование своих сильных сторон:

- применяй свою самую сильную подачу;
- место подачи надо выбирать так, чтобы после ее исполнения можно было успеть на блок.

2. Использование слабостей противника:

- подавай на слабейшего в приеме игрока противника;
- неожиданно можно "проверить" на приеме и другого игрока, вроде бы с хорошим приемом;
- подавай на физически более слабого игрока противника (уставшего или несущего основную прыжковую нагрузку).

3. Для защиты в поле весьма важным, помимо скоростных качеств, для предугадывания действий противника и техники обработки мяча, является распределение игровых функций пары и взаимодействие партнеров:

- защитник должен до последнего момента оставлять в неведении нападающего противника относительно того, какую зону своего поля он будет защищать.

При построении приема и атаки могут быть рекомендованы следующие моменты для практического применения:

- стартовая позиция для приема подачи расположена где-то в районе 7 м от сетки. Каждый игрок на приеме отвечает за свою половину поля. За "стык" отвечает игрок, стоящий по диагонали по отношению к подающему противника, или игрок, лучше владеющий этим техническим элементом;
- в зависимости от направления ветра принимающая пара смещается назад-вперед или в стороны;
- лучшим можно считать прием, когда мяч направлен между партнерами по средней по высоте траектории и в район около 1 м от сетки;
- игрок, выходящий для передачи мяча на удар, должен занять эту позицию как можно раньше.

Для хорошей игры в защите совершенно необходима большая самоотверженность обоих партнеров. "Спасать любой мяч" - должно стать незыблемым правилом защитников.

Если мяч очень сложен для обработки в защите, то задача игрока сводится только к тому, чтобы поднять мяч, а не направлять его своему

партнеру. Игра "из сложной ситуации - сложное решение" может привести к неоправданным ошибкам.

## **Некоторые медицинские аспекты пляжного волейбола**

### *Небольшие травмы*

Даже самые небольшие раны (ссадины) должны быть немедленно обработаны и закрыты повязкой (пластырем). В случае осложнения или сомнений необходимо обратиться к доктору.

### *Защита от солнца*

Солнечные ожоги - наиболее типичная проблема пляжников. Можно "сгореть" даже в облачную погоду, так как во время игры или тренировки забывается о времени, а приятный ветерок делает воздействие солнечных лучей незаметным. Особенно опасно солнце в начале спортивного сезона на песке. Рекомендуются специальный водоотталкивающий и противосолнечный гель.

### *Переохлаждение*

После тяжелого и продолжительного матча или тренировки нужно снять мокрую форму, досуха вытереться, а уж потом отдыхать в "холодке". Сидение-отдых на побережье, где дует холодный ветер, может вызвать пузырьковую инфекцию (особенно ей подвержены игроки женского пола), и тогда визит к доктору становится обязательным, а принятие антибиотиков неизбежным.

### *Озон*

Озоновые уровни в так называемых зонах чистого воздуха всегда больше, чем в городе, и зависят от направления ветра. Озон рождается только под воздействием солнца и достигает пика в интервале 12-19 часов. Игроки, которые почувствовали снижение своей физической активности или такие симптомы, как головная боль, слезоточивость, боль в горле (особенно те, кто страдает от астмы и подвержен вспышкам высокой температуры), должны прекратить выступления. Не существует официального лимита на содержание озона, но 180 мг/куб.м должны служить первым предупреждением об опасности. 360 мг/куб.м приводят к ослаблению организма при длительном воздействии и физических нагрузках.

### *Диета*

Диета играет важную роль, особенно при выступлении в длительных турнирах. Солнце, ветер и сама игра забирают у игрока до 5 литров жидкости в день. Игроки-пляжники должны возмещать эти потери принятием растворов содержащих соли магния и кальция, карбонат калия, и просто столовую соль. Мышечные судороги могут быть вызваны недостатком Sodium chloride (столовая соль). "Запасая" углеводы, надо помнить, что карбонат калия доставляет глюкозу к мышцам. В частности, бананы богаты карбонатом калия.

Жирная пища и алкоголь должны быть исключены.

## Заключительная часть

Особенности игровой спортивной деятельности в пляжном волейболе предъявляют повышенные требования к универсальной игровой подготовке спортсменов, которые должны хорошо подавать и принимать мяч, выполнять передачи и нападающие удары, блокировать и играть в защите. То есть можно сказать, что главная цель подготовки игрока в пляжном волейболе – это универсальность.

Специализация в пляжном волейболе применима только в ситуации блокирования и защиты, а также (в меньшей степени) в ситуации приема мяча с подачи и атаки, когда игрок занимает удобную для него сторону. Отмеченные выше особенности игровой деятельности в пляжном волейболе предъявляют повышенные требования к спортсменам.

## Литература

1. Горчанюк, Ю. А. Методические особенности технической подготовки спортсменов в пляжном волейболе / Ю. А. Горчанюк.
2. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. — М.: Академия, 2001.
3. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие, Ю. Н. Клещев — М.; Спорт. Академия. Пресс 2002. — 192 с.
4. Костюков, В. В. Пляжный волейбол: методическое пособие / В. В. Костюков, Ю. Б. Чесноков, А. В. Тимохин. — М., 1997. — 96 с.
5. Современная система спортивной подготовки /под ред. В. Л. Сыча, Ф. Л. Сулова, Б. Н. Шустина. — М.: Физкультура и спорт, 1995—320с.
6. Фомин, Е. В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методическая разработка. — М., 1993. — 213с.
7. Хемберг, С. Пляжный волейбол. Руководство / С. Хемберг, А. Папагеоргиу. — Terra-Спорт, 2004. — 328 с.
7. Турченкова Г. В. Общее представление о спортивной подготовке в пляжном волейболе // Молодой ученый. — 2015. — №2. — С. 111-113.