

Обучение технике перемещения на площадке

Преподаватель: Миногина Е.В

Выполнил студент второго курса :
Малаев Д.М

Стойка в волейболе - это положение игрока, из которого ему будет удобно начинать перемещения по площадке, выходить в исходное положение и совершать технические действия. Именно технический элемент, который будет выполнять волейболист, является определяющим при выборе удобной стойки.



в волейболе выделяют 3 основные стойки в зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах:

* Высокая

* Средняя

* Низкая

* Из всех трёх стоек можно выполнить следующие технические действия:

• Приём передача мяча сверху и снизу

• Перемещение в любом направлении по площадке

• Вып



Каждая из перечисленных стоек выполняется практически одинаково, главное различие только в её высоте. Волейболист должен ставить стопы на ширине плеч (чуть шире), ноги полусогнуты в коленях, верхняя часть тела наклонена вперёд, а опора должна осуществляться на переднюю часть ног, то есть стоять практически на пальцах. Руки полусогнуты перед собой на уровне груди. Игрок должен быть максимально сконцентрирован на мяче, чтобы в нужный момент быстро совершить перемещение либо приём мяча. При обучении стойкам волейболиста рекомендуется сначала изучить их и многократно повторить в статичном положении, а потом переходить к изучению данного технического элемента в динамике.



В волейболе три способа перемещения :

- 1) Ходьба.** К этому виду относятся, как обычные переходы со сменой позиций игроков на поле, так и приставные и скрестные шаги. Перемещение приставным и скрестным шагом можно увидеть при блокировании, когда волейболист обороняющейся стороны выжидает место, с какого будет наноситься удар и для этого ему лучше всего передвигаться данным способом. Также обычным шагом игрок может передвигаться для выбора места приёма передачи мяча.
- 2) Бег.** С помощью бега игроки могут за кратчайший промежуток времени добраться до нужного места. Взрывная скорость очень важна для волейболистов. Бег отлично подходит для многих оборонительных действий, например, когда все члены обороняющейся команды ждали сильного удара соперника, а он взял и сбросил. В такой ситуации, для спасения игроку придётся быстро рвануть к мячу, и возможно, даже упасть.
- 3) Скачок.** Это быстрый широкий шаг, который игроки применяют для перемещения на расстояние 1-2 метра. Скачок, как правило сочетается с шагом или бегом.

Подводящие упражнения к стойкам и перемещениям:

- 1) Принятие одной из стоек волейболиста по свистку учителя
- 2) Занимающиеся выполняют прыжки с чередованием ног и по свистку принимают одну из стоек
- 3) Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.
- 4) Занимающиеся выполняют по очереди перемещения приставными шагами
- 5) Многократное принятие изучаемой стойки
- 6) Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам: остановкой различными способами, с изменениями направления, способа перемещения, или ускорениями

Закрепления основных стоек и способов перемещений волейболиста

Закрепление перемещения:

- 1) Перемещения скрестным шагом вперед правым боком, обратно левым боком
- 2) Перемещения приставными шагами – 2 правым, 2 левым Вперед и обратно
- 3) Приставные: спиной вперед, грудью вперед.
- 4) Бег с остановкой двойным шагом Шаг большой и стопорящий маленький
- 5) Бег под кольцом прыжок вверх толчком двумя ногами.

Закрепление стоек:

- 1) Многократное повторение изучаемой стойки
- 2) Переход из одной стойки в другую по сигналу
- 3) Принятие стойки после различных перемещений
- 4) Использование различных исходных положения и принятия из них стоек
- 5) Использование игр для закрепления стоек