

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.

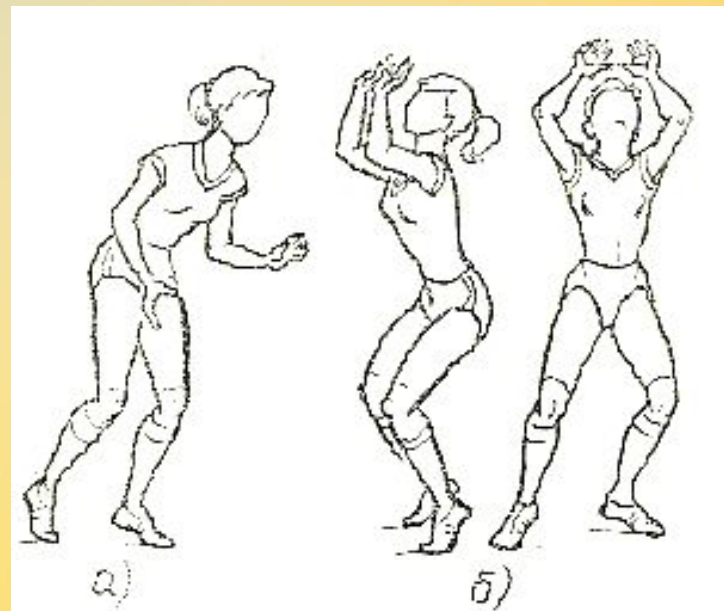
Максимальная готовность к перемещениям – вот что самое главное в стартовых стойках игрока.

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).

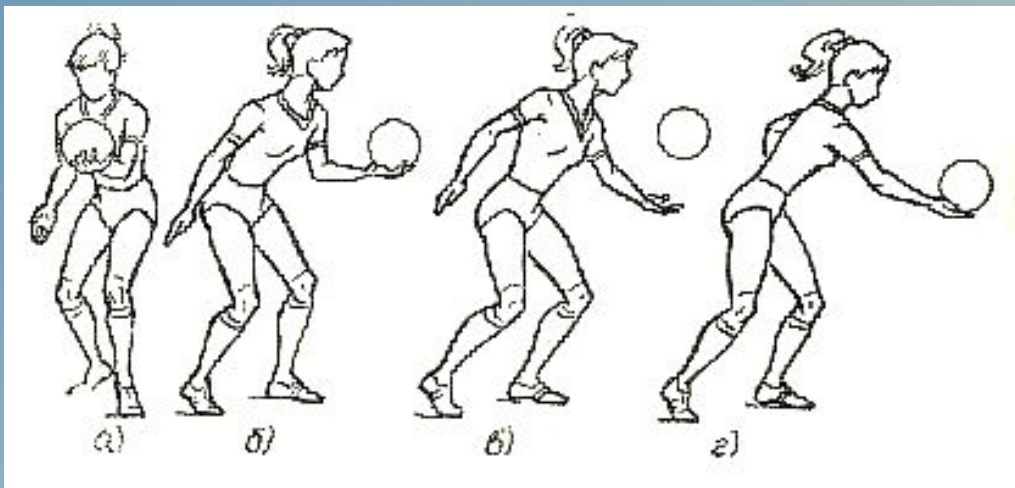


Рис.2 Нижняя прямая подача
(вид спереди и сбоку)

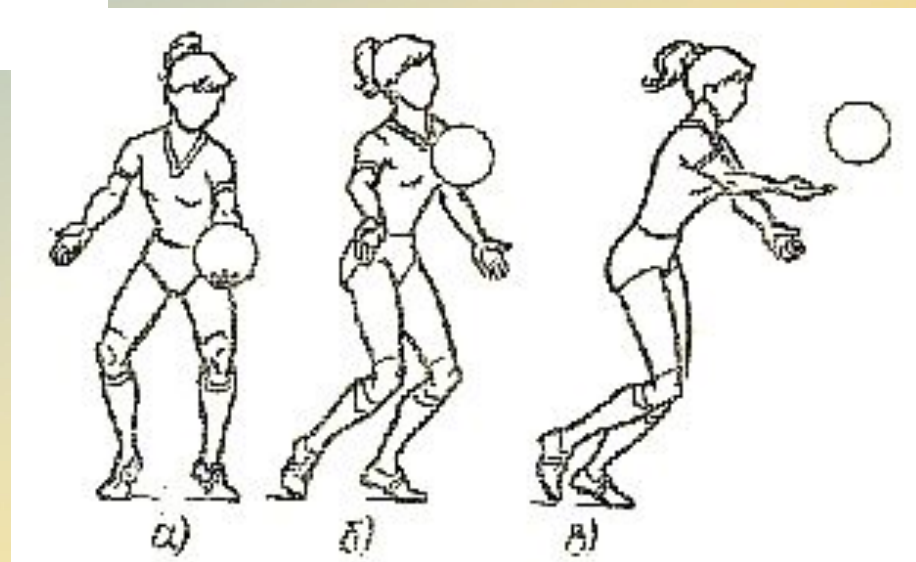


Рис.3 Нижняя боковая подача

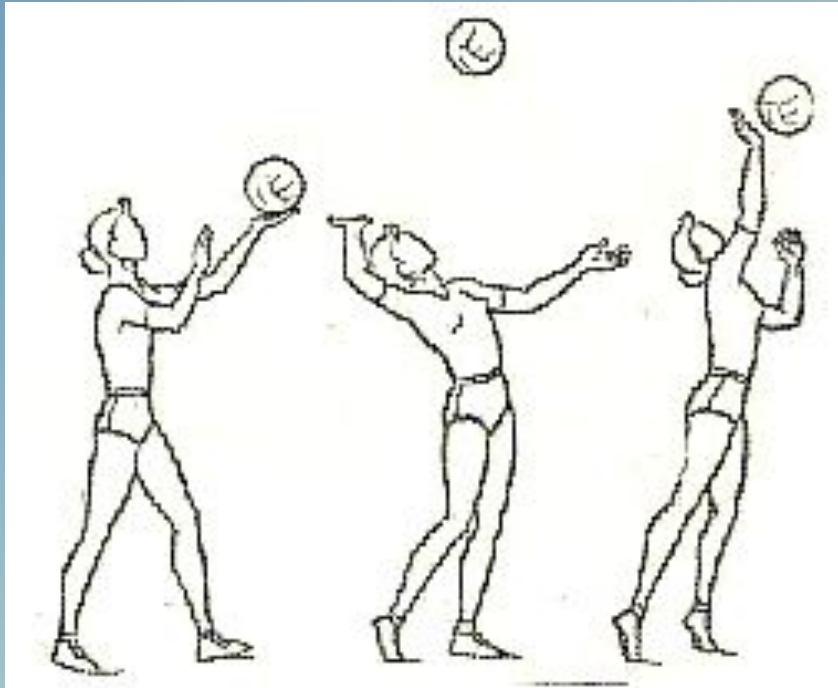


Рис.4 Верхняя прямая подача

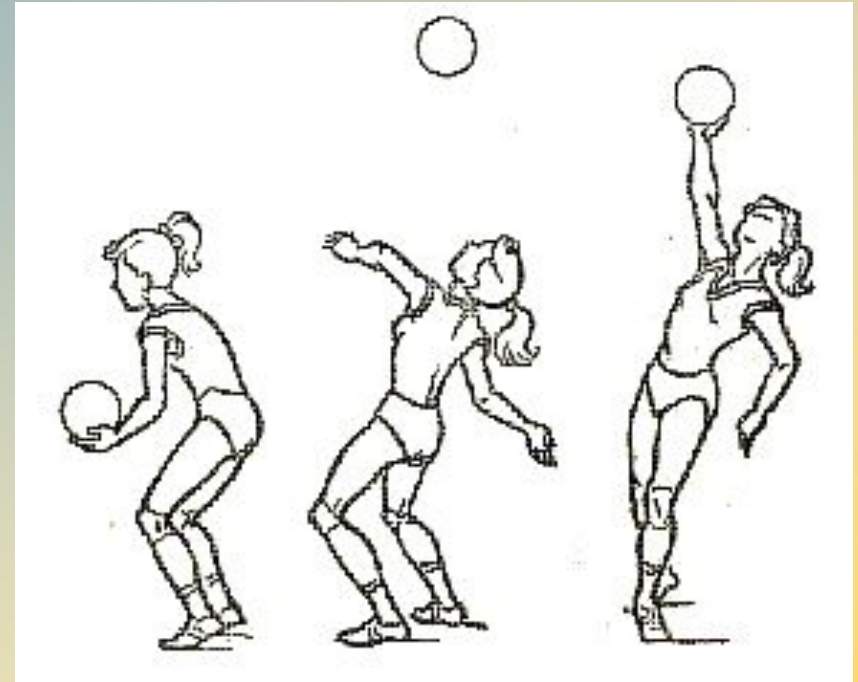


Рис.5 Верхняя боковая подача

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.

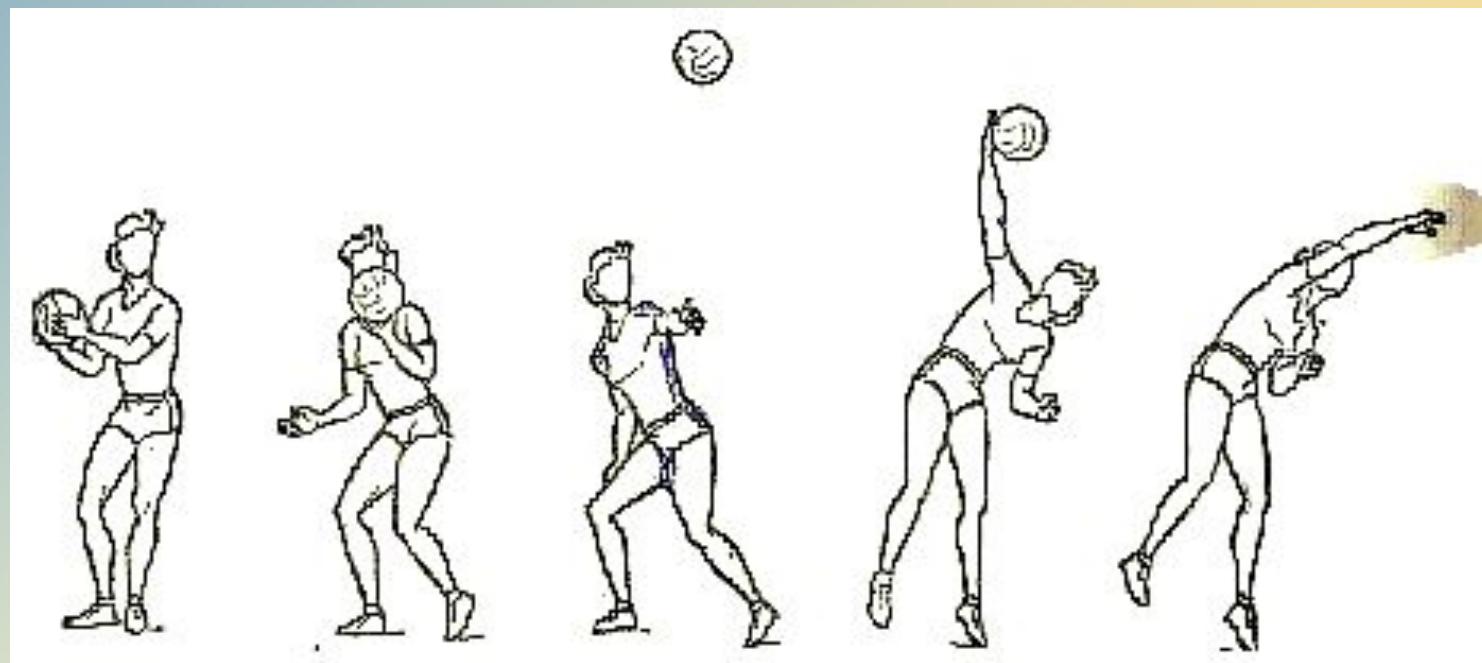


Рис.6 Вариант верхней боковой подачи, так называемая планирующая подача



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

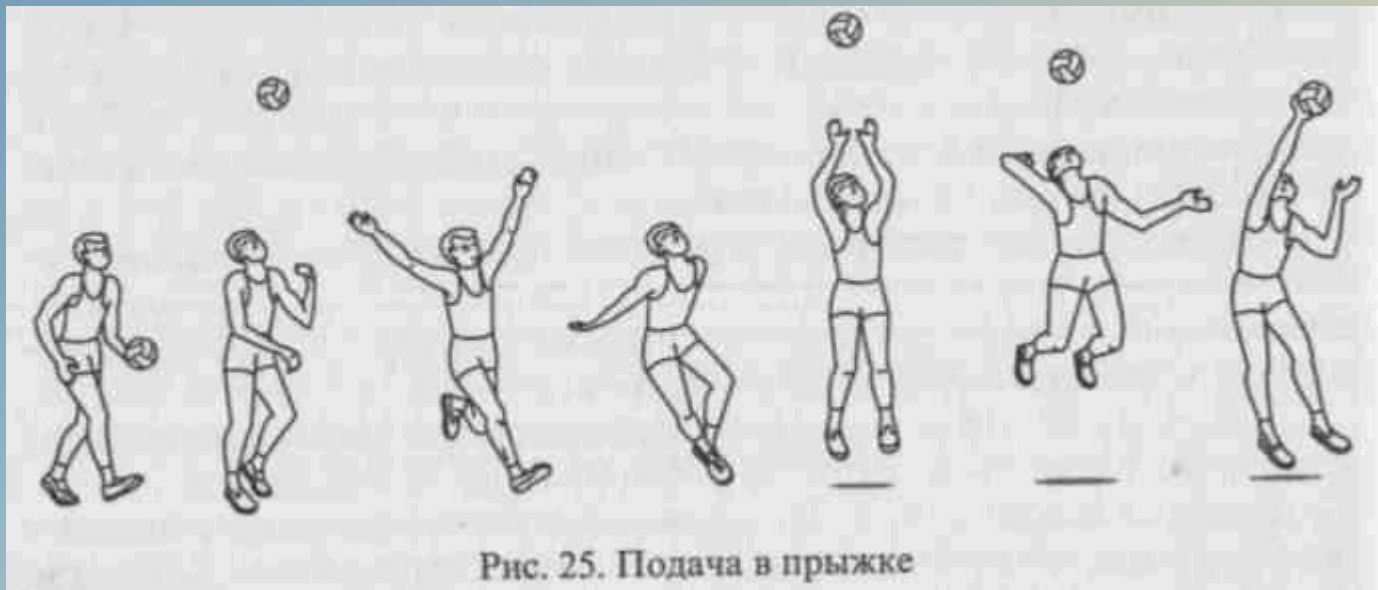


Рис.8 Поддача в прыжке

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.

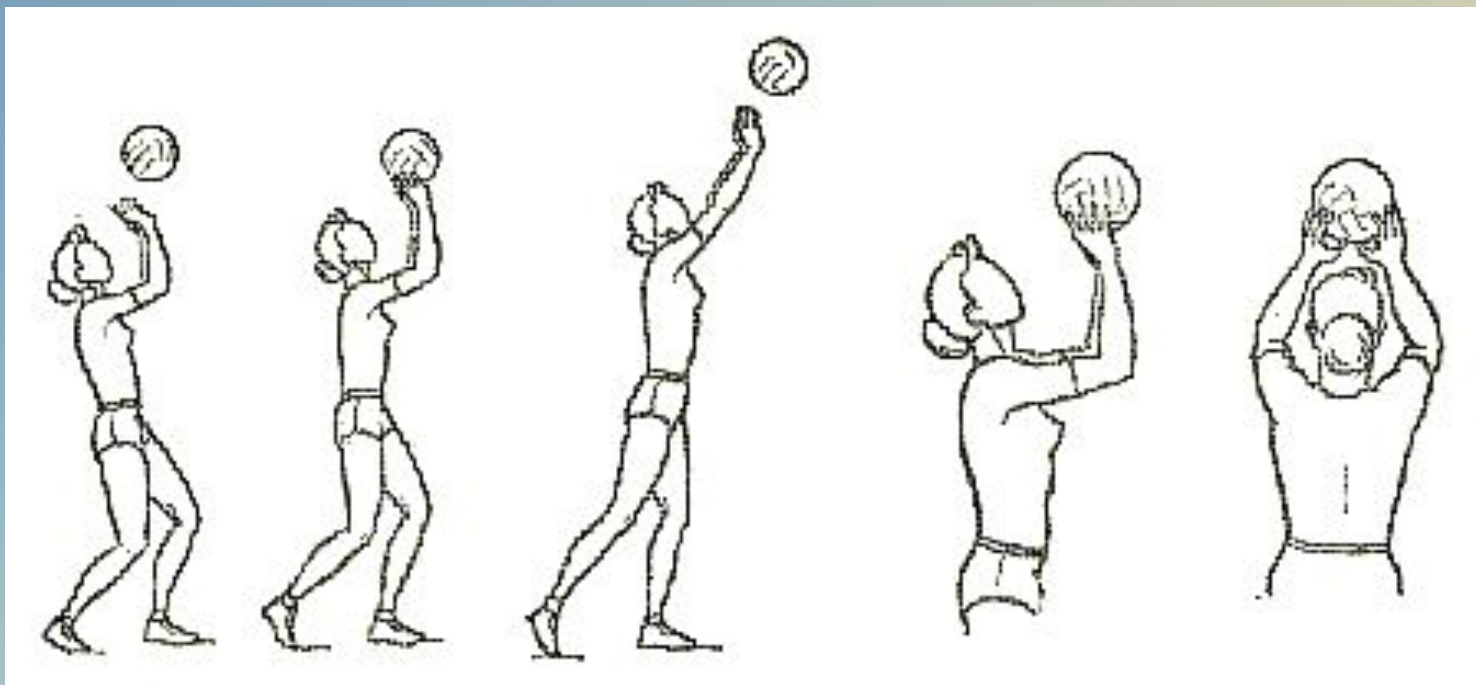


Рис.8 Передача мяча двумя руками сверху (а) ; положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передачи (б).

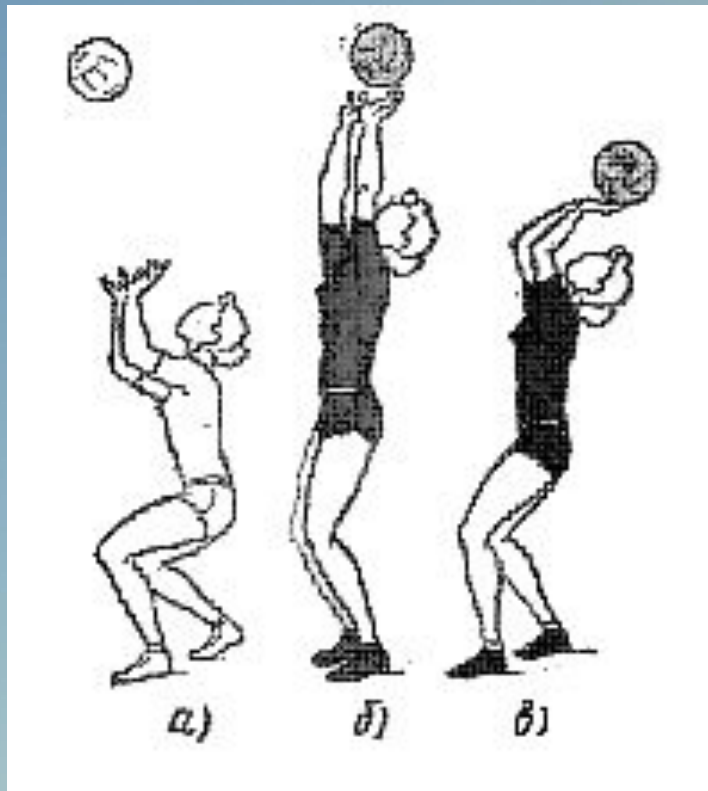


Рис.9 Передача двумя руками сверху, выполненная в различных направлениях:
 а) вперед ; б) над собой ; в) назад.

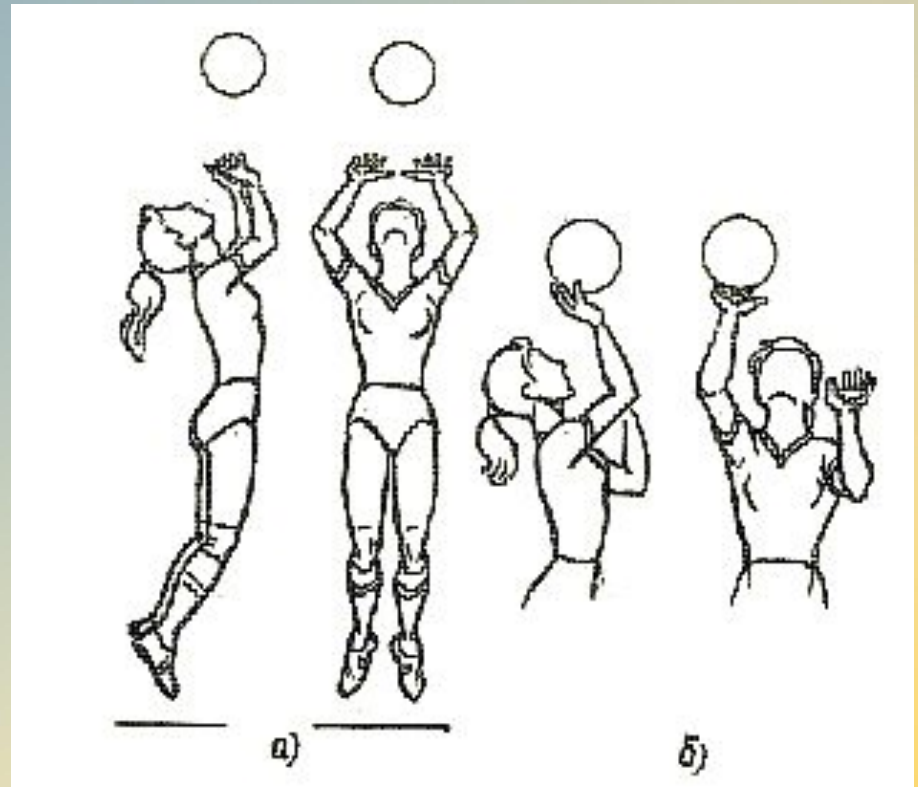


Рис. 10 Другие виды выполненная в различных направлениях передач в волейболе:
 а) двумя руками в прыжке,
 б) одной рукой сверху

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.