

«Обучение технике перемещения на площадке»

Выполнила: студентка ФҚДО-21
Фоняк М.

Стойки волейболиста

- Чтобы выполнять технические приёмы в волейболе, игроки перемещаются по площадке и целью таких передвижений является выбор места для совершения того или иного технического приёма. Перемещаясь в нужное место на игровом корте, волейболист становится в определённую стойку.
- *Стойки волейболиста* – это наиболее рациональные положения тела, позволяющие в процессе игры эффективно и надёжно обрабатывать мяч, или готовиться к выполнению действий.
- В волейболе бывают: **основная стойка** (стопы ног параллельны друг другу, расстояние — на ширине плеч, вес тела распределён на обе ноги), **устойчивая стойка** (одна нога спереди, вторая сзади), **неустойчивая стойка** (стопы ног параллельны друг другу, как у основной, при этом вес тела приходится на переднюю часть стоп).
- Также в волейболе выделяют 3 основные стойки в зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах:
 - Высокая (используют нападающие, блокирующие, подающие и часто – связующие игроки)
 - Средняя (принимают подачу, часто – нападающие удары, осуществляют страховку и выполняют вторые передачи)
 - Низкая (используют защитники)

Техника выполнения стоек

- **Основная поза волейболиста имеет следующее расположение частей тела:**
 - ✓ Стопы немного шире ширины плеч.
 - ✓ Ноги полусогнуты в коленях.
 - ✓ Тело немного наклонено вперёд, центр массы смещён в ту же сторону, опора осуществляется на переднюю часть стопы (на пальцы ног).
 - ✓ Руки полусогнуты в локтях, которые немного расставлены в стороны.
 - ✓ Пальцы рук выпрямлены, смотрят вверх и немного растопырены.
- **Именно такая стойка игрока в волейболе позволяет спортсмену быстро «переключаться» на:**
 - Приём мяча снизу.
 - Приём мяча сверху.
 - Перемещение в любом направлении (вперёд, назад, в стороны).
 - Прыжок с места вверх или вперёд (для падения на грудь).
 - Техническое исполнение несложное, поэтому оно быстро осваивается даже начинающими спортсменами самого маленького возраста.

Способы и техника перемещений

- Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.
- **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 шаг.
- **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 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 бегом, позволяющим быстрее завершить его.
- **Прыжки** используются главным образом при выполнении атакующих ударов и блокирования.

Подводящие упражнения для изучения стоек

1. Парное упражнение (один игрок подбрасывает мяч, второй принимает высокую стойку; первый игрок подбрасывает мяч с имитацией удара, второй принимает низкую стойку)
2. Игрок передвигается приставными шагами и останавливается выпадом.
3. Парное упражнение. Один игрок выполняет перемещения, а другой повторяет его движения.
4. Игроки бросают и ловят мяч в колоннах с выходом под него и принимают среднюю стойку.
5. По сигналу тренера занимающиеся принимают определённую стойку или положение.

Подводящие упражнения для изучения перемещений

- 1. Бег (лицом вперед, приставными шагами в сторону, скрестными шагами в сторону, спиной вперед)
- 2. Бег лицом, или спиной вперед, или приставными шагами (с высоким подниманием бедра или с захлестом голени)
- 3. Прыжки с продвижением вперед (отталкиваясь ногами поочередно, отталкиваясь ногами одновременно, в приседе)
- 4. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.
- 5. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам (с изменениями направления, способа перемещения, или ускорениями, с остановками различными способами)

Упражнения для закрепления основных стоек

1. Многократное принятие изучаемой стойки.
2. Принятие стойки из различных исходных положений (и. п.) (основная стойка (о. с.) – стойка ноги врозь, приседа и т. д.).
3. Переход из одной стойки в другую.
4. Принятие стойки после различных перемещений.
5. Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Упражнения для закрепления способов перемещений

1. Волейболисты становятся в круг, дистанция 2-3 метра. Все двигаются по кругу бегом. По сигналу каждый совершает рывок, стараясь дотронуться до впереди бегущего игрока.
2. Построившись в шеренги на лицевой линии, занимающиеся бегут к противоположной лицевой линии. По сигналу совершают прыжок толчком обеих ног и продолжают бег до конца площадки.
3. Построившись в колонну. Волейболисты двигаются бегом и по условным сигналам тренера совершают различные перемещения. К примеру, тренер подбрасывает мяч вверх, группа поворачивается на 90 градусов и продолжает перемещение в том же направлении приставными шагами и т.п.
4. Стоя в колоннах с интервалом и дистанцией 2-2.5 метра, волейболисты принимают основную стойку. По сигналу тренера – «левая рука в сторону» – игроки перемещаются приставными шагами вправо. «Правая рука в сторону» – перемещаются приставными шагами влево. «Левая рука вверх» – прыгают вверх толчком обеих ног. «Две руки вверх» – прыгают толчком обеих ног с поднятыми вверх руками и т.п. Параллельно с упражнениями такого рода необходимо широко использовать упражнения, способствующие развитию скорости, гибкости, ловкости, выносливости и силы.
5. Эстафеты с перемещением различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (при передачах, приеме и т.д.)