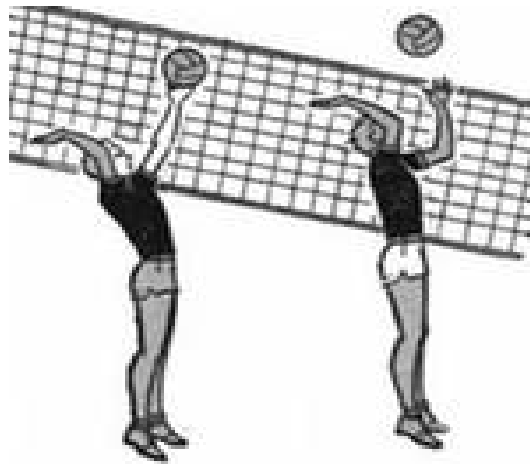


## **«Копилка методических советов»**

*Тренера-преподавателя по волейболу Чирикова Н.А.*



### **Общие советы игроку**

1. Если мяч летит между игроками, принимает тот, чья правая рука ближе к мячу.
2. Если пошел на мяч для приема - иди до конца и принимай, даже если уже понял, что мяч не твой, скажи "Я!" и приучи партнеров разбегаться в таком случае. Это, правда, не означает, что можно бегать из двойки в пятерку с криком "Я!"
3. Второй пас всегда связующего (если, конечно он не принимал). Когда, правда, прием уж совсем никакой и связующий не успевает, то тот, кому ближе, отдает передачу для нападения.
4. В момент приема подачи не дергайся, если принимать не будешь, иначе партнер может решить, что ты именно идешь на прием. (см. также правило № 2). В современном волейболе принимающих часто всего двое, чтобы не мешались друг другу.
5. Чем ниже позиция принимающего, и чем ближе к полу "ловится" мяч, тем легче его обработать. Сверху подачи принимают очень опытные игроки, да и то, когда подача "парашютом".
6. Перед тем, как поставить блок, смотри в момент разбега нападающему в глаза, часто по направлению взгляда можно узнать, куда он будет бить.
7. Прыжок блокирующих следует чуть позже, нежели блокируемого нападающего, поскольку второй с разбега прыгнет выше, "перевесит" блок и ударит поверх него.
8. При выборе позиции при блокировании, крайние блокирующие

располагаются таким образом, чтобы в момент отрыва от земли плечо, обращенное к ближайшей боковой линии (скажем, в двойке это правое), находилось на одной линии с правым же плечом нападающего, которого ты будешь блокировать.

9. Если блок двойной или тройной, то пристраиваться должны крайние блокирующие к центральному (к тройке) .

10. Самый мобильный, умный, психологически устойчивый с лидерскими качествами игрок - это связующий, команда начинается с него, поэтому, сначала в команду надо искать или воспитывать связующего, а потом всех остальных.

11. Мы играем таким образом, что скидки соперника на первую линию страхуют игроки первой же линии, т.е. свободный от блока игрок выходит за спину блокирующим.

12. Последний мяч, который переводится не ударом, из нескольких одновременно успевающих игроков играет тот, кто находится лицом к сетке.

13. В настоящее время, нападающие первой линии в приеме не участвуют, а выходят почти в аут в районе средней линии и готовятся к разбегу на атаку.

14. Подачу стоит подавать в самого слабого из принимающих. Кто это, обычно становится ясно уже в первой партии. Если же все принимают ровно или слабый принимающий вышел на первую линию, подавать следует в первую зону, чтобы затруднить пас связующему.

