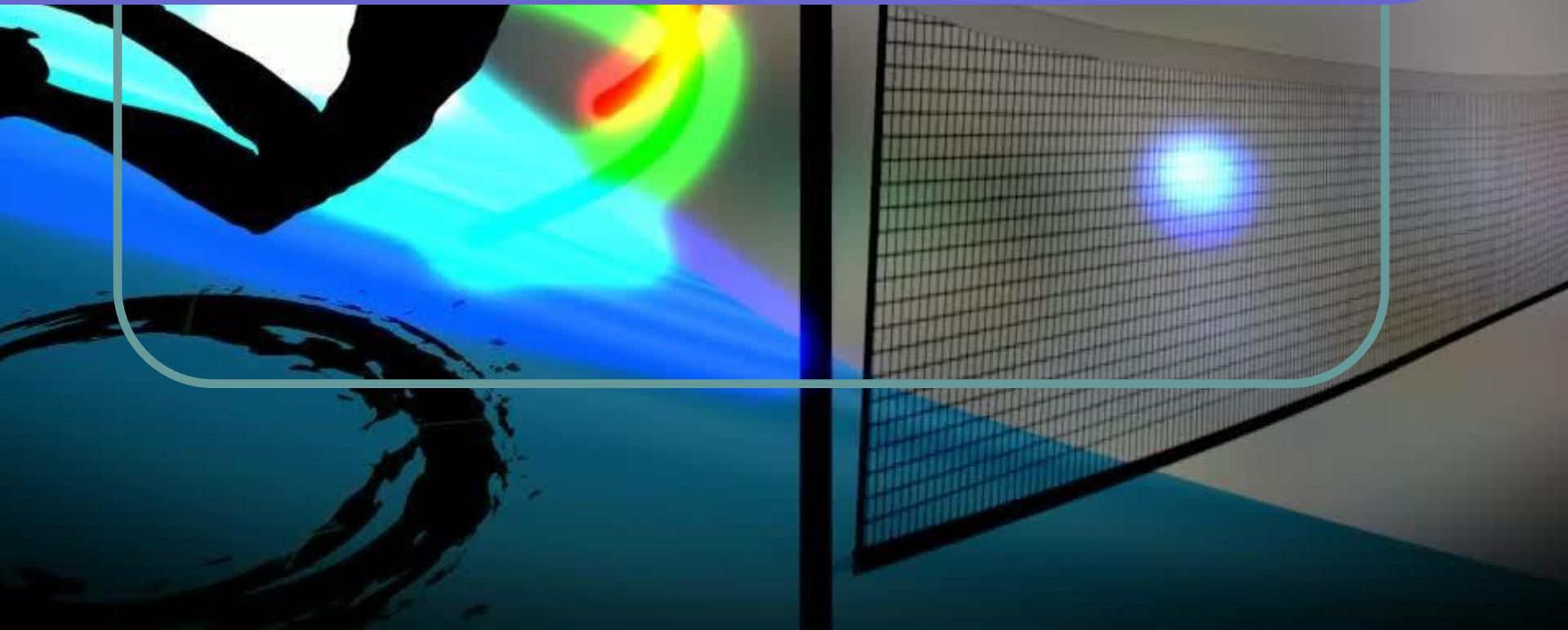


Волейбол: основные приемы.



Содержание.

- Волейбол.
- Состав команды.
- Основная позиция.
- Передачи мяча.
- Подача.
- Нападающий удар.
- Блок.
- Страховка.
- Заключение.

Волейбол.



- **Волейбол** (англ. volleyball от volley — "залп", "град (стрел)", и ball — "мяч") — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд.

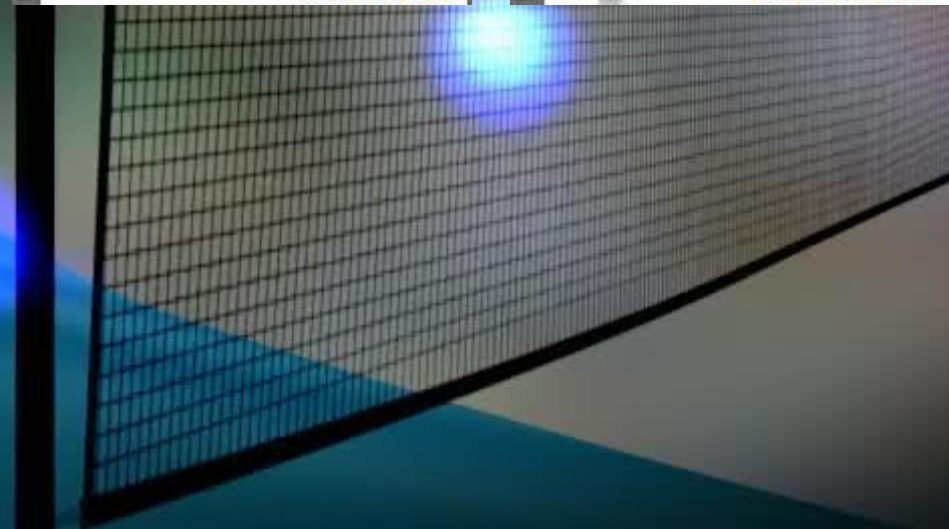
Состав команды.

- В классическом варианте игры, площадка находится в крытом помещении (игровом зале) и от каждой команды в игре участвуют по 6 спортсменов, всего в команде - 12 человек, замены ограничены правилами. Игра ведётся до 3 побед в сетах, первые четыре сета играют до 25 очков, пятый сет (если игра не окончилась раньше) играется до 15 очков. Для победы в сете необходимо преимущество как минимум в два очка, поэтому сеты могут игратьсь дольше (30:28, 32:34). Продолжительность одной игры составляет в среднем 90 мин.



Основная позиция.

- Начнем с ног: вес тела должен быть перенесен на пальцах ног, ступни должны быть расположены на ширине плеч. Еще одна деталь - разверните ступни немного вовнутрь, чтобы придать стойке больше гибкости. Колени также должны быть развернуты немного вовнутрь, что позволяет совершаться быстрых перемещений. Туловище немного в наклоне и подано вперед вместе с руками. Руки должны быть полностью вытянуты и развернуты ладонями вверх. Данные требования должны соблюдаться в точности, кажущаяся простота базовой стойки часто ведет к ошибкам



Основная позиция.



- Базовая позиция позволяет также принимать мячи, летящие на уровне головы. Однако, в данном случае руки не вытягиваются полностью. Руки должны быть немного согнуты на уровне груди. Таким образом мяч подбивается снизу вверх.

Передачи мяча.

- Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.



Подача.



- подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Поддачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Нападающий удар.

- При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку.



Блок.

- Блок - это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.



Страховка.



- Страховка. Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника.



- 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.