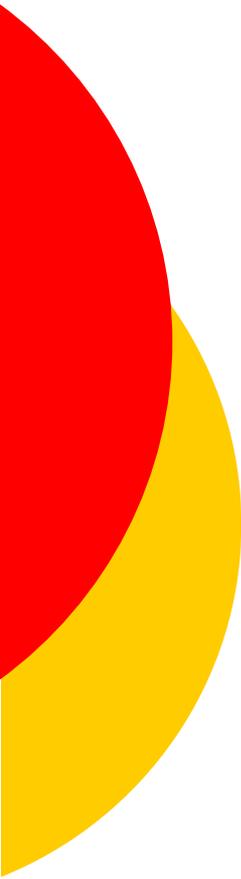


Волейбол

*Изучение и
совершенствование техники
волейбола*

Составил: Смирнов П.Н.



Содержание

Технические элементы игры

Передача мяча

Подачи

Прием мяча

Комбинированные упражнения

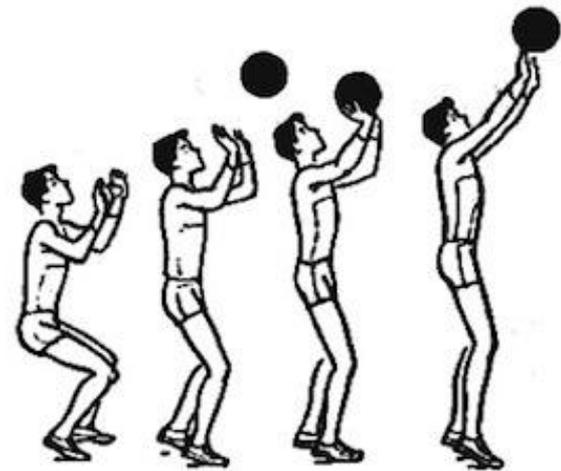
Технические элементы

- Почада
- Прием
- Передача
- Нападающий удар
- Блокирование



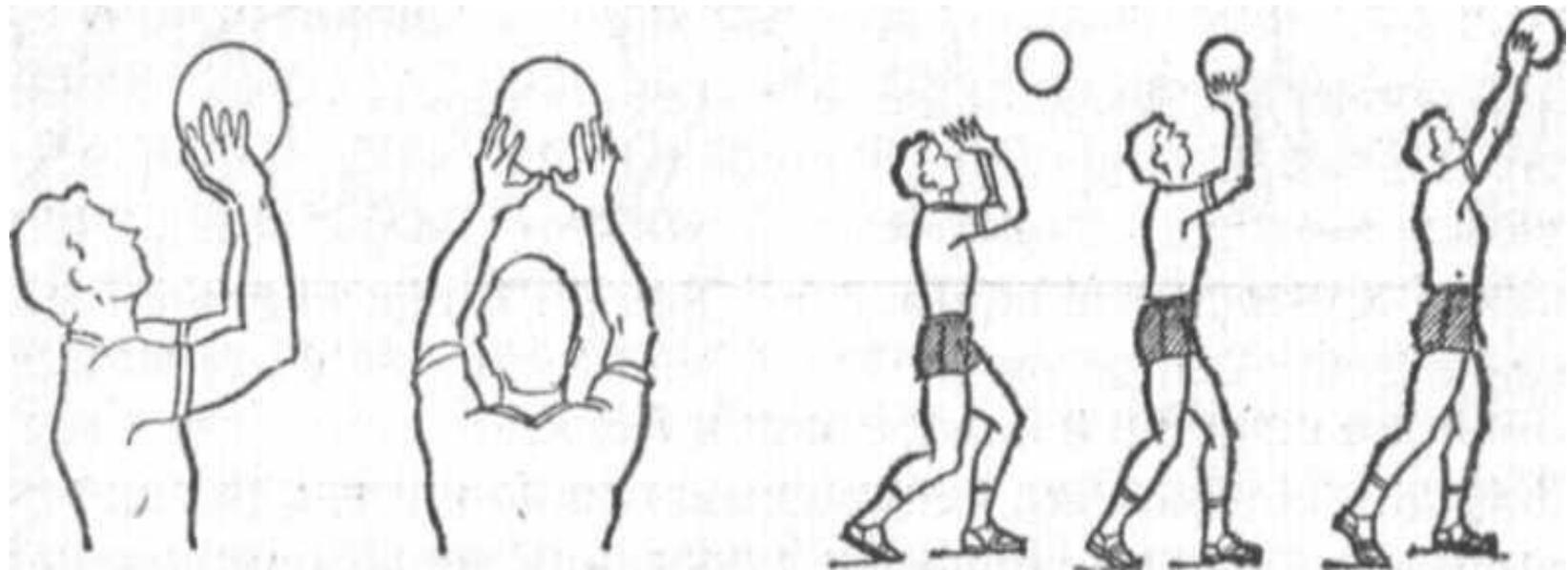
Передача двумя руками сверху:

- Передача мяча сверху составляет основу игры
- При взаимодействии нападающих для ускорения и дезорганизации блока
- Дает возможность выполнять различные упражнения

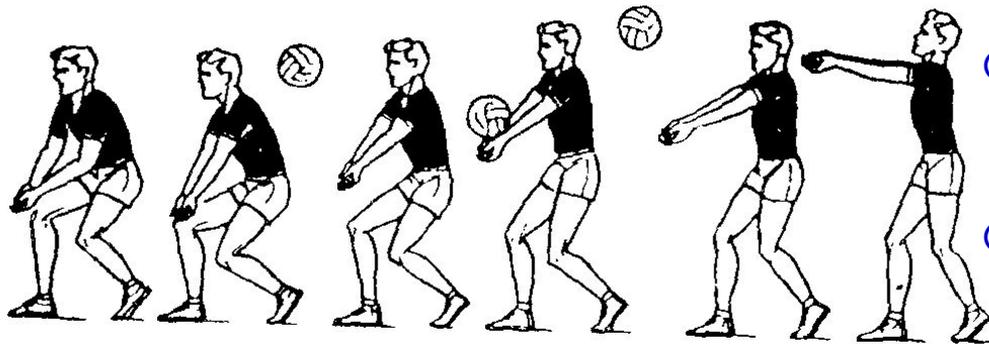


Правильная техника выполнения верхней передачи

- туловище прямое
- руки вынесены вперед-вверх
- кисти находятся перед лицом и образуют ковш



Передача двумя руками снизу:



- ноги чуть согнуты в коленях;
- туловище слегка наклонено вперед;
- руки внизу, кисти вложены одна в другую.

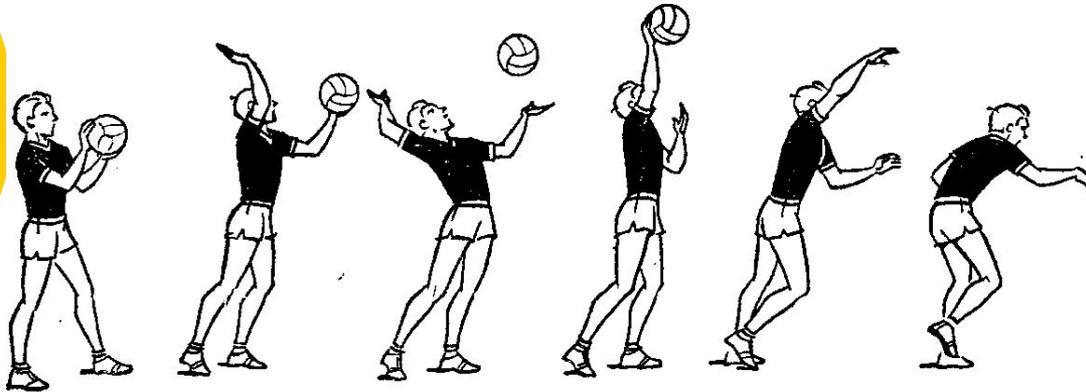


Выполнение передачи двумя руками снизу:

- При приеме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу, прием мяча выполняется на манжеты.
- Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук.

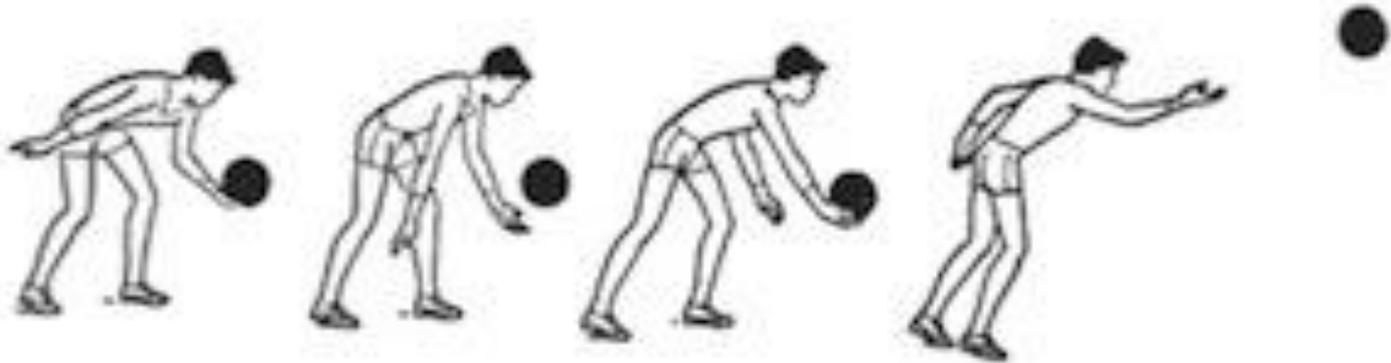


Верхняя прямая подача:



- Игрок стоит лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, левая впереди, мяч в левой руке; правая, слегка согнутая в локтевом суставе, отведена назад-вверх для замаха.
- Вес тела сосредоточен в основном на правой ноге.
- Мяч подбрасывается вверх, правая рука отводится вверх, а вес тела переносится на обе ноги.
- В момент удара по мячу движение плеча замедляется, а предплечье и кисть производят быстрое и короткое движение вперед по направлению подачи.
- Удар по мячу производится напряженной ладонью.

Нижняя прямая подача мяча:



- Игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге.
- Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса
- Мяч подбрасывается вверх на 20–40 см, и маховым движением вперед ударяющей руки производится удар.
- Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.
- Удар по мячу производится напряженной ладонью или кулаком.

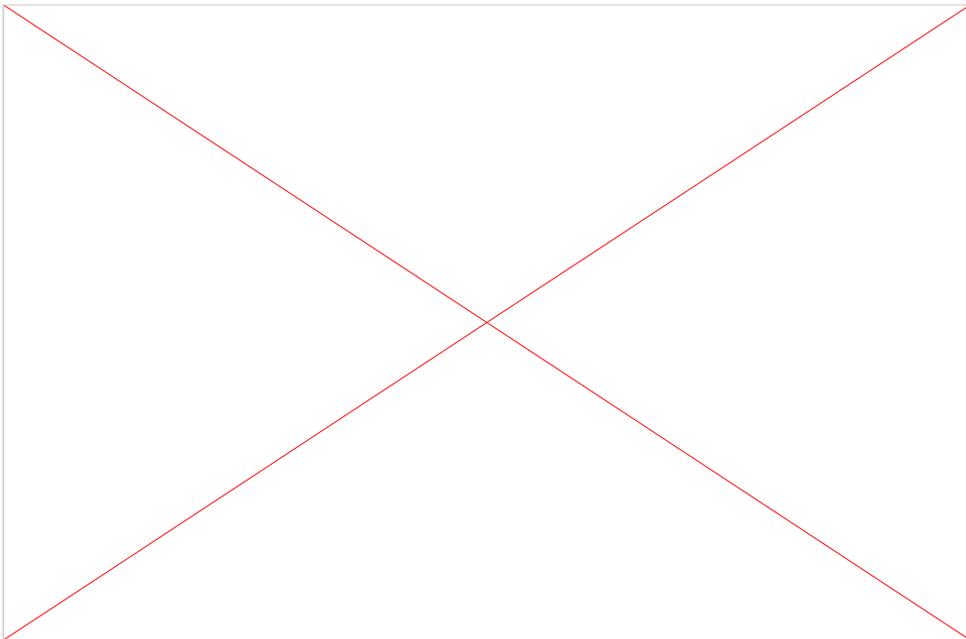
Прием мяча



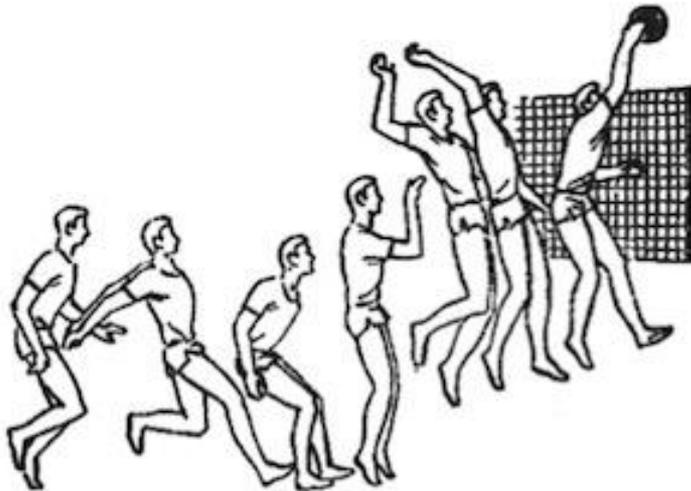
- Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падения мяча, посланного соперником, на площадку
- Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказался в зоне нападения.

Нападающий удар

- Самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки



Нападающий удар состоит из *разбега, прыжка и удара.*



- Разбег обычно состоит из трех шагов: **первый** – небольшой и замедленный; **второй** – корректирует направление движения игрока; **третий**, всегда быстрый и широкий, выполняют скачком.
- В нем обязательно присутствуют не только фаза полета тела, но и стопорящее движение с приставлением одной ноги к другой.
- В этом шаге руки и туловище подаются назад, а ноги ставятся на опору с пяток.

- Прыжок выполняется с двух ног, при этом игрок одновременно разгибает ноги и туловище в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах и производит маховое движение вперед-вверх, затем бьющая рука отводится назад для замаха на удар.
- Удар по мячу выполняется кистью выпрямленной руки высоко и обязательно впереди игрока, но до этого туловище должно прогнуться назад, особенно сильно в грудной части, и принять положение натянутого лука.





Комбинированные упражнения

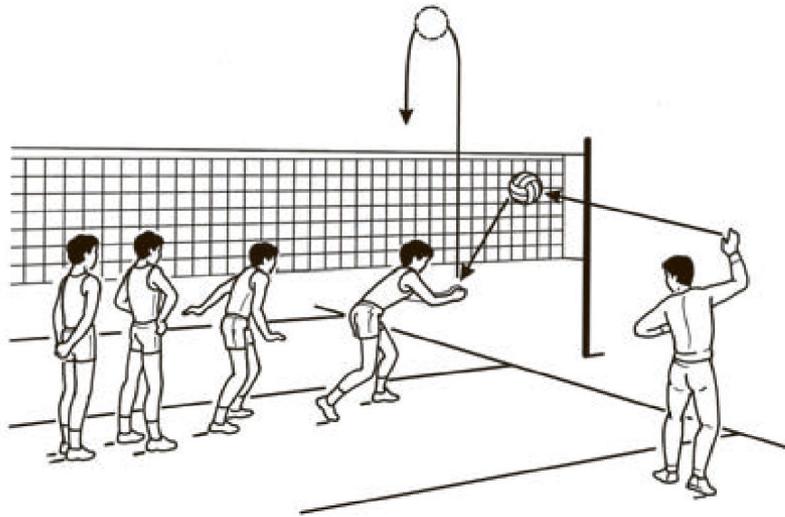
- Комбинированное задание – это задания, которые носят комплексный (комбинированный) характер, то есть они сочетают в себе задания, рассчитанные на тактическую, физическую и техническую подготовку юных волейболистов
- Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.
- При выполнении упражнений занимающиеся делятся на несколько групп группы

Пример выполнения верхней передачи в тройках



- Группа делится на подгруппы
- Подгруппа совершенствуется в навыках передачи мяча
- Основные ошибки, которые могут возникнуть во время выполнения: в момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствие прогиба туловища назад и сопровождение движения мяча руками вверх-назад.

Прием мяча, направляемого в сетку ударом



- Занимающиеся обучаются принимать мяч от сетки
- Ошибки, которые могут возникнуть во время выполнения задания: несвоевременный выход к мячу, неглубокое подседание под отскочивший от сетки мяч, в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах, мяч при приёме направляется в сетку.

Групповое блокирование

- Самый сложный технический элемент из рассмотренных
- Применяется для предотвращения пути мяча после атакующего удара
- Ошибки часто встречающиеся:
 - неправильный выбор места у сетки;
 - несвоевременный прыжок при выполнении блокирования; во время прыжка руки блокирующих располагаются далеко друг от друга

