

Основы Волейбола



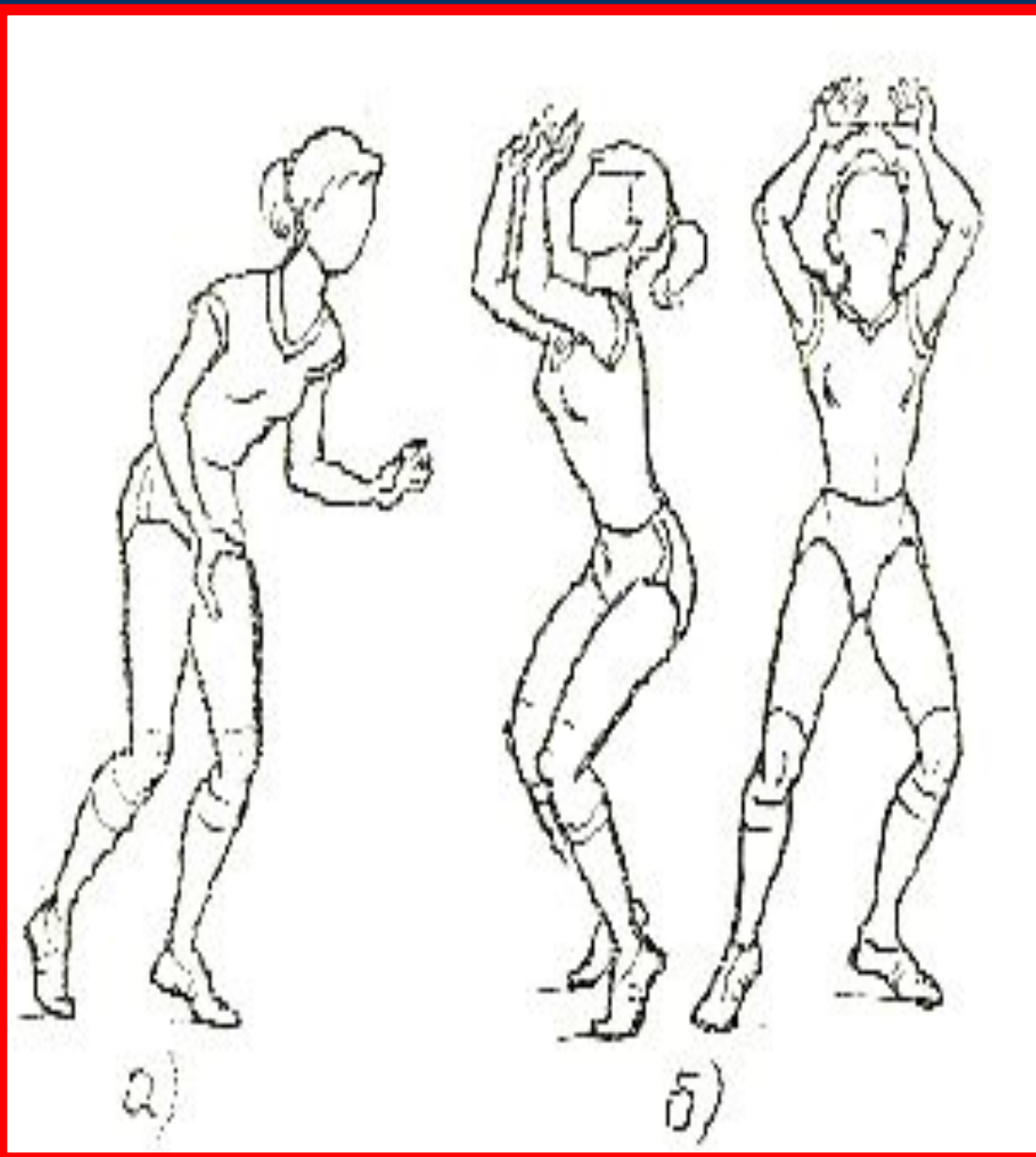
Выполнила: ученица 11 класса
МБОУ Селезневская СОШ
Волкова А.
Руководитель: учитель ФК
Захаров В.Н.

ВЕЛИЖ



Общие сведения

- техника игры в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты. Выделяют : стойки и перемещения, технику владения мячом.
 - во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью перемещений является выбор наилучшего места для приема мяча и выполнения технических приемов.
 - стойки различаются по степени сгибания ног: основная, высокая, низкая.
 - основная стойка: ноги на одном уровне и слегка согнуты, стопы параллельны на расстоянии 20 – 30 см друг от друга, туловище не сильно наклонено вперед, руки согнуты перед собой.
 - приняв определенную стойку, одни игроки стоят неподвижно (статическая стойка), другие двигаются на месте переступанием или подскоками (динамическая стойка).
-
-



Ходьба: игрок ходит пригибным шагом, вынося ногу вперед слегка согнутой. Это позволяет сохранять стойку и быстро принимать необходимые исходные положения для выполнения тактических приемов.

Бег: быстрые перемещения по площадке и резкие изменения направлений выполняются бегом на слегка согнутых ногах. Последний беговой шаг наиболее длинный, так как после него следует стопорящее движение (остановка, смена направления, выпрыгивание для нападающего удара или блока).

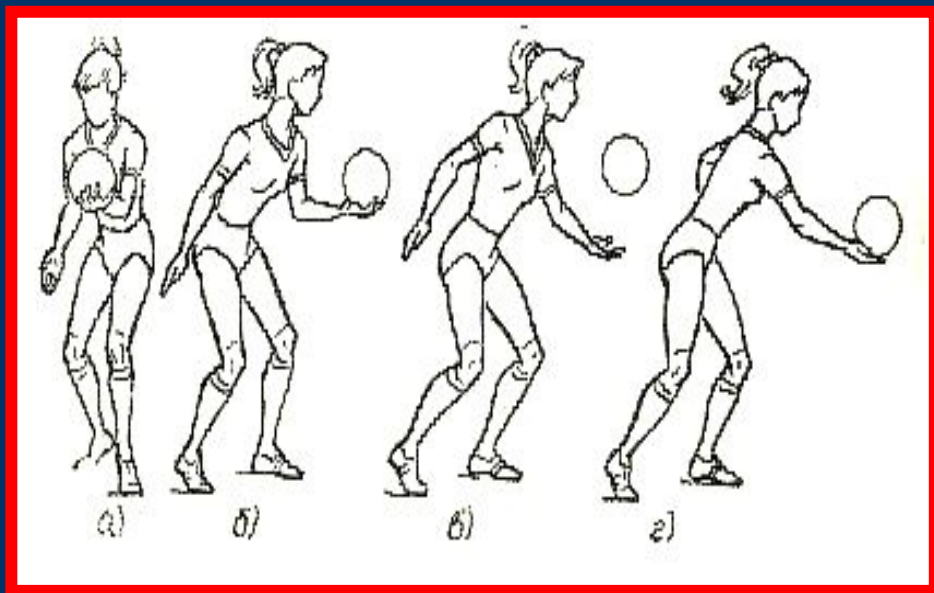
Скачок: обычно выполняется после шага или бега, когда игровая ситуация заставляет предельно быстро занять новую позицию для выполнения технического приема.



Подачи.

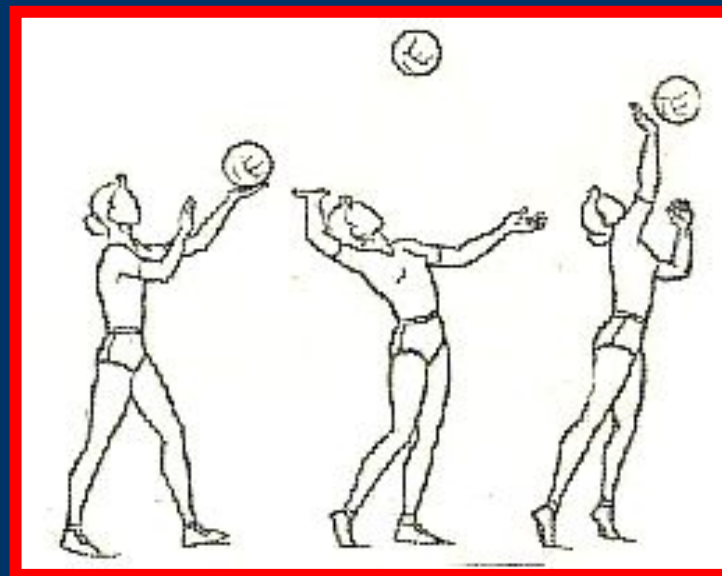
- Подача - технический прием, которым мяч вводится в игру. Детальными техникой подачи являются устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу, переход к последующим игровым действиям.
 - Различают несколько разновидностей подач : нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая. Планирующая подача, является разновидностью верхней подачи. Особенность «планирующей» подачи заключается в том, что удар по мячу наносится рукой без всякого сопровождения. В результате этого мяч не вращается, а планирует, не имея траектории полета. Прием таких мячей затруднен.
-
-

Подача в прыжке. В подаче в прыжке - мяч необходимо подбрасывать перед собой и вперед, на расстояние необходимое для разбега. При этом высота и длина подброса определяется индивидуально, исходя из простого удобства.



Нижняя прямая подача

(а,б-вид спереди
в,г- сбоку)



Верхняя прямая подача

Передачи

Передача - технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника.

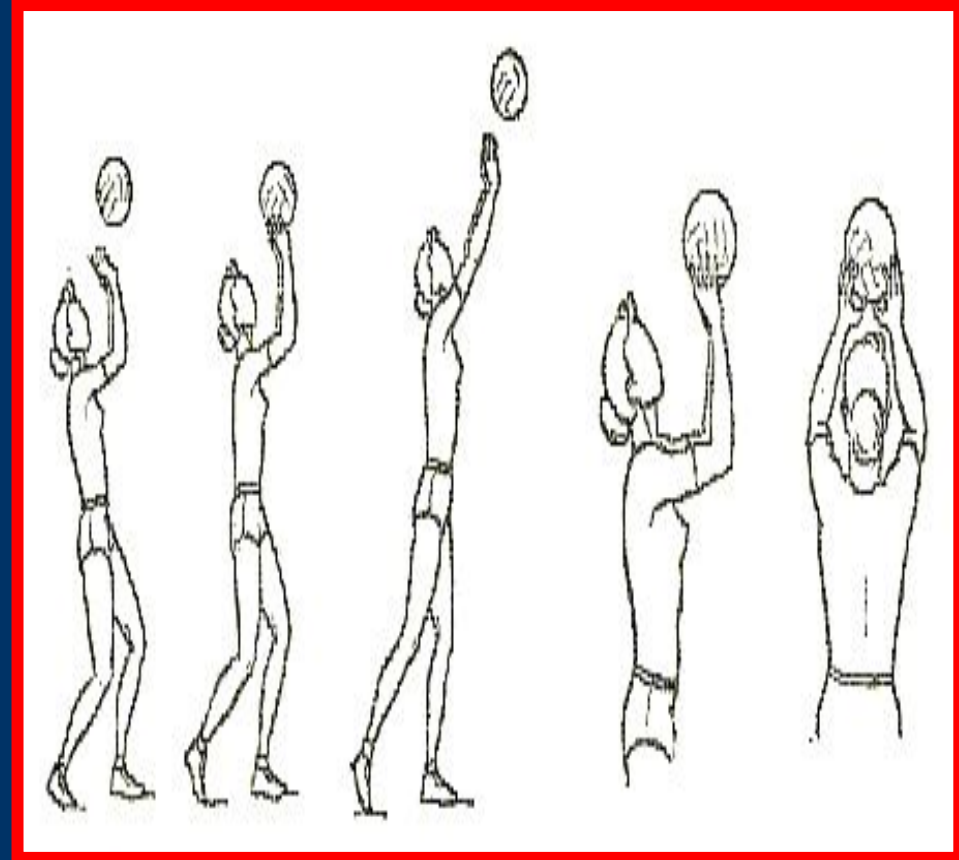
Различают передачи:

- по направлению: вперед, над собой и назад;
- по длине: длинные передачи – через зону ; короткие - в соседнюю зону ; укороченные – в свою зону;
- по высоте: низкие (до 1 м над сеткой), средние (свыше 2 м), а по расстоянию от сетки – близкие (менее 0,5 м) и отдаленные (более 0,5 м).

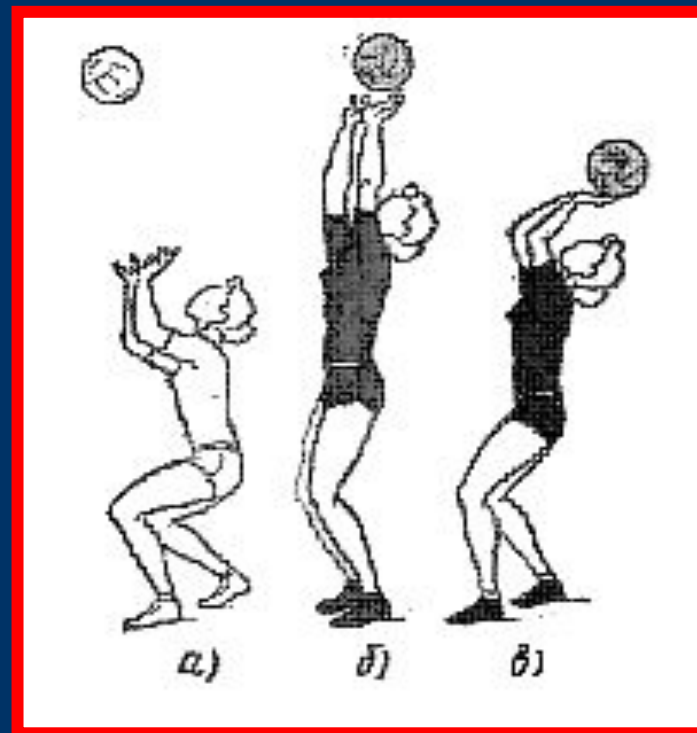
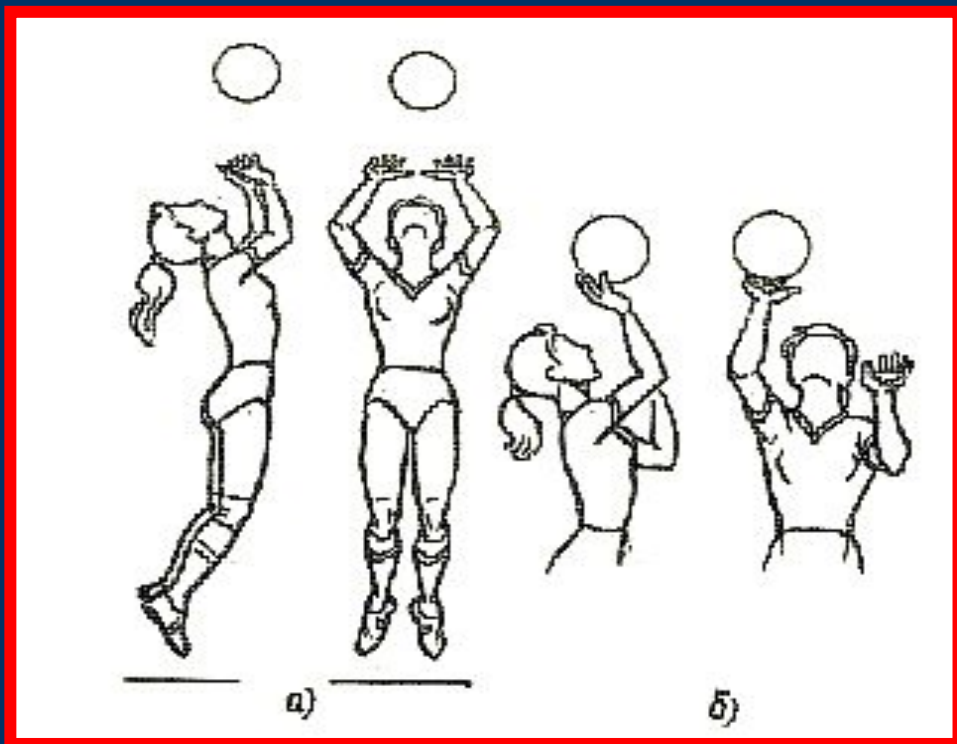
Наиболее распространенной является передача двумя руками сверху. При выполнении передачи в исходном положении ноги согнуты в коленях, руки вынесены перед, большие пальцы находятся примерно на уровне бровей. Кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал в форме ковша.

При приближении мяча встречное движение к нему начинают ноги — они выпрямляются в коленных суставах. Вслед за этим в движение включаются руки - на встречу мячу. Эти движения ног, туловища и рук, выполненные слитно, обеспечивают короткое касание мяча упругими пальцами, позволяют направить его в нужную точку по задуманной траектории.

Другие виды передач применяются реже : двумя руками сверху в прыжке, одной рукой сверху, двумя руками снизу.



В современной игре передача –важный элемент организации нападения, связывающий защиту с атакой. Задача передающего игрока в связи с этим – создавать партнерам наилучшие условия для атаки нападающими ударами. Каждый волейболист должен овладеть арсеналом быстрых и точных передач, уметь чередовать их по длине, высоте, направлению, своевременно выполнять отвлекающие действия.



Нападающий удар

Нападающий удар - технический прием атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника.

- Скорость полета мяча зависит от удара: чем сильнее удар, тем больше скорость, следовательно, его труднее принять.
 - По технике выполнения, различают прямой нападающий удар и боковой. И тот и другой могут быть выполнены в прыжке с места или с разбега. По скорости полета мяча различают:
 - 1) Силовые(скоростные);
 - 2) Кистевые(ускоренные);
 - 3) Обманные(медленные).
-
-

Прямой нападающий удар. Длина разбега колеблется от 2 до 4 м и состоит из 2 – 4 шагов. Первый шаг короткий, выполняется мягко, как бы крадучись, последний шаг длинный, выполняется в виде скачка. Прямая нога выносится вперед и ставится на пятку, вслед быстро приставляется другая нога. Туловище слегка отклоняется назад, руки внизу –сзади. Вместе с перекатом на носки ноги выпрямляются и выполняется прыжок, бьющая рука взмахом по кратчайшему пути поднимается.



Рис. 26. Прямой атакующий удар

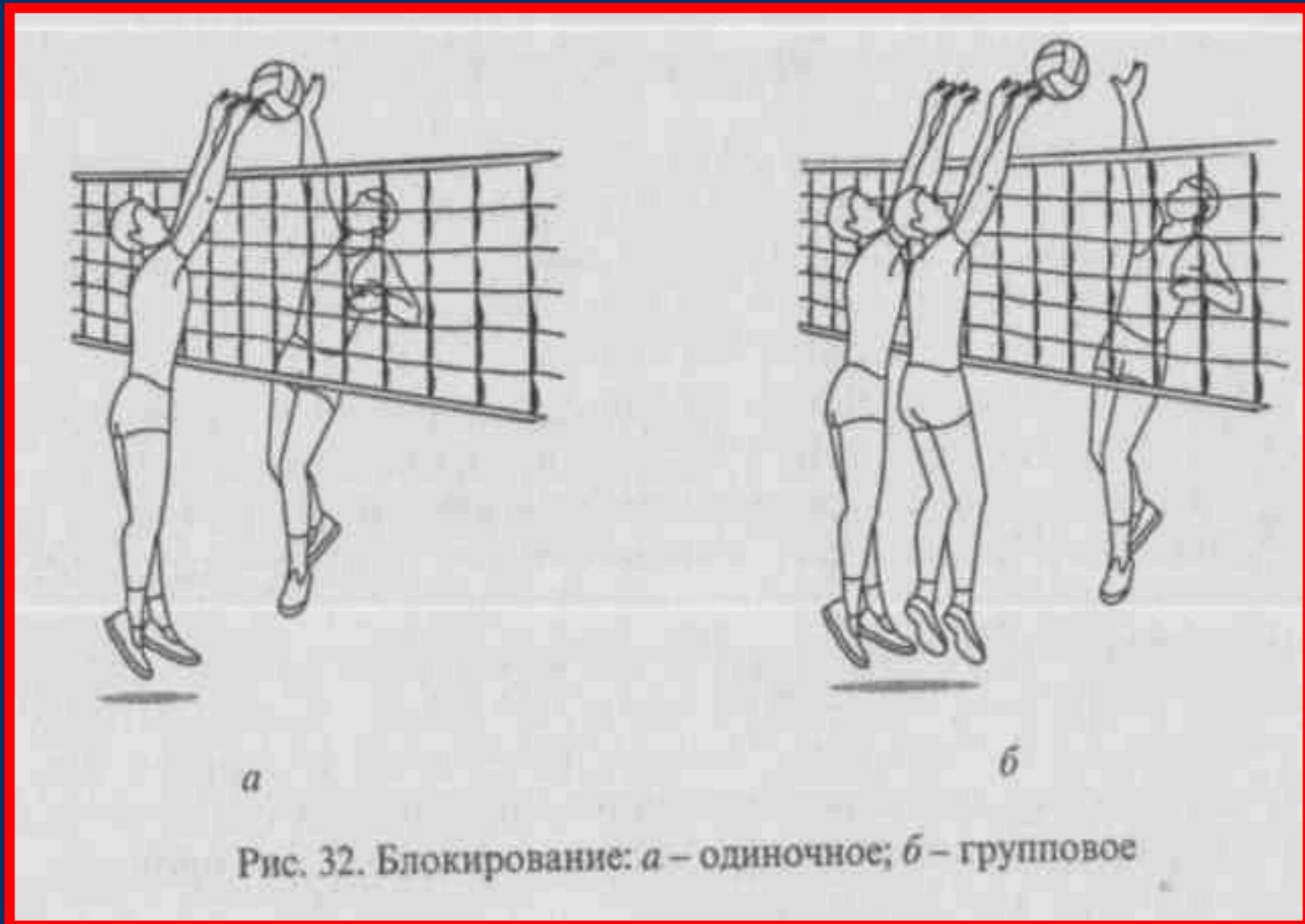
Блокирование в волейболе

Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется блоком, а действие защитников – блокированием.

Из положения игрока, готовящегося к блокированию, приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Последний шаг перед выпрыгиванием выполняется стопорящий.

Затем следует выпрыгивание. Движение начинают ноги, затем продолжают руки. При приближении мяча руки выпрямляются и ставятся на пути его движения: пальцы рук разведены и оптимально напряжены, кисти слегка согнуты, чтоб мяч направить вперед – вниз на площадку противника.

Важно, чтобы при блокировании мяч не проскочил между ладонями блокирующего, а также между его руками и сеткой. Против сильного нападающего игрока применяется групповой блок.



Прием мяча в волейболе

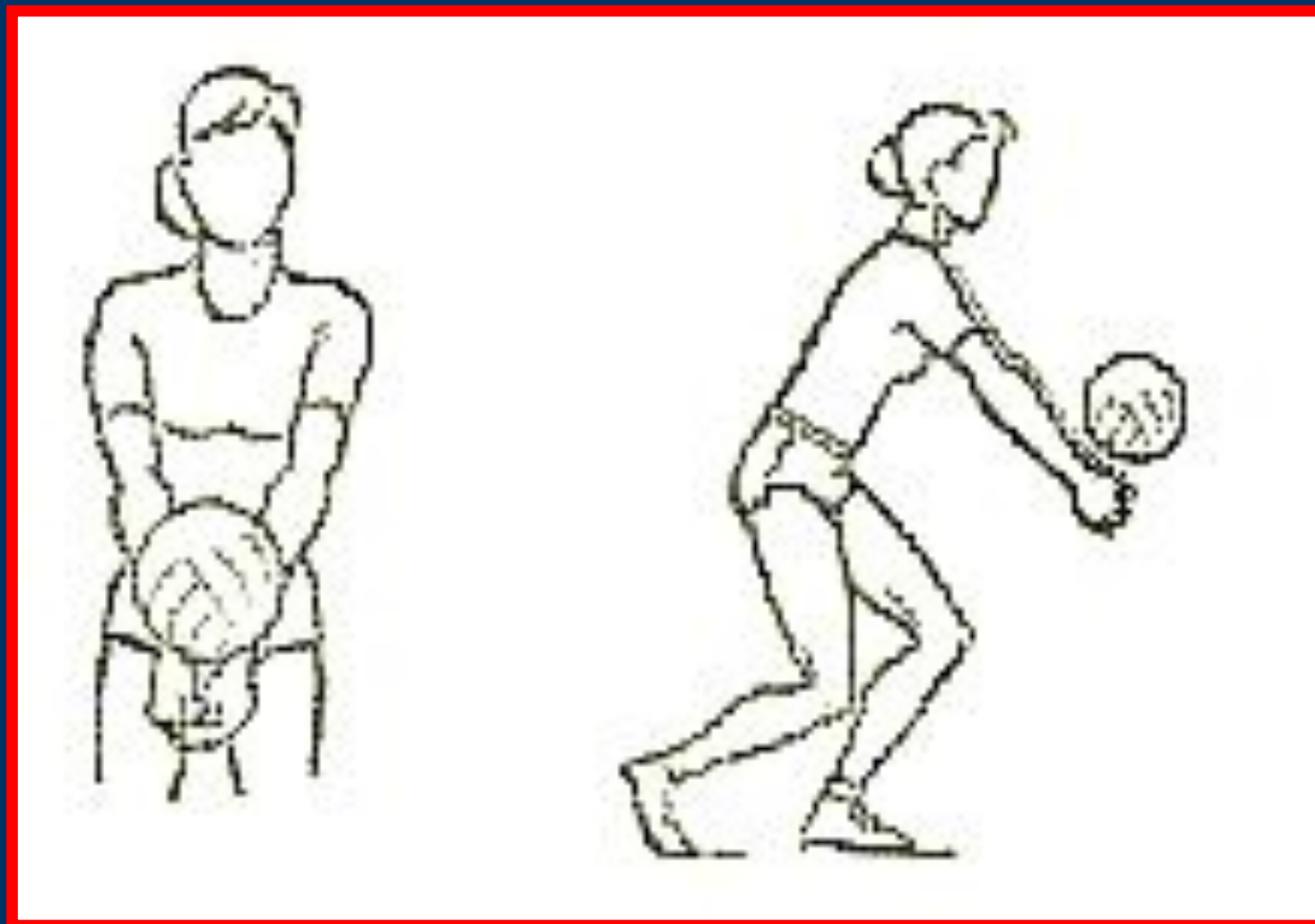
Техника защиты.

В защите используются низкие стойки. Перемещение в защите: ходьба, бег, выпады и прыжки, выполняются стремительно, с резкими остановками, с быстрой сменой направлений, часто переходит в прыжок или нападение.

К противодействиям относятся приемы мяча и блокирование.

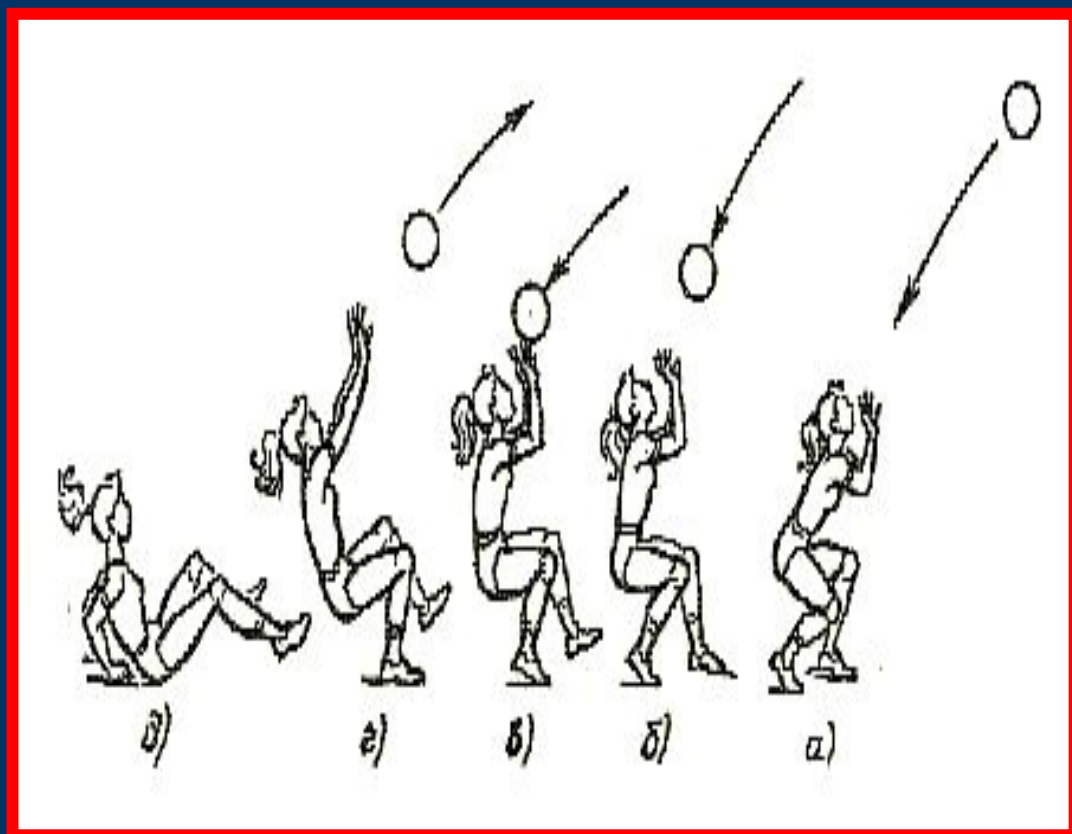
Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным является прием мяча двумя руками снизу. Он наиболее надежный против возросшей мощи нападения, против сильных ударов и планирующих подач. При этом способе приема мяча туловище вертикально или слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед – вниз, локти сближены, кисти вместе.

Слегка напряженные прямые руки не быстрым движением в плечевых суставах поднимаются на встречу мячу. После приема мяча выполнить некоторое сопровождение мяча руками: это позволит лучше усвоить движение; приняв мяч, точно адресовать его партнерам.



Прием мяча с падением и перекатом на спину

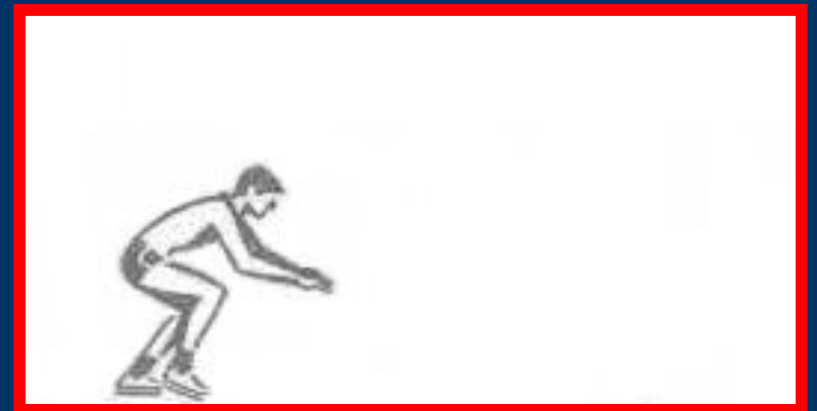
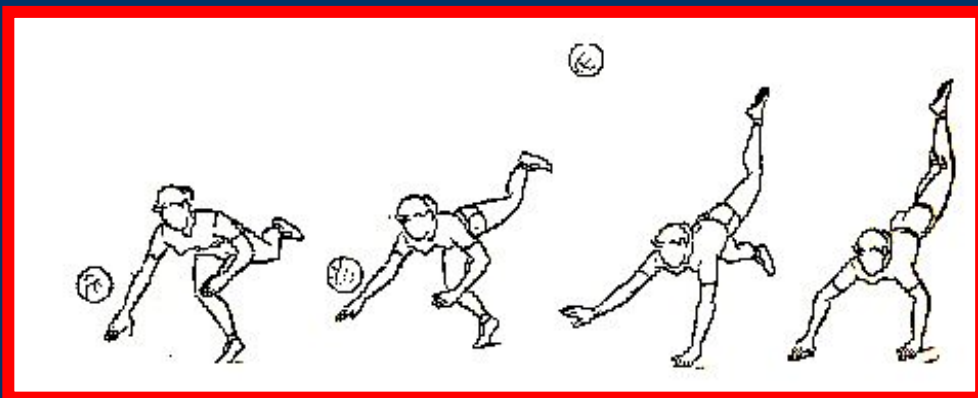
Прием мяча двумя руками сверху применяется против не сильно летящих мячей, а также в случаях, когда другой способ приема не рационален. Игровая ситуация часто заставляет выполнять прием и направленную передачу с последующим падением на спину.



Прием мяча одной рукой снизу

Если мяч летит далеко от игрока, то волейболист может использовать этот прием. Прямая рука с напряженно сжатыми пальцами преграждает путь мячу ; ударное движение выполняется ладонью, кулаком, предплечьем или плечом. Ноги в этих движениях, как правило, не участвуют.

Одной рукой снизу в падении мяч принимается после разбега и прыжка. После приема мяча руки вытягиваются вперед и разводятся в стороны несколько шире плеч, ставятся на пол и медленно сгибаются в локтях, амортизируя силу падения.





Источники:

1. 1.

<http://volleybolist.ru/>

2. 2.

<http://www.linkietheo.nl/>

3. 3.

<http://images.yandex.ru>
