

Обучение технике перемещения на площадке

Кондратенко А. В.

ФК-ДО-21

1. Техника выполнения стоек и перемещений волейболиста

- Стойки и перемещения являются базой в любом виде спорта, и от степени владения той или иной стойкой или перемещением зависит успешность различных действий и вообще исхода игры.
- Стойка – положение спортсмена для выполнения различных перемещений, приемов и различных технических действий на площадке во время игры.
- Существуют следующие стойки:
 - 1. Высокая стойка (обычно при отдаче паса);
 - 2. Средняя стойка (обычно при приеме мяча с подачи);
 - 3. Низкая стойка (обычно при приеме силовой подачи или нападающего удара).



- Передвижения включают в себя ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в различные стороны, остановка в шаге, в прыжке, двумя ногами.
- Сочетание различных способов необходимо уметь выбирать в нужный момент и в зависимости от игровой обстановки. Обычно стойки и перемещения изучаются в первую очередь, после изучения основ – следует изучения применения их на практике.
- При выполнении любой стойки необходимо помнить, что ноги должны быть согнуты в коленях, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище чуть-чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен всегда вперед.
- Необходимо следить за ошибками и сразу же их исправлять:
 - 1. Ноги выпрямлены, либо, наоборот, слишком согнуты в коленях;
 - 2. Руки опущены;
 - 3. Наклон туловища чрезмерен;
 - 4. Неустойчивое положение.

2. Подводящие упражнения для изучения стоек и перемещений

- 1. Бег
 - - обычный;
 - - приставными в различном направлении (зигзагом, в стороны и т. д.);
 - - с применением звукового сигнала (допустим, по свистку остановка имитация приема).
- 2. Прыжки
 - - с продвижением отталкиваясь двумя ногами одновременно;
 - - тоже вприсяде.

KAKTUS



- 3. В парах

- - с передачей вверх-вперед мяча партнеру, партнер в это время перемещается приставными в сторону, ловля мяча;
- - тоже, только теперь с полноценным приемом мяча над собой и последующей передачей партнеру.

- 4. На месте в парах/ тройках

- - в двойках, передача мяча с полноценным приемом мяча над собой и последующей передачей партнеру;
- - в тройках, один по середине раздает пасы в высокой стойке, остальные принимают в различных стойках (можно меняться);
- - в тройках, прием мяча с последующей перебежкой.



3. Упражнения для закрепления основных стоек и способов перемещений

- 1. Челночный бег с различными способами перемещений и его различные вариации;
- 2. Различные игры, например «салки»/ «догонялки», когда используется вместо бега - перемещения по заданию тренера/учителя;
- 3. Игра в парах на внимательность: один показывает стойки, чередуя их как ему хочется, как только он показал 10 раз стойки (это может быть так: высокая, низкая, высокая, высокая, средняя и т.д. – такой вариант показа стоек), второй должен назвать какую стойку показывает его партнер;
- 4. Другая вариация этой игры, когда первый показал стойки, а партнер должен в точности повторить последовательность;
- 5. Перемещения по площадке любым способом, по свистку смена положения.



Спасибо за внимание!

Оренбург, 2021 г.