

# Волейбол техника перемещений

Выполнил  
студент  
группы ЭКС1-183:  
Борханов Р.Р.





# Содержание

# Анализ техники

Любая методика имеет стартовые стойки, а также способы движения. Все передвижения, начинающиеся со стартовых позиций, делятся на ходьбу, бег или скачки:

- ходьба – главная особенность этого движения – пригибной шаг. Игрок вставляет ногу вперед в полусогнутом состоянии. Таким образом исключаются колебания ОЦТ тела, в таком состоянии игрок может быстро принимать начальные позиции. Выделяют приставные и скрестные шаги;
- бег – этому типу передвижений свойственны стартовые ускорения, здесь рассматриваются небольшие расстояния. Игрок может совершать резкие остановки или менять траекторию передвижения. Здесь существует такое понятие, как «последний беговой шаг», игрок должен обязательно сделать его самым большим. Заканчивается бег останавливающим движением, для этого выносятся вперед нога. Это действие по технике в чем-то напоминает напрыгивающий шаг, который осуществляется при нападающем ударе. Посредством этого шага можно быстро осуществлять остановки или менять траекторию движения по игровому полю;
- скачок – широкий шаг, выполняемый с безопорной фазой. Скачки могут сочетаться с бегом или шагом. Скачок позволяет улучшить или ускорить выполнение стойки и передвижения по площадке

# Подводящие упражнения

1) **Стартовые стойки.** Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

**2) Устойчивая стойка** - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

**3) Основная стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем

**4) Неустойчивая стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

**5) Перемещения приставными шагами.** В игре бывает много ситуаций, когда переместительные движения можно осуществлять приставными шагами. Это выгодно – так не деформируется стойка игрока в процессе перемещения, что обеспечивает его готовность к обработке мяча в любой момент времени. Слабость этого способа – его невысокая скорость в сравнении с обычным бегом.

# Ошибки в техники

## Ошибки, встречающиеся в стойках и при выполнении перемещений:

- ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;
- руки опущены;
- чрезмерный наклон туловища вперед;
- несоответствие скорости перемещения скорости полета мяча;
- нерациональный способ перемещения;
- неустойчивое положение перед приемом мяча.
-







