



# **«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ НА ПЛОЩАДКЕ»**

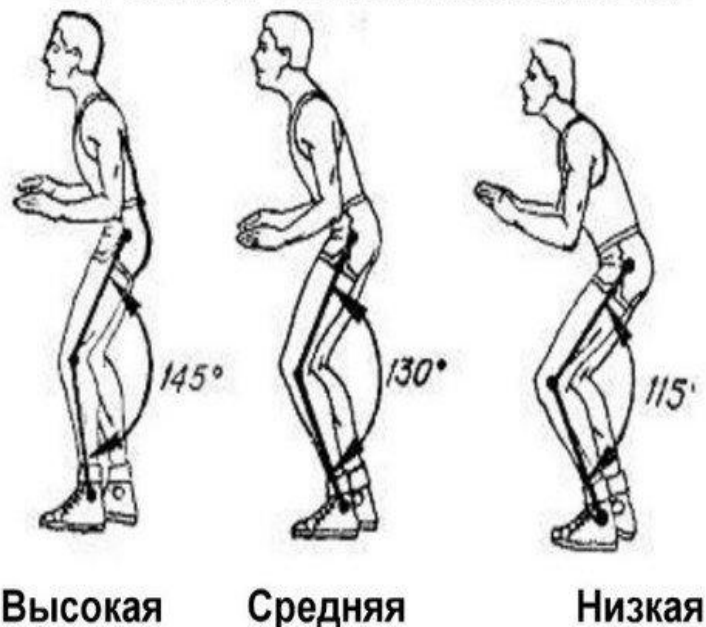
**Преподаватель: Миногина Е.В.  
Выполнила студентка 2 курса: Карцева А.С**

## «ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТОЕК ВОЛЕЙБОЛИСТА»

- В волейболе выделяют 3 основные стойки в зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах.
- Каждая из перечисленных стоек выполняется практически одинаково, главное различие только в её высоте. Волейболист должен ставить стопы на ширине плеч (чуть шире), ноги полусогнуты в коленях, верхняя часть тела наклонена вперёд, а опора должна осуществляться на переднюю часть ног, то есть стоять практически на пальцах. Руки полусогнуты перед собой на уровне груди. Игрок должен быть максимально сконцентрирован на мяче, чтобы в нужный момент быстро совершить перемещение либо приём мяча.

Стойки в волейболе – элементарные упражнения, которые являются основой всей техники игры.

### Стойки волейболиста



# «ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ»

- **Ходьба** - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.
- **Бег** характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.
- **Скачок** - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.



## «ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СТОЕК И ПЕРЕМЕЩЕНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТА»

- По свистку преподавателя принять низкую/среднюю/высокую стойку
- Занимающиеся выполняют прыжки на месте, по сигналу преподавателя – принять любую из основных стоек.
- По сигналу преподавателя — поднятая вверх рука, занимающиеся передвигаются приставными шагами влево и принимают среднюю стойку; рука в сторону — ускорение вперед, принять низкую стойку; рука вперед — поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом.
- Занимающиеся по очереди выполняют перемещение по диагонали приставными шагами.
- В парах. Один игрок набрасывает мяч, другой, выполняя выпад влево-вперед, ловит его. То же самое только другой стороной.



## «ЗАКРЕПЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ СТОЕК И СПОСОБОВ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТА»

### **Закрепление стоек:**

- 1) Многократное принятие изучаемой стойки.
- 2) Принятие стойки из различных исходных положений (И.П.) (основная стойка – стойка ноги врозь, присед, упор лежа и др.)
- 3) Переход из одной стойки в другую по сигналу.
- 4) Принятие стойки после различных перемещений.
- 5) Закрепление стоек в играх. ( Например, игра «Пятнашки» в пределах волейбольной площадки. Все игроки перемещаются, находясь в средней/низкой стойке)

### **Закрепление перемещений:**

- 1) Перемещение из различных И.П. с ловлей мяча, наброшенного партнером
- 2) Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения
- 3) Челночный бег с различными способами перемещений.
- 4) «Эстафеты»
- 6) игра «Салки» (правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию преподавателя)

