

# Техника волейбола



# Общие сведения

Техника игры в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты. Как в нападении, так и в защите выделяют : стойки и перемещения, технику владения мячом.

Во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью этих перемещений является выбор наилучшего места для приема мяча, для выполнения других технических приемов.

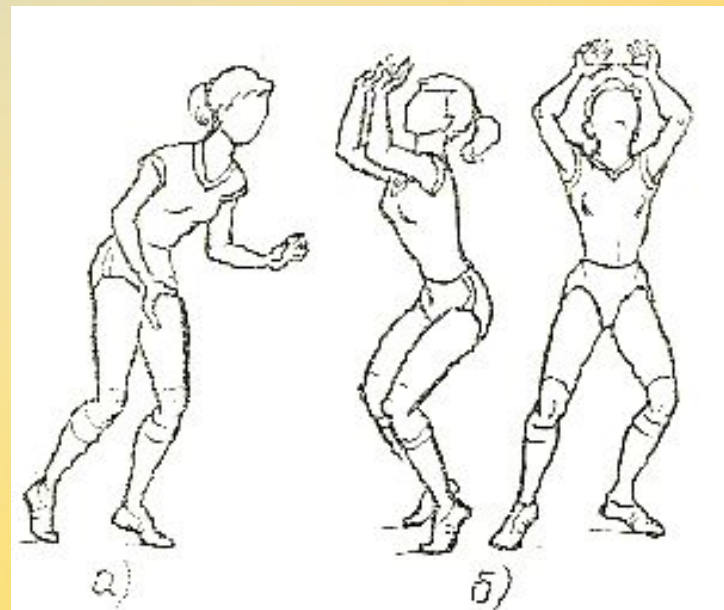
Максимальная готовность к перемещениям – вот что самое главное в стартовых стойках игрока.

Стойки различаются по степени сгибания ног: основная, высокая, низкая. Основная стойка (рис.1): 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 ).

Перемещения по площадке выполняются ходьбой, бегом или скачком.

Рис.1 Стойки волейболиста:

- а) основная стойка;
- б) стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху



**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

Технический прием, которым мяч вводится в игру, **называется подачей**. Общими деталями техники для всех видов подач являются устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу, переход волейболиста к последующим игровым действиям.

Различают несколько разновидностей подач : нижняя прямая (рис.2), нижняя боковая (рис.3), верхняя прямая (рис.4) и верхняя боковая (рис.5).

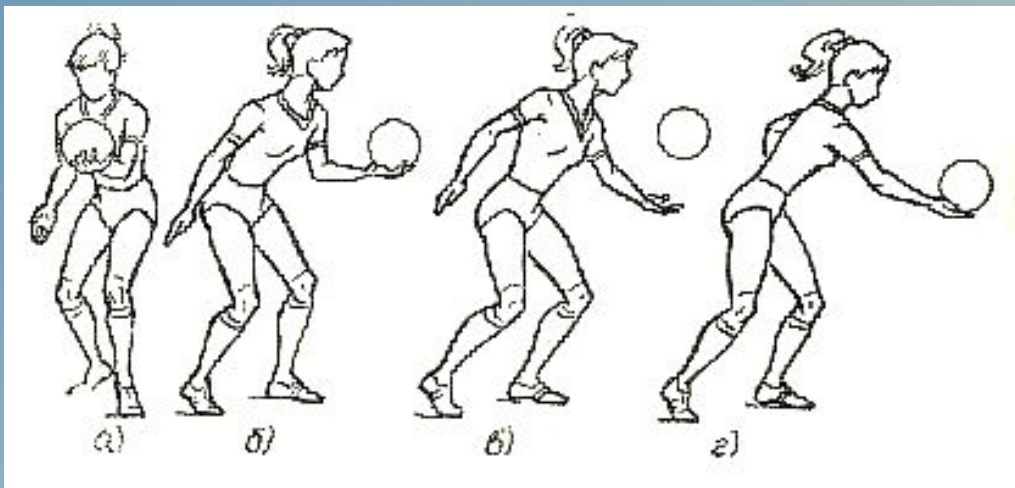


Рис.2 Нижняя прямая подача  
(вид спереди и сбоку)

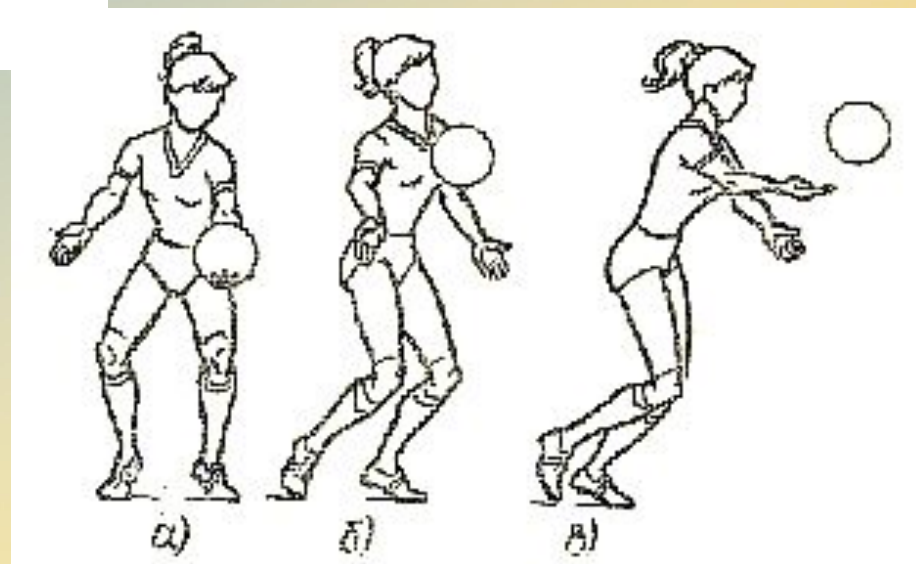


Рис.3 Нижняя боковая подача

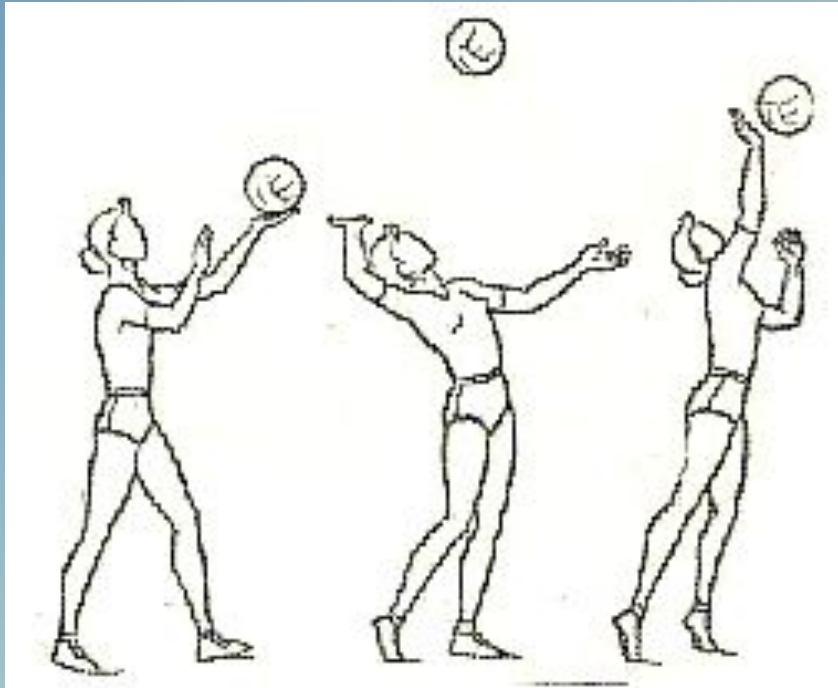


Рис.4 Верхняя прямая подача

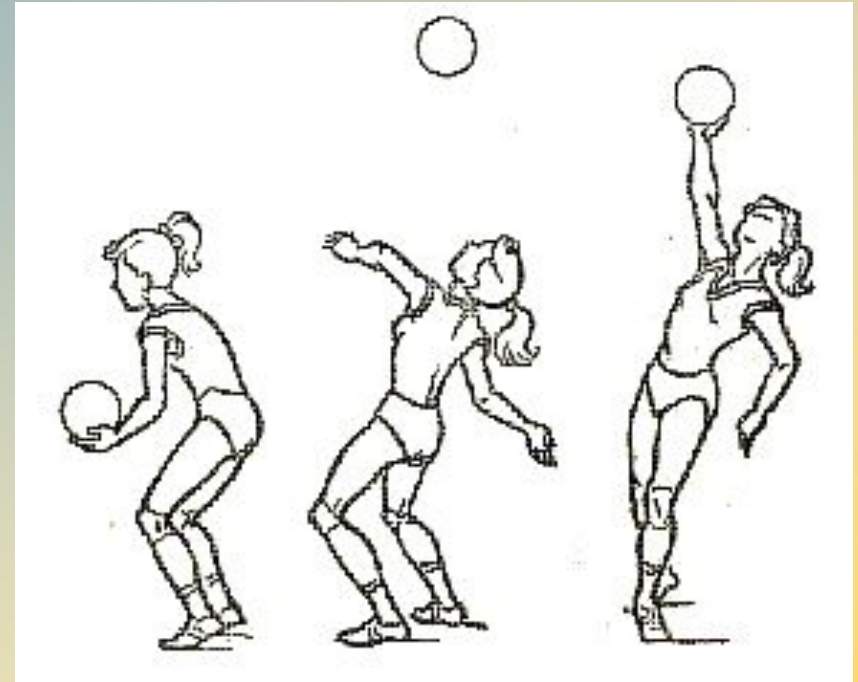


Рис.5 Верхняя боковая подача

Так называемая планирующая подача (рис.6) является разновидностью верхней подачи. Особенность «планирующей» подачи заключается в том, что удар по мячу наносится рукой закрепленной в лучезапястном суставе, без всякого сопровождения (рис.7). В результате этого мяч не вращается, а планирует, не имея траектории полета. Прием таких мячей затруднен.

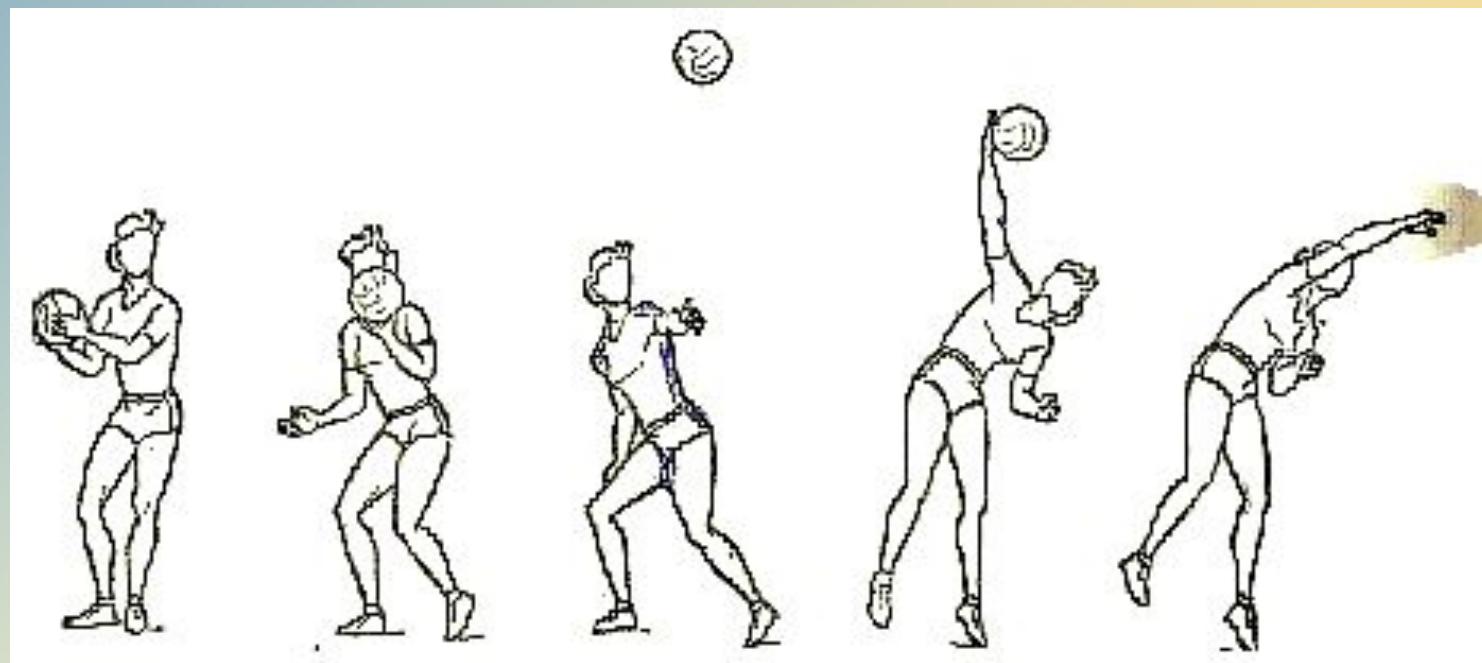


Рис.6 Вариант верхней боковой подачи, так называемая планирующая подача





Рис. 7 Способы ударов по мячу при выполнении планирующих подач.

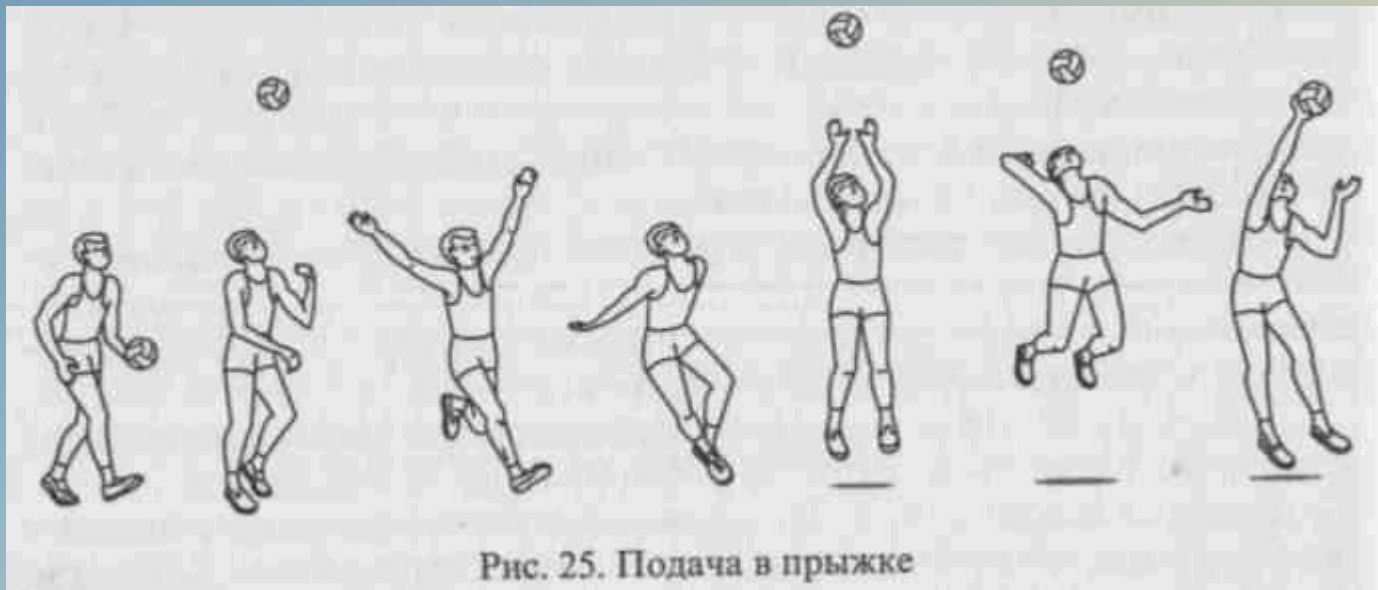


Рис.8 Поддача в прыжке

Также часто применяется поддача в прыжке (рис.8). В поддаче в прыжке главное - это правильно подбросить мяч, если не правильно подбросить, то вряд ли вы вообще подадите. Мяч необходимо подбрасывать перед собой и вперед, на расстояние необходимое для разбега. При этом высота и длина подброса определяется индивидуально, исходя из простого удобства.

# Передачи.

Технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника, **называется передачей.**

По направлению относительно передающего различают передачи вперед, над собой и назад. По длине траектории различают : длинные передачи – через зону ; короткие - в соседнюю зону ; укороченные – в свою зону. По высоте различают передачи 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 (рис.8,а). Ее главные преимущества заключаются в надежности и точности. При выполнении этой передачи в исходном положении ноги игрока согнуты в коленях, руки вынесены перед лицом так, что большие пальцы находятся примерно на уровне бровей. Кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал в форме ковша (рис.8,б). Пальцы оптимально напряжены.

При приближении мяча встречное движение к нему начинают ноги – они выпрямляются в коленных суставах и поднимают тело игрока. Вслед за этим в движение включаются руки - они поднимаются и выпрямляются на встречу мячу. Основную амортизирующую нагрузку принимают на себя большие пальцы. Указательные (главным образом) и средние пальцы являются ударными. Безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч с боков, не захватывая его. Эти движения ног, туловища и рук, выполненные слитно, обеспечивают короткое касание мяча упругими пальцами, позволяют направить его в нужную точку по задуманной траектории

**Изучите позы и движения волейболиста при передачах двумя руками сверху**, обратите внимание на положение ног, туловища рук в основной стойке (рис.8,а); расположение пальцев рук на мяче (рис.8,б); движения волейболиста при передачах мяча вперед, над собой и назад (рис.9).

Другие виды передач применяются реже : двумя руками сверху в прыжке (рис.10,а), одной рукой сверху (рис.10,б), двумя руками снизу(рис.16). 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 всем арсеналом быстрых и точных передач, уметь чередовать ( менять ) их по длине, высоте, направлению, своевременно выполнять отвлекающие действия.

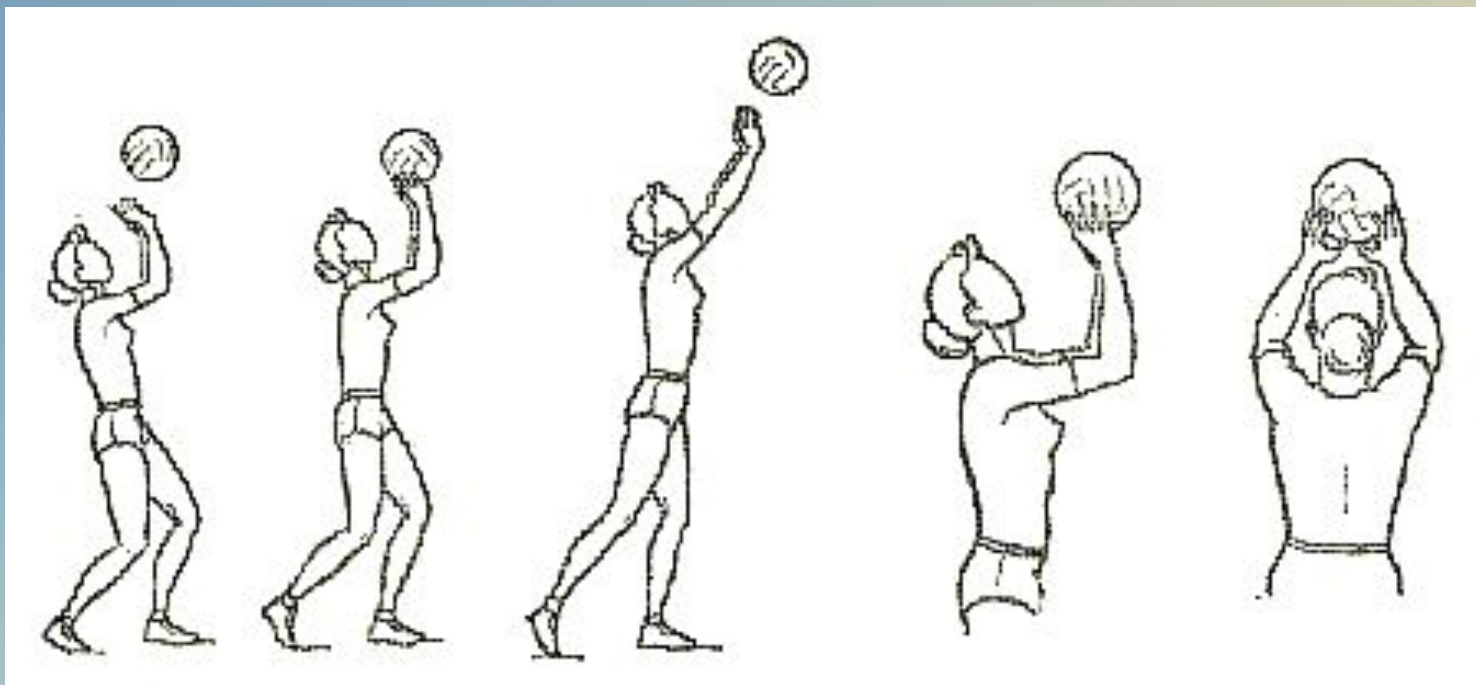


Рис.8 Передача мяча двумя руками сверху (а) ; положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передачи (б).

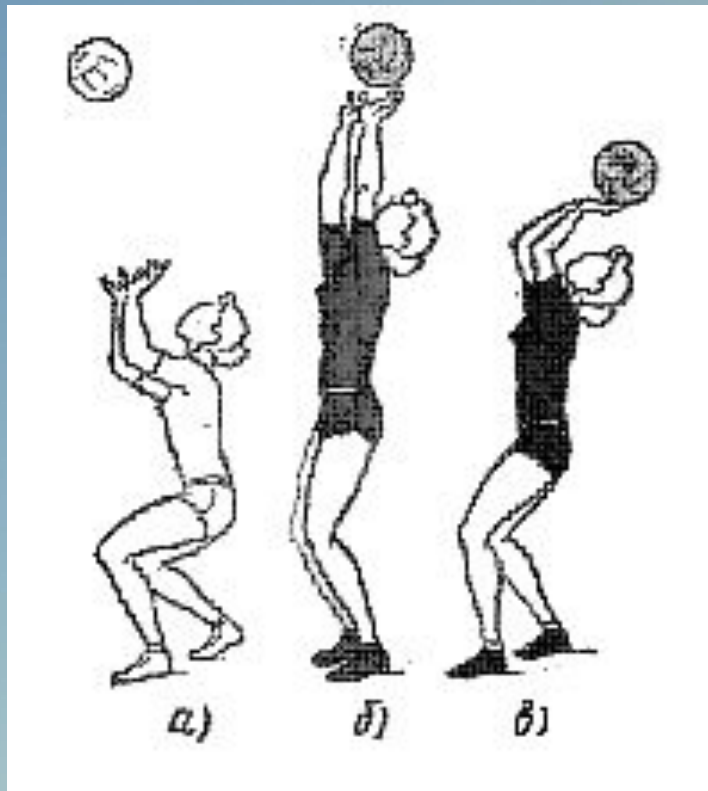


Рис.9 Передача двумя руками сверху, выполненная в различных направлениях:  
 а) вперед ; б) над собой ; в) назад.

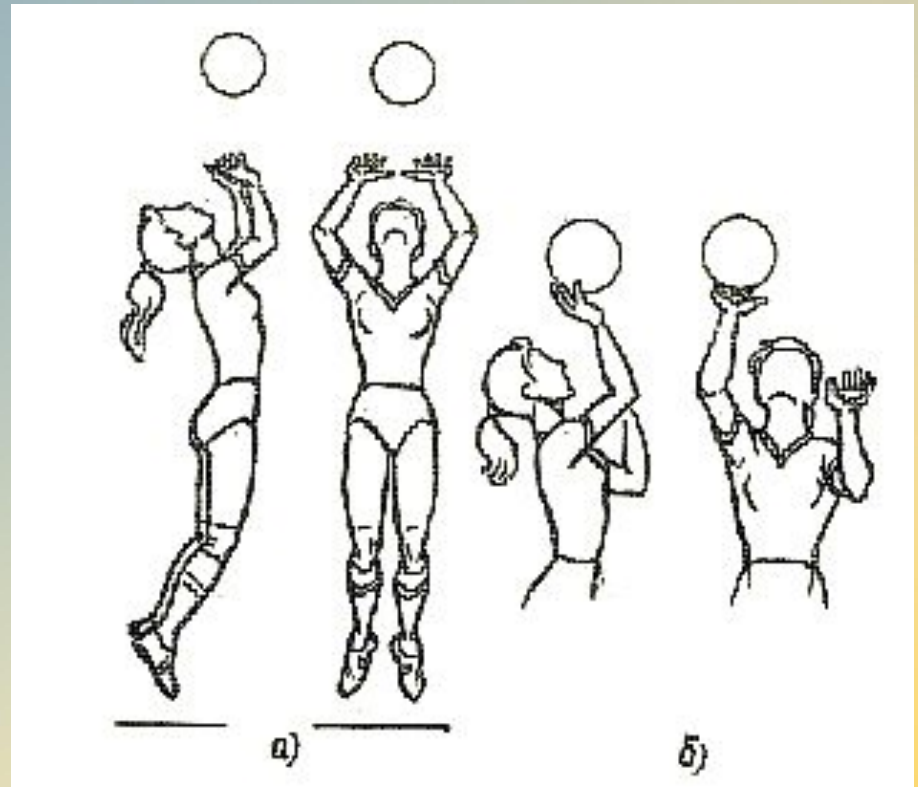


Рис. 10 Другие виды выполненная в различных направлениях передач в волейболе:  
 а) двумя руками в прыжке,  
 б) одной рукой сверху

# Основные виды передач в волейболе:

- «**просто**» обычный высокий пас во 2-ю и 4-ю зону.
- «**метр**» пасуется в 3-ю зону, на высоту метра от сетки.
- «**метр сзади**» пасуется также как и метр, только связующий дает пас себе за спину.
- «**взлет**» пасуется в 3-ю зону. В момент, когда мяча касается связующий, нападающий уже должен быть в воздухе с вытянутой рукой готовой к удару, а связующий должен быстрым и коротким пасом вложить мяч в руку нападающего.
- «**взлет сзади**» пасуется как обычный взлет, только за голову и нападающий бежит чуть с опозданием.
- «**душка**» пасуется как взлет, но только в разрыв блока. Например, между третьей и четвертой зоной.



- **«стопка»** играется как взлет в 3-й зоне, но мяч не швыряется с силой в руку нападающему, а подвешивается над сеткой на высоте 20-50 см. Нападающий должен бежать с задержкой, по сравнению с взлетом. Но такие удары легче блокировать, так как блокирующим есть время, чтобы успеть поставить блок.
- **«прострел»** пасуется на антенну, ниже и быстрее чем «просто», в момент, когда связующий касается мяча, нападающий должен быть в завершающем этапе разбега и готовым к прыжку.
- **«марита»** пасуется как «метр», но отличие в том, что нападающий имитирует разбег на взлет и останавливается, блок поднимается, в тот момент, когда блок опускается, прыгает и бьет нападающий.