

Организация тренировки по волейболу для любительских команд

Тренировки на любительском уровне проходят 2-3 раза в неделю под руководством тренера.

Волейбольная тренировка обычно состоит из четырех частей:

- 1) Физическая разминка
- 2) Отработка техники соло и в парах
- 3) Групповая отработка техники: нападающий удар, прием, работа в связке, подача
- 4) Игра

Физическая разминка — упражнения:

- Делаем три круга по залу.
- Разминаем руки: делаем махи руками в одну сторону и в разные стороны.
- Разрабатываем кисти.
- Разминаем ноги: приседания, растяжка.
- Тянемся к носкам. Подъемы на пресс. Отжимания.
- Разминаем шею, и голеностопы. Чем лучше будут разогреты мышцы, тем ниже вероятность травмы

Отработка техники соло и в парах

- Отрабатываем верхний прием соло: чеканка мяча над собой. Чеканка над собой с разворотом: прием спереди, прием сзади.
- Отрабатываем нижний прием соло: чеканка над собой, чеканка от стенки. Чеканка мяча одной рукой.
- Отработка нападающего удара и подачи соло: чеканить мяч об стену, тренировка нападающего удара с мячом на резинке или при помощи специального тренажера.
- Отрабатываем верхний прием, нижнюю передачу и нападающий удар в парах: сначала пасуем только сверху, потом только снизу, затем играем «на три»: навес-пас-удар.
- Отрабатываем задний пас: навешиваем мяч над собой, разворачиваемся и пасуем партнеру. Партнер принимает, навешивает над собой, разворачивается и так же спиной навешивает вам.

Групповая отработка техники

- Отрабатываем нападающий удар: по обеим сторонам сетки становится по лучшему распасовщику, которые навешивают мяч на удар остальным игрокам.
- Отработка приема: сразу после удара игрок переходит на противоположную половину поля и ловит мяч следующего бьющего. Здесь же отрабатываем блок.
- Отработка подачи.
- Отработка связки: с одной стороны стоят 6 игроков. Задняя линия участвует в приеме, передняя в пасе и нападении. С другой стороны площадки собрались остальные игроки и подают подачи. Главная задача подающих: разработка подачи. Главная задача принимающих: принять мяч и разыграть его на удачное нападение.

Игра

Разбиваемся на две команды и играем около 40-60 минут. Если игроков больше 12 человек, игра идет с заменами. Именно в процессе игры закрепляются основные удары и подачи, и разрабатывается умение взаимодействовать с напарником, формируется умение играть в команде.