

Волейбол

Выполнила Егорова Полина
Группы К 03-18

1. Техника нападающего удара
2. Техника блокирования
3. Судейство и жесты судей

Техника нападающего удара

Нападающий удар-самый важный элемент в волейболе, ведь благодаря ему забивается большая часть мячей в матче(примерно 60-65%). Основная цель атакующего игрока-перевести мяч на половину площадки соперника таким образом, чтобы они в этом розыгрыше не смогли его вернуть обратно.

Техника выполнения

включает:

- технику перемещений (ходьба, бег, скачок), стартовые стойки;
- технику владения мячом : подачи; передачи; нападающий удар.

Стартовая стойка – её задача - приобретение максимальной готовности к перемещению и выполнению технического приема. Выделяют три типа стартовых стоек:

- **устойчивая стойка** – одна нога (чаще разноимённая сильнейшей руке) стоит впереди другой. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперёд, руки согнуты в локтях и вынесены вперёд;
- **основная стойка** - стопы располагаются параллельно на расстоянии 20 – 30 см друг от друга, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях и вынесены вперед перед туловищем;
- **неустойчивая стойка** - такая же, что и основная, только вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног.

Техника блокирования

Блокирование в волейболе-это технический элемент, с помощью которого предотвращается атака соперника, Задача блокирующего-поставить блок так, чтобы мяч после удара отскочил на половину площадки чужой команды.

Ошибки

Основные ошибки при выполнении блокирования в волейболе связаны с постановкой рук: Отсутствию переноса рук на сторону соперника создает возможность для неправильного отскока мяча.

Жесты судей



Разрешение
подавать



Конец партии
(матча)



Задержка
при подаче



Четыре удара
по мячу



Позиционная
ошибка (ошибка
перехода)



Мяч
за пределами
площадки
(аут)



Двойное
касание
мяча



Касание по
другую сторо-
ну сетки



Игрок
коснулся
сетки



Разрешение
производить
подачу



Пересечение
средней
линии: мяч
пересек пло-
щадку под
сеткой; каса-
ние подаю-
щим лицевой
линии или
заступ игро-
ком за преде-
лы своей
половины
площадки при
подаче.



Ошибка
при
постановке
блока или
заслон



Обоюдная
ошибка



Задержка
времени
(замечание)



Касание
мяча



Замена



Ошибка при атакующем
ударе (удар нанесен из
задней зоны площадки)