



Волейбол: «Техника игры в защите»

Выполнил: тренер-преподаватель
по волейболу Ковтунова И.А.
МБУ ДО ДЮСШ
п. Орловский

Специфика волейбола

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: "волей" - на лету, "бол" - мяч.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно "выйти на мяч" - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования.



Способы и варианты приема



Техника игры в защите

Игра команды в защите не менее важна, чем в нападении. Все усилия коллектива, стремящегося победить в состязании, окажутся тщетными, если его игроки будут допускать ошибки в защитных действиях. Технические приемы нападающего в волейболе богаче, чем защитника. Однако приемы защиты значительно эффективнее при правильном и внимательном их выполнении.



Техника защиты подразделяется на две основные группы:

Стойки и перемещения

Основная стойка защитника:
ноги согнуты в коленях, руки
опущены вниз, туловище
наклонено вперед. Для
лучшей готовности к
перемещениям игрок все
время переминается с ноги
на ногу, не перенося тяжесть
тела на ту или иную ногу и
ощущая ее подушечками
подошв.



Низкая стойка защитника:
туловище больше наклонено вперед, а ноги шире расставлены в стороны. Руки, согнутые в локтях, находятся на уровне пояса. Как правило, стойка является исходным положением для приема мяча снизу и сверху двумя руками.



Перемещени

Ходьба приставным шагом- начинается с ноги, в сторону которой выполняется движение, другая нога приставляется (при перемещении вправо движение начинается с правой ноги, левая приставляется). При ходьбе ноги согнуты, в связи с чем исключаются вертикальные колебания центра тяжести и увеличивается скорость перемещения.

Ходьба скрестным шагом- также начинается с ноги, в сторону которой происходит перемещение -- вправо правой ногой.левой ногой делается шаг в том же направлении, и она ставится несколько дальше правой. Таким образом, получается скрестное положение ног. Левая нога проносится впереди или сзади опорной правой.

Выпады.

Часто принимая мяч, падающий недалеко, игрок делает выпад. Выпадом может закончиться и любое перемещение.

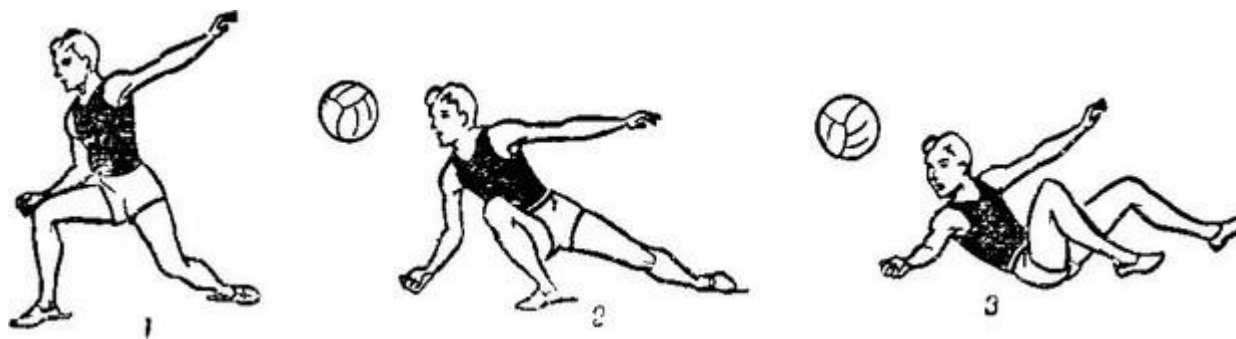
При выпаде вперед одна нога быстро выставляется вперед, ступня проносится над самой поверхностью площадки, что способствует понижению центра тяжести. Вторая нога стремительно разгибается и разворачивается носком наружу. При приеме мячей сразу двумя руками туловище наклоняется вперед, при верхней передаче оно принимает более вертикальное положение.



Падения

в волейболе применяются для быстрого перемещения к далеко падающему мячу и при выводе центра тяжести за площадь опоры в результате предварительного перемещения и приложенного усилия в момент передачи мяча.

Падение перекатом на спину, как правило, выполняется из приседа после передачи двумя руками сверху. Игрок отводит плечи назад, садится на пятку сзади стоящей ноги, группируется и падает перекатом на спину. Голову он наклоняет к груди во избежание удара о поверхность площадки. После переката маховым движением ног игрок встает и принимает стойку.

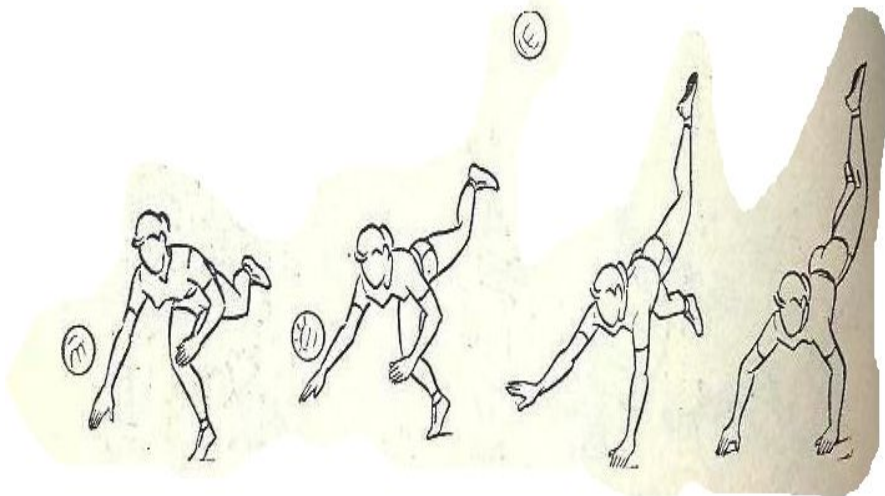


Обычно выполнению приема мяча с падением перекатом на спину предшествует перемещение вперед бегом или скачком.

Падение перекатом на спину может выполняться и после выпада в сторону.

Предварительно игрок поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и после передачи делает перекат на спин





Поменяется другой способ приземления -- после прикосновения грудью к поверхности площадки, руки разводятся в стороны и игрок продолжает скользить по площадке с прогнутым туловищем и согнутыми ногами до остановки.

Заключение.



- Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.