

Техника игры в волейбол



Автор тренер-
преподаватель Сущиц Н.С.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Техника игры в волейбол включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи мяча, нападающие удары и перебивания, прием мяча, блокирование).

Техника игры

Верхняя прямая подача

Исходное положение:

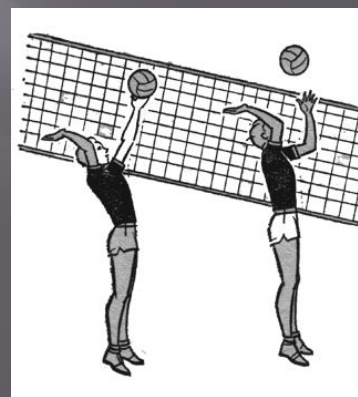
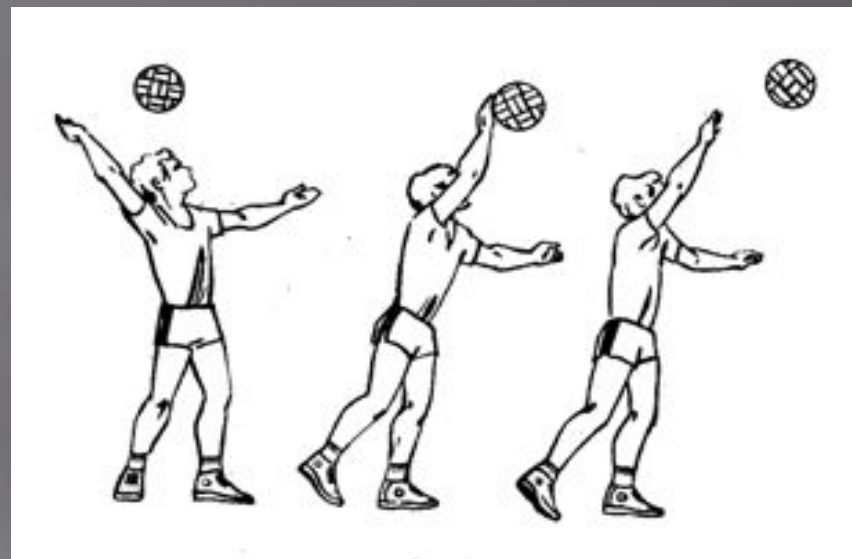
- стоя лицом сетке, ноги на ширине плеч или левая нога впереди,
- мяч в левой руке на уровне пояса;

Подбрасывание мяча и замах:

- мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;
- одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад,
- замах выполняется правой согнутой рукой за голову;

Ударное движение:

- при ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед,
- тяжесть тела переносится на левую ногу,
- удар производится напряженной ладонью сверху - сзади по мячу.

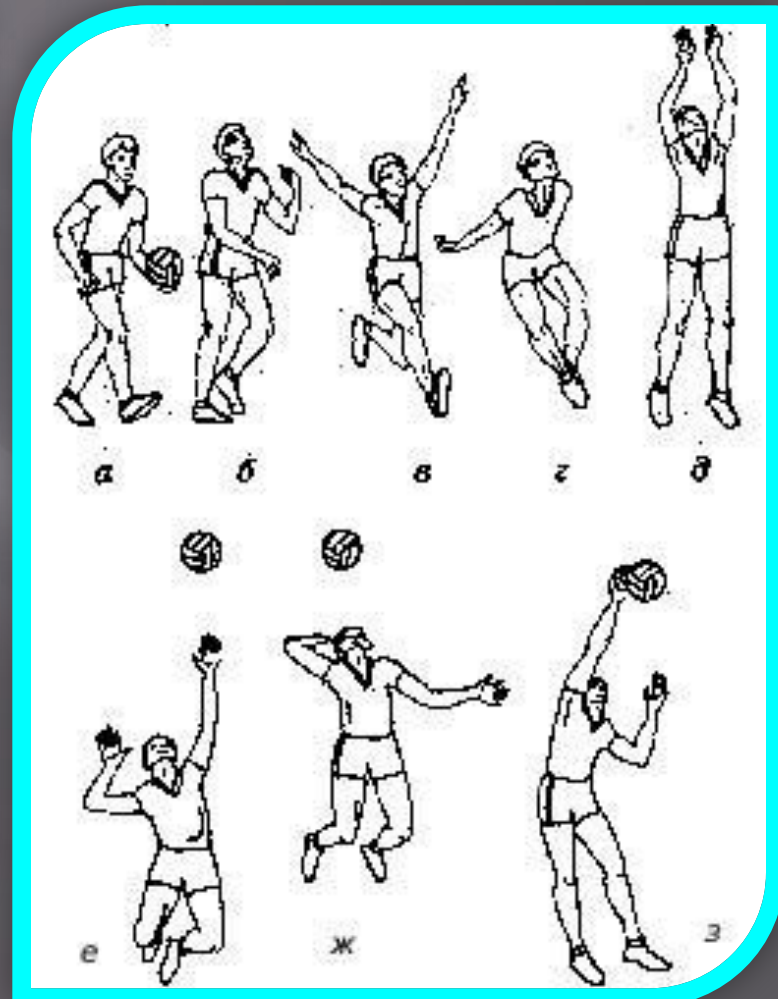
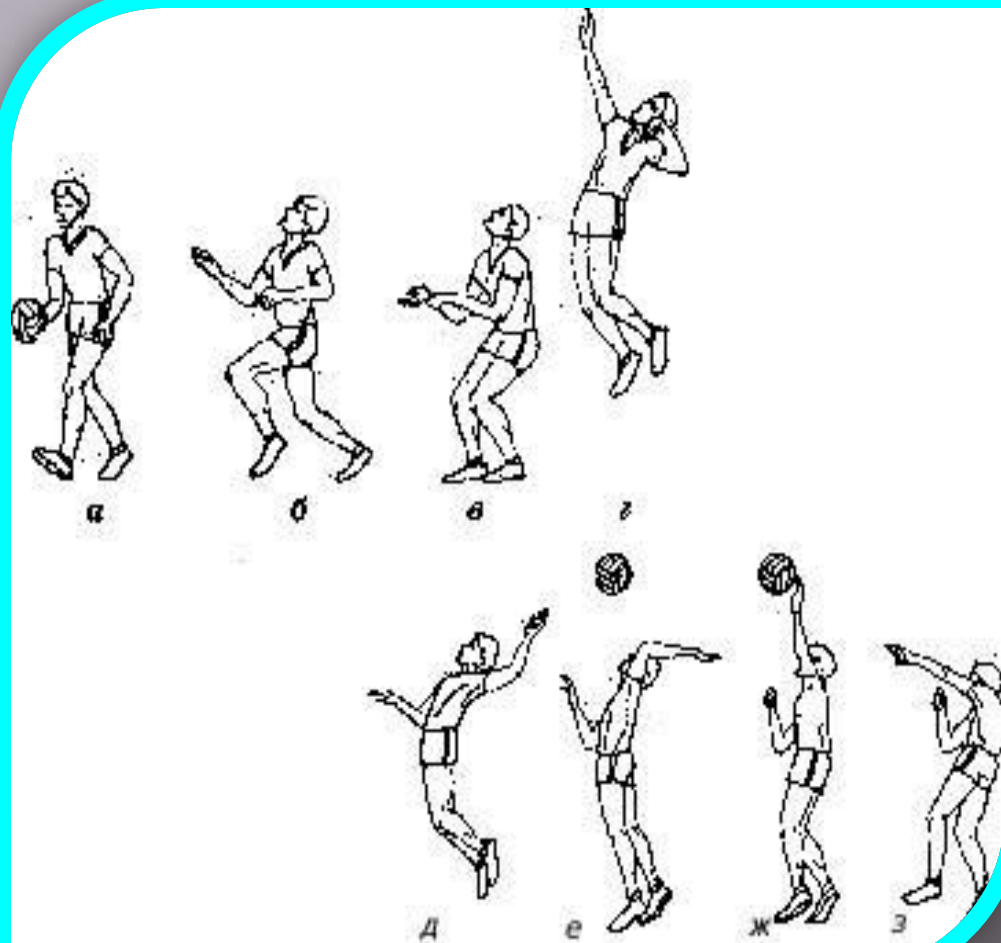


Подача в прыжке

Техника исполнения подачи в прыжке практически повторяет технику нападающего удара.



Силовая и планирующая подача в прыжке

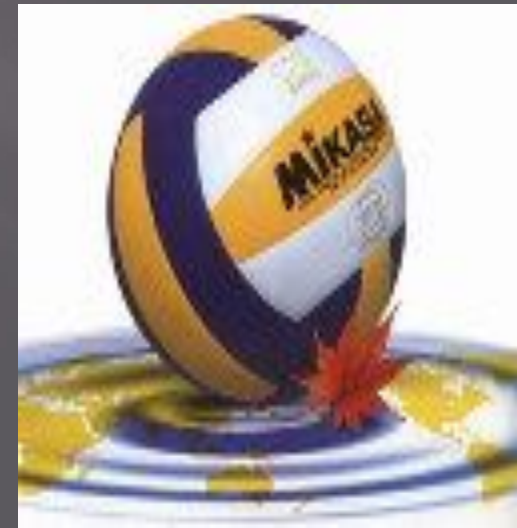


Передача в прыжке

Её выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока.

Передача одной рукой сверху

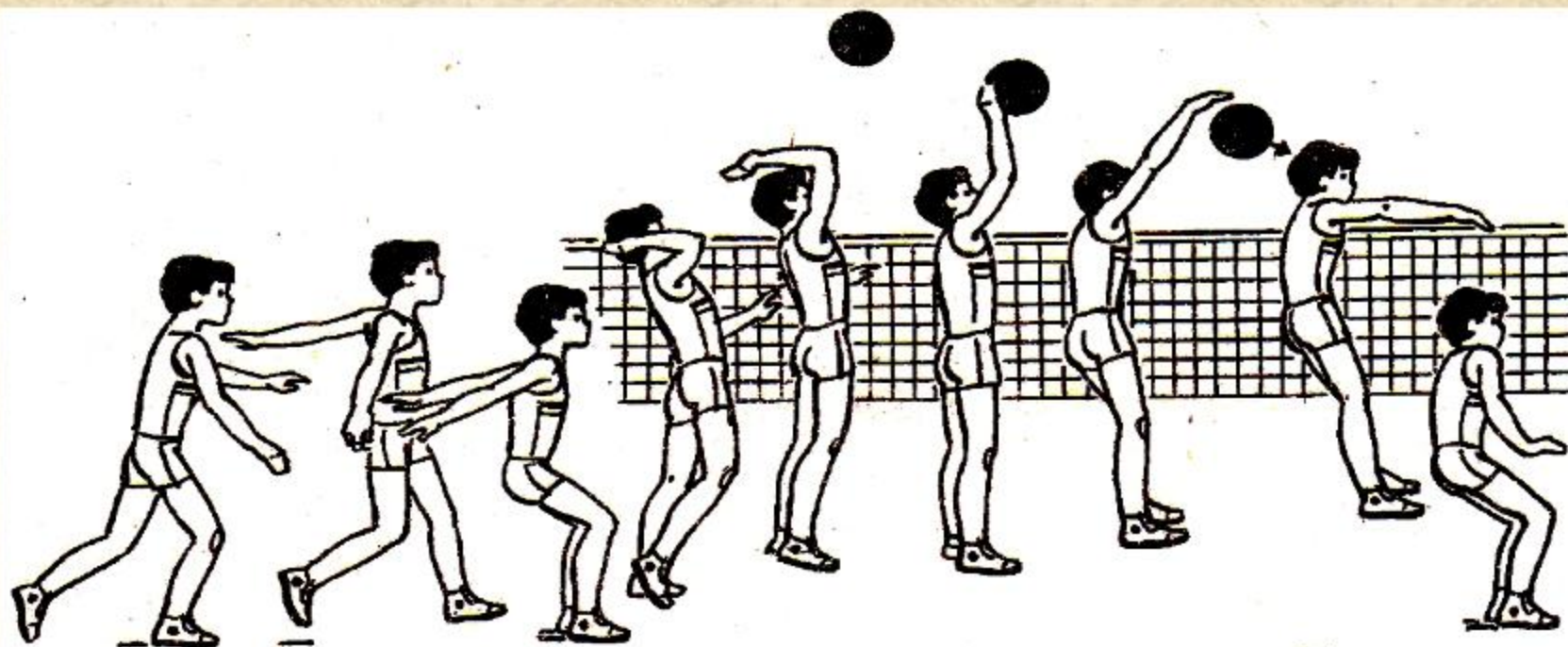
Её выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе.



Нападающий удар

Техника исполнения нападающего удара относительно проста, так как само движение естественно и встречается в обычной жизни (бросание в цель) и в спортивных играх (ручной мяч, бейсбол, лапта). В волейболе это естественное движение осложняется тем, что нападающий в момент удара находится в безопорном положении и должен бить по движущемуся мячу, что значительно сложнее, чем простой бросок.

Прямой нападающий удар с разбега



Разбег
2—3 шага

Отталкивание
вверх

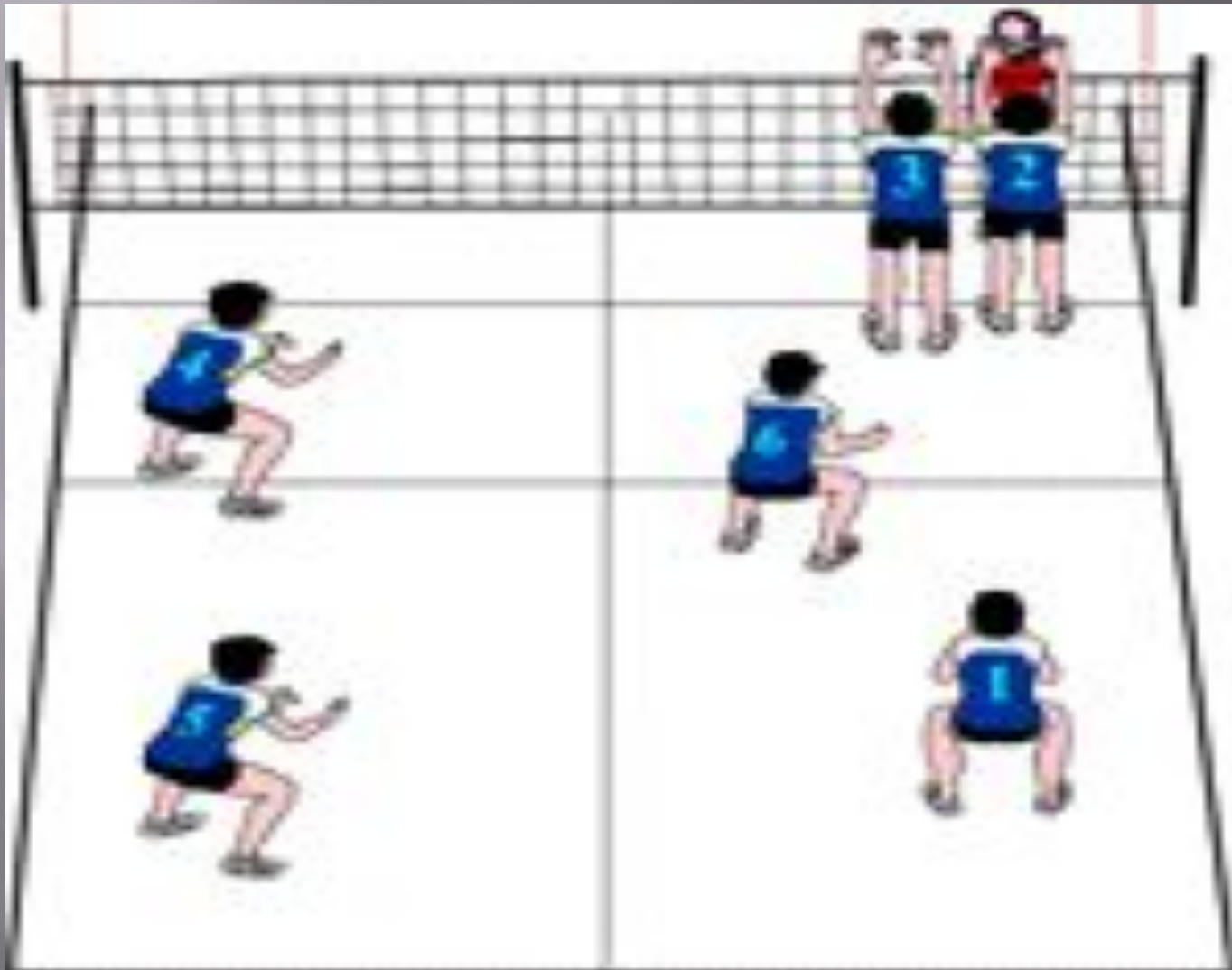
Ударное
движение

Приземление
после удара

Групповой блок



Выполнение страховки при групповом блоке



Выполнение страховки при групповом блоке

