

Методическая рекомендация методиста МБОУ ДО ЦВР «Радуга»  
Бабайкина А.В. «Использование дополнительных сеток в волейболе»

В школьных спортивных залах размерами 24x12 м можно проводить занятия с использованием трёх сеток, одной основной и двух дополнительных. Дополнительные сетки вешают параллельно основной на одинаковом расстоянии от средней линии «лицевой» стены спортивного зала, причём дополнительные сетки можно подвесив только за верхний край, не используя тросы. Это позволяет их быстро снимать и вешать в случае необходимости.

Использование трёх сеток даёт возможность разделить спортивный зал на две равные игровые площадки (между ними — основная сетка). Каждая такая площадка ограничена боковыми линиями волейбольной площадки (продолженными до лицевой стены зала ограничительными линиями зоны подачи) средней линией спортивного зала и его лицевой стеной. В данном случае занятия проводятся не на стандартной, а на уменьшенной в два раза площадке. Это позволяет вдвое увеличить количество занимающихся (24 вместо 12).

Кроме того, ряд упражнений и игр можно проводить на еще более уменьшенных площадках ( $1/4$ ,  $1/8$  площади спортивного зала), что позволяет значительно увеличить плотность занятий.

При игре на площадке в  $1/4$  зала один мяч будет приходиться на 6 игроков, а не на 12, то есть будет чаще контактировать с каждым из них. В данном варианте команды играют 3x3, остальные школьники находятся за пределами площадки и сменяют участников игры по кругу при переходе.

При игре на  $1/8$  спортивного зала играют пара на пару, что позволяет одновременно заниматься 32 учащимся. В этом случае один мяч приходится на четверых учеников, что очень эффективно на начальном этапе обучения. Для обозначения площадок в данном случае удобно использовать бадминтонную разметку спортивного зала (при ее наличии).

Подобным же образом располагаются учащиеся при выполнении упражнений по изучению тактики в парах. Один игрок находится у сетки, а второй — примерно в 3 метрах от неё.

Использование двух дополнительных сеток выгодно ещё и тем, что позволяет полноценно заниматься учащимся 10-х, 11-х классов, так как при этом юноши и девушки занимаются одновременно, но с разными учителями, на разных половинах спортивного зала.

Три сетки удобно использовать для обучения тактике и некоторым приёмам техники. Для этого учащиеся располагаются в парах с разных сторон всех трёх сеток.

В некоторых спортивных залах сетки вешают не поперёк, а вдоль зала, объединяя две из них в одну большую. Однако, на мой взгляд, дополнительные сетки целесообразнее ориентировать поперёк зала, а не вдоль, поскольку в данном случае:

- а) можно использовать уже имеющуюся разметку спортивного зала, в то время как при расположении площадки поперёк зала соответствующая разметка отсутствует;
- б) площадка, расположенная в длину зала на одной его половине, немного длиннее (на 0,5—0,7 м) площадки, расположенной поперёк.
- в) освещение, как искусственное, так и естественное, не мешает, поскольку оно рассчитано на расположение площадок вдоль спортивного зала;
- г) сетки можно быстро повесить и снять, причём можно снять одну сетку, а другую оставить;
- д) привыкнув играть поперек зала, многие дети с трудом приспосабливаются к новым условиям при игре по всей площадке;
- е) сетку легче натянуть (она вдвое короче, чем при продольной установке; здесь можно обойтись без троса).