



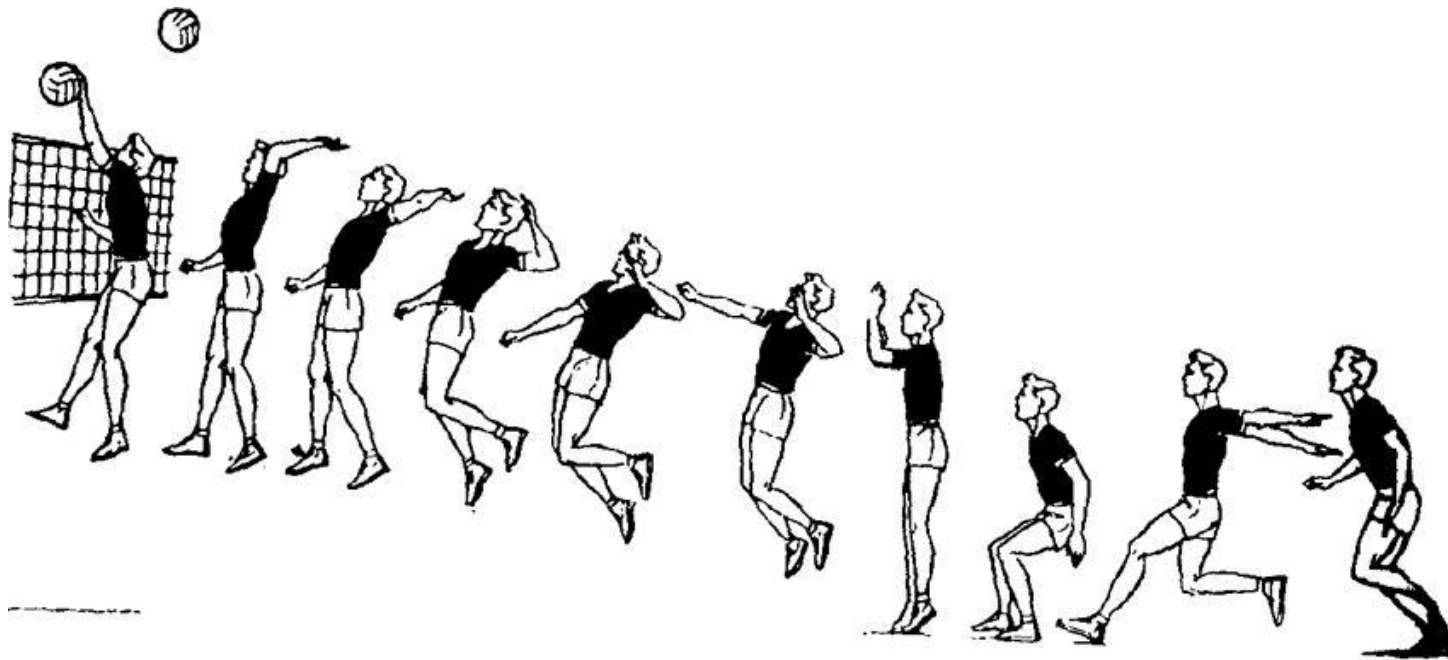
Верхняя
подача в
волейболе

Как правильно подать мяч сверху в волейболе

- Расположение ног, рук и тела играют основную роль при освоении техники приема. Подробнее о ней:
- Левая нога подающего стоит прямо, а другая упирается на носок стопы.
- Левая рука игрока согнута, поддерживает мяч на уровне губ. Правая слегка приподнята.
- Приступаем к действию с правой ноги: пройдите на пятьдесят сантиметров вперед, потом выполняете следующий шаг левой, обеими ногами опираясь на пятку. Мяч кидаете на 35-45 сантиметров над собой.
- Во многих случаях мяч бросаем на половину метра выше себя, затем бьем в самой высокой траектории его полета.
- Если соблюдать советы, в результате получится неплохая подача. Для того чтобы сделать сильный удар, нужно бить только ладонью. Стоит упражнять кисти, чтобы они стали твердыми и напряженными. Когда будете непосредственно наносить удар, выпрямите руку.
- Также верхнюю прямую подачу в волейболе можно совершать в прыжке: играющий разбегаются с двух шагов, затем делает высокий прыжок и наносит удар. Следует понимать, что такая подача является очень сильной и быстрой. Этот тип подачи практикуют игроки высокого класса, передовые команды. Перед выполнением приема надо полностью сосредоточиться, когда будете идти к месту подачи

Преимущества подачи мяча сверху в волейболе

- В этой спортивной игре есть всего 4 введения мяча в игру. Большинство профессиональных спортсменов использует верхнюю прямую подачу, так как она является эффективной. Рассмотрим ее преимущества:
- игрок, выполняющий прием, смотрит на площадку другой команды и определяет размещение сил;
- если у волейболиста техника подачи отточена, он попадет туда, куда планировал;
- спортсмен, владеющий сильной верхней подачей, более ценится, так как ее затруднительно отбивать соперникам.
- Этому приему достойным «аналогом» может стать сильная боковая подача. Второй вид считается более трудным в исполнении, и он обычно проваливается, поэтому первому способу нет равных. Есть 4 способа исполнения верхней прямой подачи мяча в волейболе:
- положение рук должно быть согнутым во время подброса мяча;
- плечи отводят назад, при этом руки разводятся в сторону;
- мяч забрасывается за свою голову;
- выполнение подачи выпрямленной рукой.
- Для того чтобы правильно совершить прием, нужно отработать технику подачи мяча. Это скажется на качестве, силе и попадании мяча в желаемую зону площадки. Первостепенной задачей подающего должна быть атака, направленная в уязвимое место, в противном случае нужно хотя бы вызвать затруднение отбивания мяча другой командой.



Нападающи й удар в волейболе

Техника нападающего удара

- В волейболе для результативной атаки важна и досконально отработанная на занятиях техника такого удара, и положение игрока (пасс ближней или дальней рукой), и его физические данные. Нападение сочетает:
 - разбег в три шага;
 - выбор места прыжка;
 - высокий прыжок;
 - замах и удар по мячу.
- Провести правильный удар в волейболе крайне сложно. Но только такое нападение даст результат, а еще грамотное «чтение» соперника.

Каким может быть атакующий удар в волейболе

- Рассмотрим вкратце, как пробивать в волейболе, и какие виды нападения используют.
- Опытный игрок способен придать скорость мячу до 125 км/ч. Принять такую подачу сложно, но еще сложнее выполнить. Блокирующий и доигровывающий проходят обязательное обучение удару в волейболе, отрабатывая основные маневры и технику. Но одними нападениями матч не выиграть. Соперника нужно сбить с толку и измотать комбинациями различных по типу подач.
- Виды и характеристики удара:
- Скидка. Защитный маневр, используемый, когда нужно сбить с ритма соперника. Позволяет разрушить его схему защиты.
- Замедленное нападение. Незначительной силы подача с подкрученным мячом.
- Сильный удар. Резкая и четкая подача мяча над сеткой в воздухе. Игрок должен рассчитать и силу, и точность атаки. Мяч обязан приземлиться в пределах игровой площадки соперника. Сложная подача. Только многочасовая отработка удара в волейболе даст результаты.
- Прямое нападение. Атаку проводят с коротко-энергичного разбега и максимального прыжка.
- Боковое нападение. Выполняется в высоком прыжке и при выпрямленной руке.



Штрафной бросок в баскетболе

- Штрафной бросок в баскетболе – бросок, который выполняется игроком по назначению судьи, в случае если соперник нарушил правила по отношению к нему. В данной статье мы поближе познакомимся с правилами касательно штрафного броска его выполнения и другие увлекательные факты.
- Общая информация. Штрафной бросок в кольцо в баскетболе считается отличной возможностью для команды. Он позволяет без сопротивления противника, с удобной позиции, набрать от одного до трех очков. Как правило, такое наказание назначается в том случае, если в момент, когда игрок бросает мяч по кольцу, противник нарушил против него правила. Если мяч после фола попал в кольцо, очки засчитываются, и назначается один кидок в виде штрафа. В остальных случаях – два раза. Но есть одно исключение: если против баскетболиста сфолили, когда он кидал с трехочковой позиции, ему дается три броска в случае незабитого мяча, и один, если он попал в кольцо. Штрафной бросок в баскетболе может назначаться и вследствие других явных нарушений одной из команд. При техническом фоле его делает любой из членов команды. Каждый мяч, забитый со штрафного, приносит одно очко.

Правила

- В каких случаях назначается штрафной бросок, мы выяснили, теперь познакомимся с правилами, регламентирующими его выполнение. Игрок, который выполняет штрафной бросок: Должен стать внутри полукруга, на соответственной линии. Может бросить мяч в корзину любым способом. Мяч должен попасть в корзину сверху или рикошетом от кольца. Должен бросить мяч в течение 5-ти секунд с момента, когда он будет передан судьей. Не должен касаться штрафной линии или площадки за ее пределами до тех пор, пока мяч не окажется в корзине или не дотронется до кольца. Не имеет права имитировать бросок. Теперь рассмотрим правила штрафного броска в баскетболе, касающиеся остальных игроков. Полосу вдоль штрафной зоны могут занимать максимум пять игроков (2 нападающих и 3 защищающихся). При этом два игрока (нападающий и защищающийся) становятся с одной стороны, а три (нападающий между защищающимися) – с другой. Первая позиция с двух сторон должна быть занята противниками игрока, бросающего штрафной.
- Игроки, которые стоят вдоль штрафной зоны, не имеют права: Занимать неверные позиции. Покидать свою позицию до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук бросающего игрока. Касаться мяча, прежде чем он ударится об кольцо, или будет очевидным тот факт, что он не попадет в корзину. Касаться щита и корзины в период, когда мяч находится в контакте с кольцом. Выбивать мяч из корзины снизу. Осуществлять какие-либо действия после броска, если за ним следует еще один или два. Штрафной бросок в баскетболе и какие-либо действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч: Попадает в корзину. Касается пола. Выходит за пределы площадки.

Интересные факты

- В НБА наиболее успешным баскетболистом по реализации бросков со штрафной линии является Рик Бэрри. На протяжении 14 лет профессиональной карьеры он приносил своей команде основные очки именно за счет выполнения штрафных бросков. Рик реализовал 90 процентов своих кидков. Как показывает статистика, штрафные лучше всего забивают невысокие игроки задней линии. Центровые баскетболисты имеют низкий процент реализации бросков со штрафной линии. В профессиональном баскетболе против них иногда преднамеренно фолят, особенно в конце игры. Такая стратегия применяется против некоторых известных центровых, которые плохо реализуют штрафной бросок. Среди них можно выделить: Уилта Чамберлена, Шакила О'Нила и Бена Уоллеса. Тактика овладения мячом через фол и нереализованный штрафной получила название Hack-a-Shaq. Она весьма ненадежна, ведь игрок может и забить, поэтому применяется в экстренных случаях и только против действительно неудачливых штрафников.

Техника

- В баскетболе идеальный бросок делается всем телом. Сочетание маха руками и сгибания ног позволяет добиться хорошего результата и повторять его каждый раз. Прежде чем выполнить бросок, нужно расслабиться, опустить руки и вдохнуть, посмотрев на цель. Затем не спеша нужно бросить мяч. Лучшая стойка для удачного броска – ноги немного согнуты в коленях, а стопы располагаются на ширине плеч. При этом руки должны тянуться к корзине. Размер баскетбольного мяча позволяет удобно контролировать его на стадиях броска. Движение начинается всей рукой, продолжается кистью и заканчивается кончиками пальцев. В завершающей стадии пальцы подкручивают мяч.



HOOPSLOOM-JA
Онлайн тренер по баскетболу

Ведение мяча в баскетбол е

- Ведение мяча (дриблинг) – второй способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи. Многие тренеры негативно относятся к излишнему ведению мяча по площадке, аргументируя это тем, что только пас может позволить играть в быстрый баскетбол и развивать хитрые комбинации. Есть доля правды в их словах, безусловно. Много игроков перетягивают мяч на себя и “тарабаняют” им постоянно, в то время как отдать пас было бы намного разумнее. Без ведения баскетбол все-равно уже не баскетбол, поэтому сегодня поговорим о том, как постигнуть этот элемент игры.

Техника ведения мяча

- Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвластно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у Вас или просто выбить. Ведение баскетбольного мяча преимущественно используется для того, чтобы перевести его на чужую половину или совершить обыгрыш противника с последующим [броском мяча](#). Выводят мяч посредством дриблинга для того, чтобы минимизировать риск потери при длинной передаче и дать время товарищам по команде занять позиции на чужой половине поля. Всем известно, что большие игроки преимущественно плохо водят мяч и у них его легко отобрать. Причем не только из-за своего роста (у высоких людей мяч отскакивает выше и маленьким игрокам легче его выбить). Дело в том, что большие мало отрабатывают ведение, сосредоточившись исключительно на работе под кольцом, подборах, борьбе за позицию. С одной стороны, так в баскетболе распределяются роли в команде. С другой, качественное владение техникой ведения мяча добавит Вам универсальности, как игроку и позволит создать намного более серьезную угрозу противнику.

Упражнения для отработки техники ведения мяча

- 1. Обычное ведение. Перед тренировкой, когда организм еще не разогрет, можно поработать над дриблингом с бегом и убить двух зайцев одновременно.
- 2. Ведение двумя мячами. Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным. Можно подбрасывать второй мяч с другим ритмом.
- 3. Ведение мяча задом и боком. Попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.
- 4. Постоянное ведение мяча. Даже за пределами баскетбольного зала или площадки ведите мяч. Мама попросила встретиться с остановки – прогуляйтесь туда с мячом. Встречаетесь на пару партеек в стритбол с друзьями за 3 квартала от дома – пройдите пешком и постучите мячом. Дриблинг на неровных поверхностях особенно эффективно развивает вашу координацию.