

# ВОЛЕЙБОЛ

Часть 1



**Начальная расстановка игроков на площадке.** В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2)

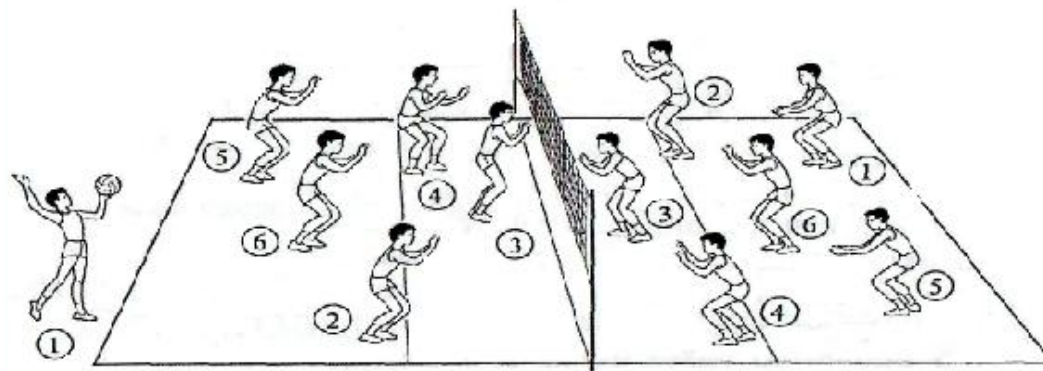
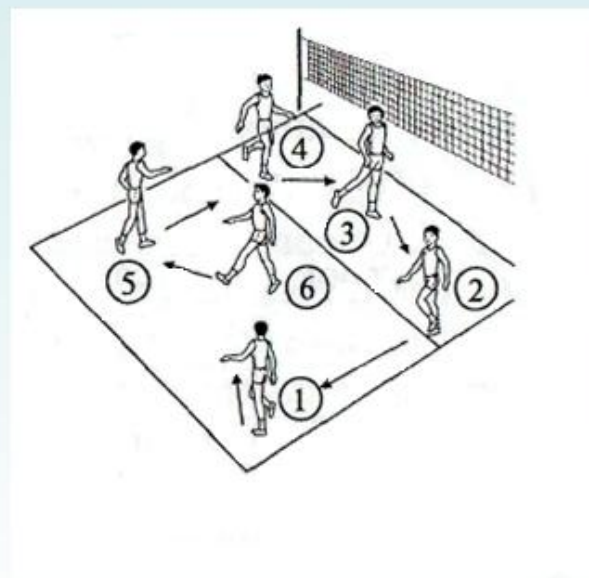


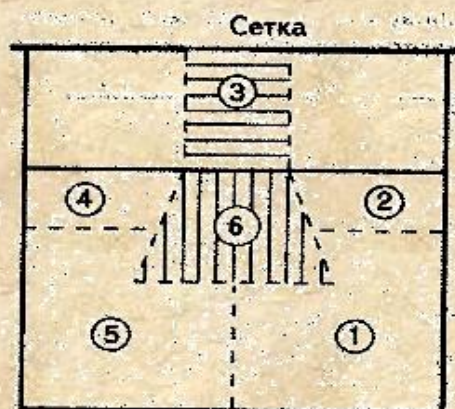
Рис. 2

Три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.



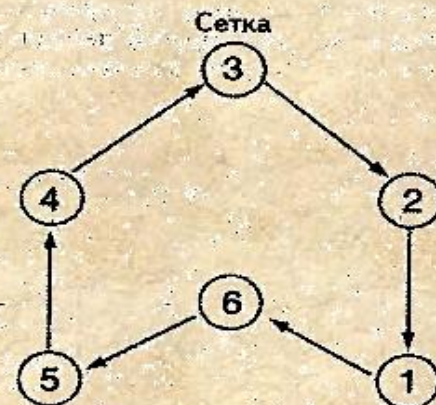


# Расположение зон и игроков на волейбольной площадке

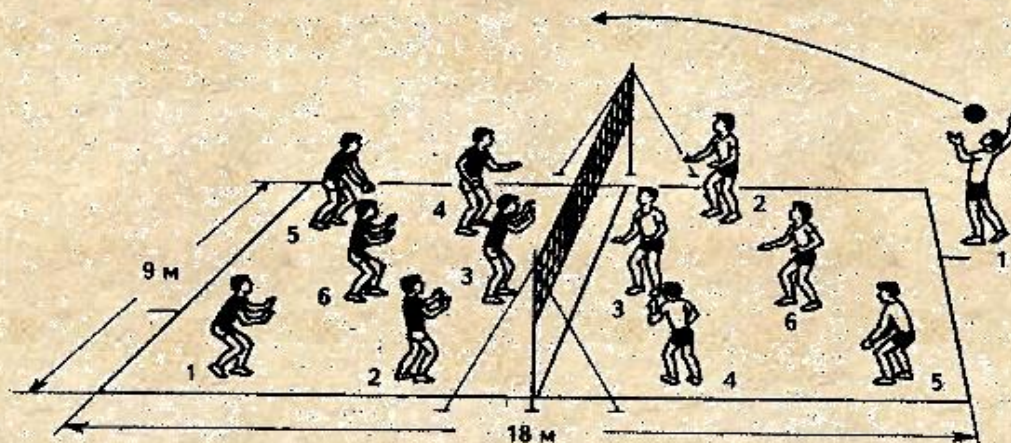


Расположение зон

- 1 — игрок зоны 1
- 2 — игрок зоны 2
- 3 — игрок зоны 3
- 4 — игрок зоны 4
- 5 — игрок зоны 5
- 6 — игрок зоны 6



Направление перехода игроков из зоны в зону



## АМПЛУА ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ И ИХ ФУНКЦИИ

Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки.

Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии.

Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны.

Связующий – игрок, определяющий варианты атаки.

Либеро — основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.





## Игроки второго темпа (доигровщики) —

нападают с краев сетки, участвуют во всех элементах игры: прием, блок, подача, пас и нападающий удар. На площадке их номера 2-й и 4-й. В их задачу входит как забить мяч, сыграв против блока противника, так и поставить эффективный блок вместе с центральным блокирующим против атаки. Обычно атакуют в любую зону, кроме 6-й, т.к. там стоит на приеме либеро — главный защитник команды. Обычно в приеме не участвуют. Сложность этого амплуа заключается в том, что таким игрокам приходится оттачивать все элементы игры, в то время, как например, связующему



## ДОИГРОВЩИК

Роль в команде: основная - нападение, блокирование, подача;  
дополнительная - помощь либеро в приеме и защите.

Место в расстановке: часто играет в зоне 4, а также в зонах 1, 5 при приеме.

Задачи игроков команды: точная передача для нападения, помощь на блоке и приеме.

Особенности: универсальный игрок в команде, два доигровщика в расстановке.





## ДИАГОНАЛЬНЫЙ

Роль в команде: основная - атака с 4 зоны, блок; дополнительная - атака с задней линии (как правило с 1 зоны), когда связующий находится на первой линии.

Место в расстановке: часто играет в зоне между 3 и 4 (около связующего), а также в зоне 1 при подаче.

Задачи игроков команды: точная передача для нападения, помощь на блоке.

Особенности: высокий игрок в команде, почти не участвует в приеме, обладает мощным высоким прыжком, игра по диагонали со связующим.



# Амплуа игроков

**Игрок первого темпа  
(центральный блокирующий,  
связующий, «распасовщик»)**

стоит под сеткой, дает пас нападающим во 2-ю или 4-ю зону, а также ставит блок нападающим ударам противника. В приеме не участвует. Если ему дали пас на удар, то такой пас обычно короткий и невысокий: буквально полметра над сеткой. Номер центрального блокирующего 3-й.





**ИГРОК ПЕРВОГО ТЕМПА** (центральный блокирующий, связующий, «распасовщик»)

Роль в команде: основная – выполнить идеальный (удобный) пас игроку, осуществляющему нападение; дополнительная – работа на блоке.

Место в расстановке: часто играет в зоне 3, иногда в зоне 2.

Задачи игроков команды: осуществить прием мяча после подачи соперника и довести его до связующего, чтобы ему было удобно выполнить передачу.

Особенности: очень ответственное звено в команде, почти не участвует в нападении.



## ЦЕНТРАЛЬНЫЙ БЛОКИРУЮЩИЙ

Роль в команде: основная - блок и атака первым темпом; дополнительная - силовая подача.  
Место в расстановке: часто играет в зоне между 3 и 4 (около связующего), а также в зоне 1 при подаче.

Задачи игроков команды: помощь в блокировании, быстрая и точная передача для нападения.

Особенности: самый высокий игрок в команде, не участвует в приеме, меняется с либеро на задней линии после подачи.





## ИЗ ИСТОРИИ

Либеро - самое последнее амплуа, которое появилось в современном волейболе. Впервые игроки на этой позиции появились на площадке в 1998 году, сразу после внесения изменений в правила Мировой федерацией волейбола. Это были поистине революционные изменения. Именно они утвердили существование игрока, выполняющего только защитные функции.

По мнению специалистов, одной из основных причин для этого послужило желание дать возможность волейболистам с невысоким ростом найти свое место на площадке.



# Либеро

Двое из 14 игроков (с 2009 года, ранее назначался только один либеро из 12 игроков) команды могут быть назначены либеро. Игроки этого амплуа не могут участвовать в атаке, в блоке и подавать. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков. Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью. Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например, с центральным блокирующим





Роль в команде: основная - прием и идеальная доводка до связующего;  
дополнительная - игра в защите и на подстраховке, после приема мяча связующим осуществляет пас вместо него .

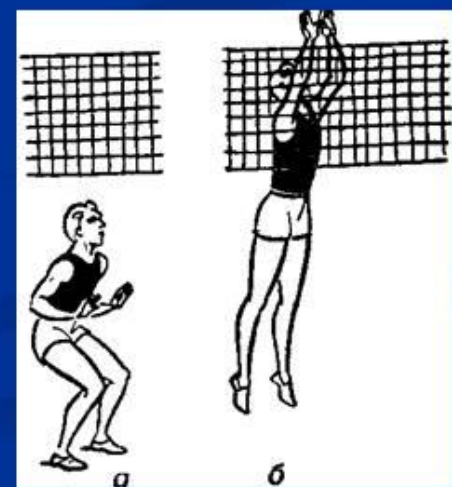
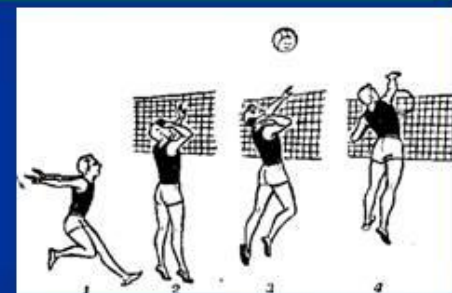
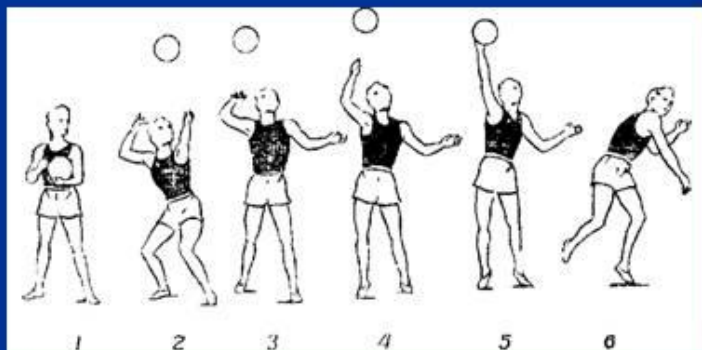
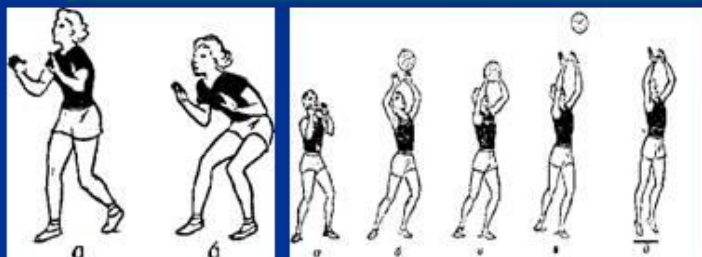
Место в расстановке: часто играет в зоне 6, а также в зонах 1 и 5.

Задачи игроков команды: помощь в приеме и в защите.

Особенности: игра только на задней линии, не участвует в нападении и блоке, не осуществляет подачу, имеет форму отличную от команды.



Техника волейбола включает стойки и перемещения, подачи и приём мяча, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приёмов, кажется, довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определёнными трудностями. Овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов.



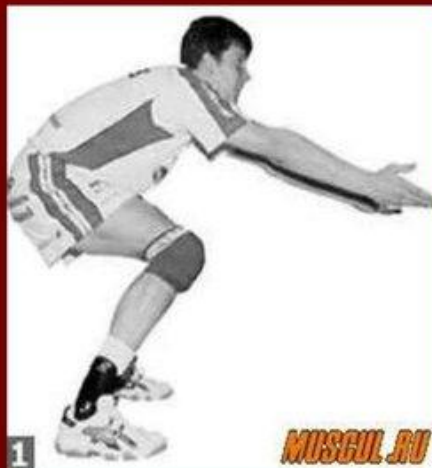


# 1. Стойки и перемещения.

- **Стойка** - Поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Существует следующие виды основных стоек:
  - высокая стойка для игроков передней линии (например: перед блокированием)
  - средняя стойка для игроков принимающих подачу;
  - низкая стойка - игроков для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

# Основная позиция.

- Начнем с ног: вес тела должен быть перенесен на пальцах ног, ступни должны быть расположены на ширине плеч. Еще одна деталь - разверните ступни немного вовнутрь, чтобы придать стойке больше гибкости. Колени также должны быть развернуты немного вовнутрь, что позволяет добиваться быстрых перемещений. Туловище немного в наклоне и подано вперед вместе с руками. Руки должны быть полностью вытянуты и развернуты ладонями вверх. Данные требования должны соблюдаться в точности, кажущаяся простота базовой стойки часто ведет к ошибкам





# ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ СТОЙКА.

*Стойки различают на:*

**Устойчивую** - нога впереди.

**Основную** - ноги параллельно.

**Неустойчивую** - О ЦТ одна нога передней трети стопы.

**Статичную** - неподвижность игрока.

**Динамичную** - перемирание с ноги на ногу.

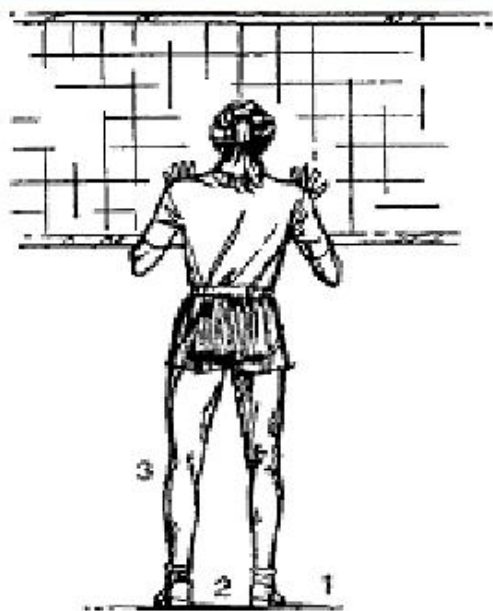
В положении стойки руки находятся на уровне пояса,

кисти обращены ладонями друг к другу, туловище

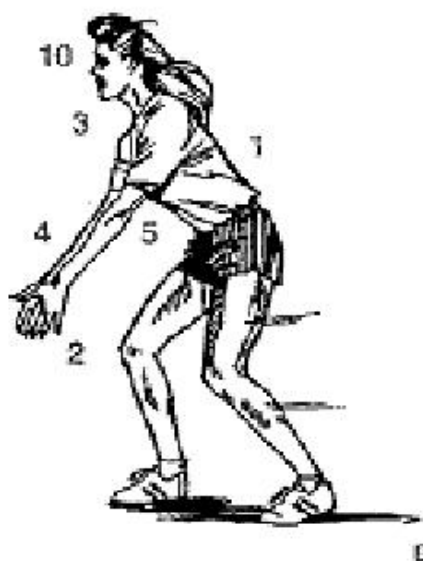
несколько наклонено вперед, тело свободно, ненапряженно.



# Стойка волейболиста



ВЫСОКАЯ



СРЕДНЯЯ



НИЗКАЯ



# Стойки игроков

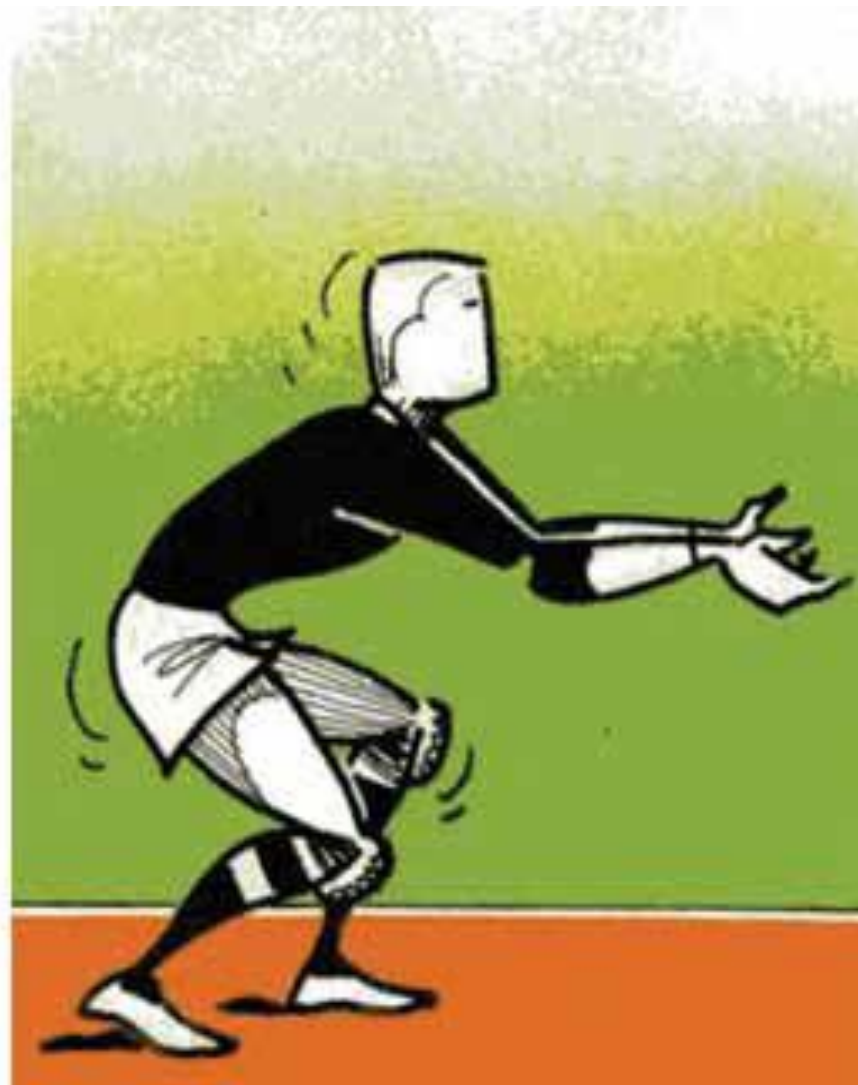
- Высокая стойка игрока должна быть следующей:
  - стопы параллельны (при подготовке к блокированию) или одна впереди другой (при подготовке к выполнению нападающих действий) на расстоянии 20-30см друг от друга;
  - ноги слегка согнуты в коленях;
  - руки согнуты в локтях ладонями вперед при блоке.
- Стойка игроков задней линии должна быть следующей:
  - ноги значительно согнуты;
  - ступни параллельны или одна впереди другой;
  - туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

# Стойка волейболиста перед приёмом сверху





# Стойка игрока задней линии







# Перемещение по площадке

- Перемещение по площадке осуществляются следующим образом:
  - ходьба приставным и скрестным шагом;
  - бег – рывок;
  - скачок;
  - прыжок;
- Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками.
- В качестве примеров можно предложить:
  - Ходьба – шагом вперед – назад, приставные шаги вправо – влево,
  - Скрестные шаги вправо – влево.
  - Бег – вперед- назад, вправо – влево.
  - Рывок – ускорения на не большие отрезки от 3 до 9-15 метров, бег и ускорения с изменением направления

# ПОДАЧА

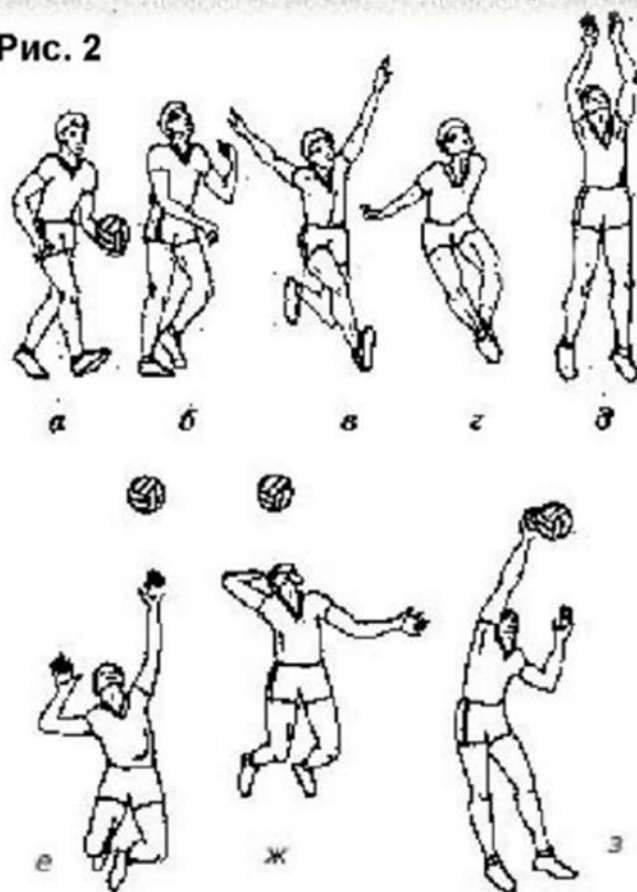
- В современном волейболе подача уже давно не является средством введения мяча в игру, а является первым шагом сразу выиграть очко или если подача агрессивна она исключает хороший приём, и соперник вынужден нападать с краев сетки с высоких или отдаленных передач.



# Подача

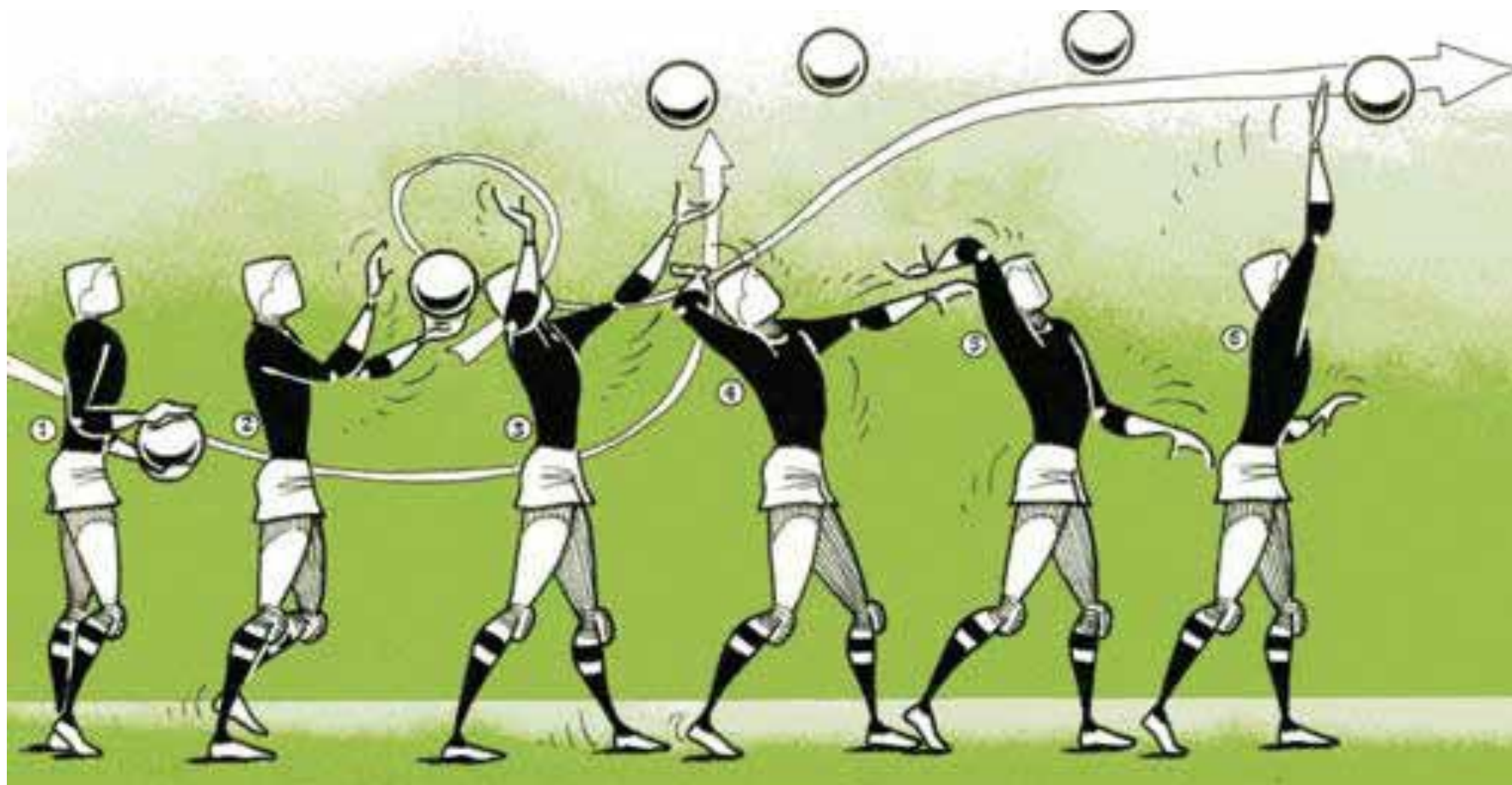
- Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём.
- Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём.

Рис. 2



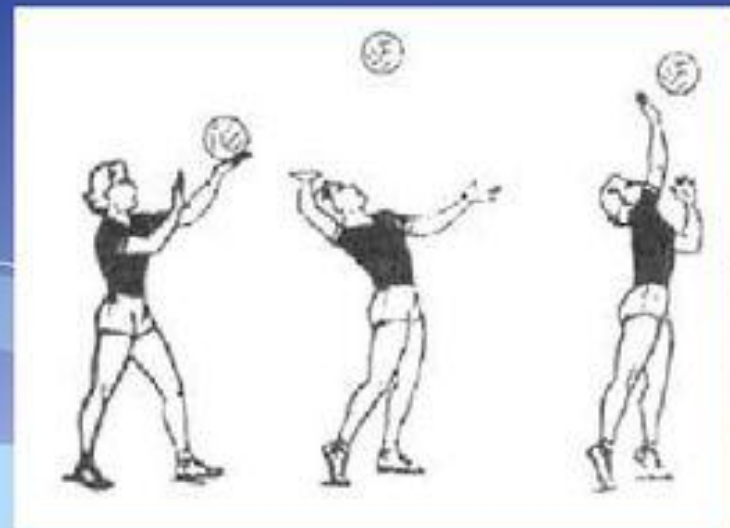
Верхняя прямая подача - стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче, - подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх - назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

- удар по мячу ладонью, по центру мяча.





## Верхняя прямая подача



Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.

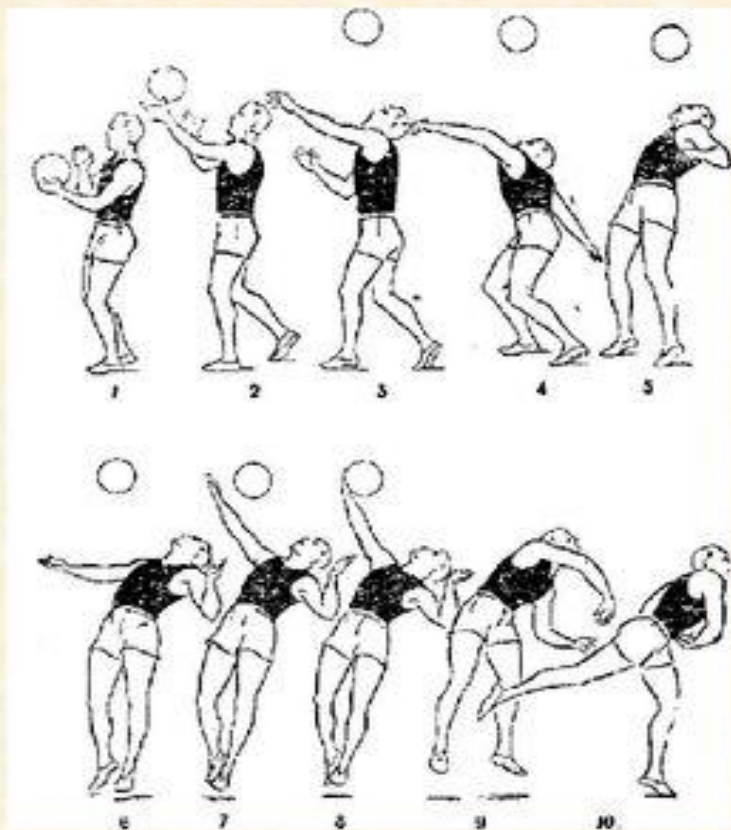
## Силовая подача в прыжке.

Скорость полета мяча при выполнении силовой (скоростной) подачи у российских волейболистов (мужчин) достигает 120-130 км/ч, время полета мяча от 0,50 до 0,75 сек.

- мяч подбрасывается (как правило, правой рукой с вращением) высоко вперед (для игроков – правшей, все тело в момент подброса мяча находится на правой ноге).
- разбег 3-4 шага.
- разбег и прыжок – правая нога стопорит, левая приставляется (для правшей).
- Высота прыжка максимальна.
- замах бьющей руки – синхронно с прыжком.
- удар по мячу наносить в наивысшей точке прыжка впереди (не в коем случае за головой – это ошибка); точка удара – над площадкой.
- после выполнения этой подачи игрок приземляется на площадке.
- Для правильного выполнения силовой (скоростной) подачи важно:
  - правильно подобрать разбег;
  - оптимально точно подбросить мяч по высоте и по месту;
  - максимально выложиться в прыжок;
  - дальше отвести бьющую руку при замахе, чтобы путь разгона ударной массы был оптимальным;
  - последовательно включать в ударное движение основные группы мышц ног, туловища и бьющей руки;
  - наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной.



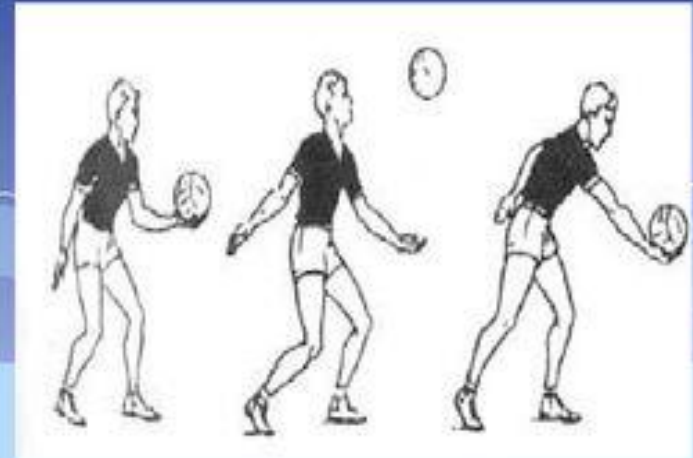
# Верхняя боковая подача



- **Верхняя боковая подача** одна из самых сложных, она известна как силовая. Несмотря на то, что эта подача имеет высокую результативность, на нее же выпадает наибольшее количество ошибок, с учетом того, что ошибка при подаче равна проигранному очку сегодня она практически не используется. Однако когда ошибка при подаче приводила лишь к потере подачи верхняя боковая была очень популярна.



## Нижняя прямая подача



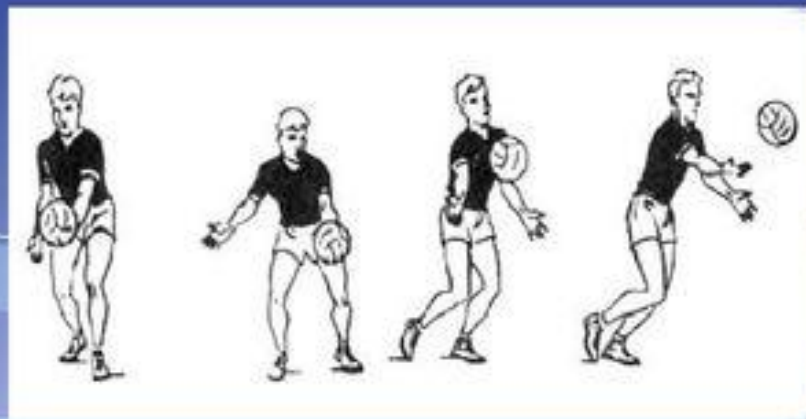
Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (см. рис. 1)

# Техника выполнения нижней прямой подачи

1. И.п. – стоя лицом к сетки, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед.
2. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса.
3. Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха.
4. Подбросит мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч.
5. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.



## Нижняя боковая подача



Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45. Правое плечо при этом отводят назад и опускают.







