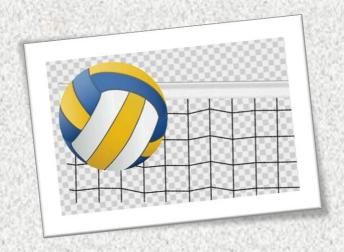
## ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПАМЯТКА



Обучение детей элементам игры в «Пионербол»

## Упражнения на совершенствование техники передвижения

- 1. Занимающиеся располагаются за лицевой линией площадки и принимают положение обусловленной стойки игрока. По определенному сигналу (зрительному или слуховому) передвигаются двойным или приставным шагом, скачком или выпадом (вправо, влево, в стороны).
- **2.** Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.
- 3. Занимающиеся располагаются в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.
- **4.** Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.
- **5.** Расположение то же, что в упражнении 4. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу двумя руками, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

## Упражнения на совершенствование техники подачи

- **1.** Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.
- **2.** Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок бросает мяч о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.
- **3.** Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 2—3 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют подачи разными способами в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.
- **4.** Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 3 4 м от нее и по очереди выполняют подачи через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.
- **5.** Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.
- **6.** Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

