

# Обучение технике перемещения на площадке

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.

Также в волейболе выделяют 3 основные стойки в зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах:

1. Высокая
2. Средняя
3. Низкая

## Стойки волейболиста



**Высокая**



**Средняя**



**Низкая**

# Способы перемещения

## 1. Ходьба

К этому виду относятся, как обычные переходы со сменой позиций игроков на поле, так и приставные и скрестные шаги. Перемещение приставным и скрестным шагом можно увидеть при блокировании, когда волейболист обороняющейся стороны выжидает место, с какого будет наноситься удар и для этого ему лучше всего передвигаться данным способом. Также обычным шагом игрок может передвигаться для выбора места приёма передачи мяча.

## 2.Бег.

С помощью бега игроки могут за кратчайший промежуток времени добраться до нужного места. Взрывная скорость очень важна для волейболистов. Бег отлично подходит для многих оборонительных действий, например, когда все члены обороняющейся команды ждали сильного удара соперника, а он взял и сбросил. В такой ситуации, для спасения игроку придётся быстро рвануть к мячу, и возможно, даже упасть.

## 3.Скачок.

Это быстрый широкий шаг, который игроки применяют для перемещения на расстояние 1-2 метра. Скачок, как правило сочетается с шагом или бегом.

Любая методика имеет стартовые стойки, а также способы движения. Все передвижения, начинающиеся со стартовых позиций, делятся на ходьбу, бег или скачки:

- ходьба – главная особенность этого движения – пригибной шаг. Игрок вставляет ногу вперед в полусогнутом состоянии. Таким образом исключаются колебания ОЦТ тела, в таком состоянии игрок может быстро принимать начальные позиции. Выделяют приставные и скрестные шаги;
- бег – этому типу передвижений свойственны стартовые ускорения, здесь рассматриваются небольшие расстояния. Игрок может совершать резкие остановки или менять траекторию передвижения. Здесь существует такое понятие, как «последний беговой шаг», игрок должен обязательно сделать его самым большим. Заканчивается бег останавливающим движением, для этого выносятся вперед нога. Это действие по технике в чем-то напоминает напрыгивающий шаг, который осуществляется при нападающем ударе. Посредством этого шага можно быстро осуществлять остановки или менять траекторию движения по игровому полю;
- скачок – широкий шаг, выполняемый с безопорной фазой. Скачки могут сочетаться с бегом или шагом. Скачок позволяет улучшить или ускорить выполнение стойки и передвижения по площадке

# Подводящие упражнения

1) **Стартовые стойки.** Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

**2) Устойчивая стойка** - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

**3) Основная стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем

**4) Неустойчивая стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

**5) Перемещения приставными шагами.** В игре бывает много ситуаций, когда переместительные движения можно осуществлять приставными шагами. Это выгодно – так не деформируется стойка игрока в процессе перемещения, что обеспечивает его готовность к обработке мяча в любой момент времени. Слабость этого способа – его невысокая скорость в сравнении с обычным бегом.

# Упражнения для закрепления. Стойки

- Многократное принятие изучаемых стоек.
- Принятие стойки из разных положений.
- Переход из одной стойки в другую.
- Принятие стойки после различных перемещений.
- Закрепление стоек в играх.

# Упражнения для закрепления.Перемещение.

-Перемещение приставным шагом.

-Перемещение скрестным шагом.

-При беге через каждые 2м совершать скачок.

-Бег спиной вперёд.

-Закрепление перемещения при помощи игровых методов.