


# Техника игры в волейбол





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

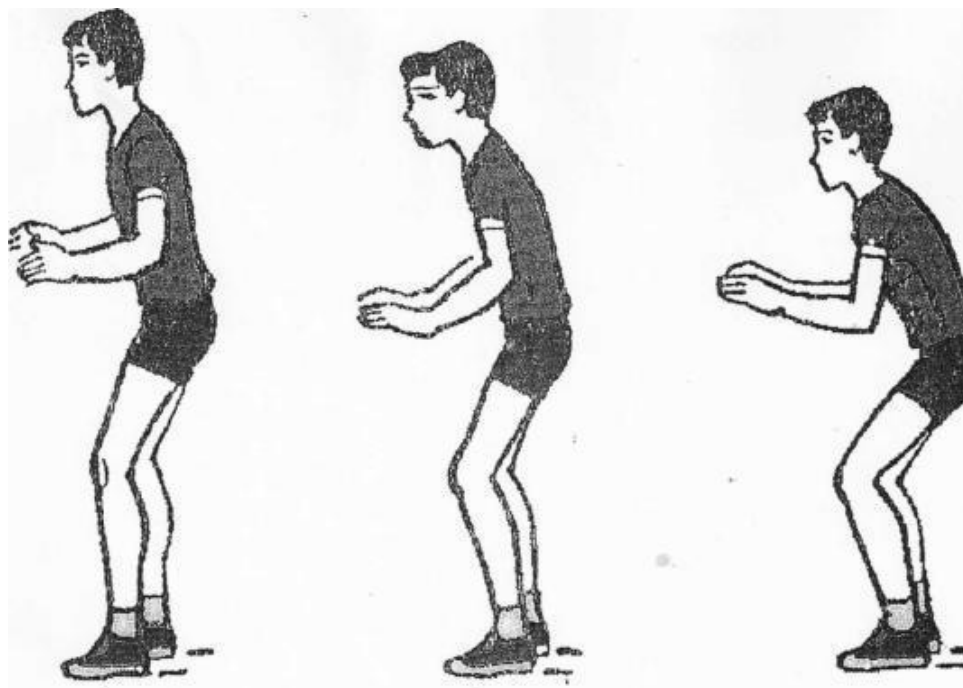
**Техника игры** в волейбол включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи мяча, нападающие удары и перебивания, прием мяча, блокирование).

## Стойки и перемещения

**Стойка** – положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации используются различные способы **перемещения**: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.

## СТОЙКИ ВОЛЕЙБОЛИСТА



**Стойки различают на:**

**Устойчивую** - одна нога впереди.

**Основную** - ноги параллельно.

**Неустойчивую** - ЦТ на передней трети стопы.

**Статичную** - неподвижность игрока.

**Динамичную** - переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, ненапряженно.



# Техника игры

# *Техника игры в нападении*



# Нижняя прямая подача:

Исходное положение:

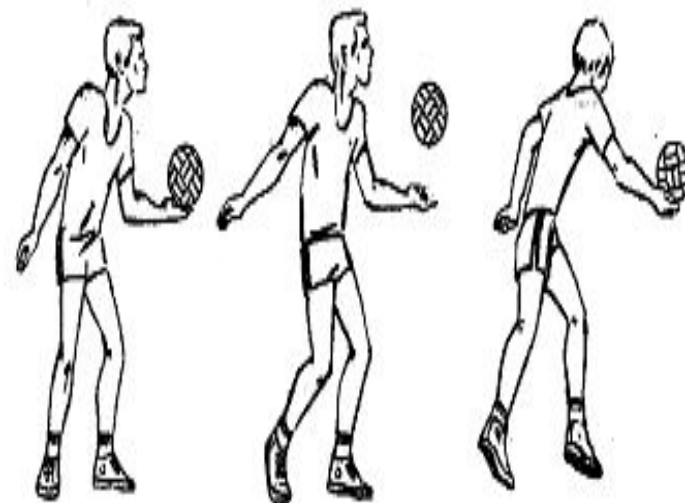
- – стоя лицом к сетке, левая нога на полшага впереди
- – ноги слегка согнуты в коленях
- – мяч в согнутой левой руке на уровне пояса

Подбрасывание мяча и замах:

- – левой рукой вверх на высоту 0,5 – 1,0 м., перед правым плечом
- – тяжесть тела переносится на правую ногу
- – правая рука отводится вниз – назад (замах производится одновременно с подбрасыванием мяча).

Ударное движение:

- – вес тела переносится на левую ногу,
- – туловище, подается вперед,
- – правая рука прямая движется вниз, затем вперед,
- – пальцы соединены, кисть напряжена,
- – удар наносится основанием кисти или кулаком по мячу снизу – сзади,
- – рука сопровождает движение мяча.





## Нижняя боковая подача

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку.





## Верхняя прямая подача

Исходное положение:

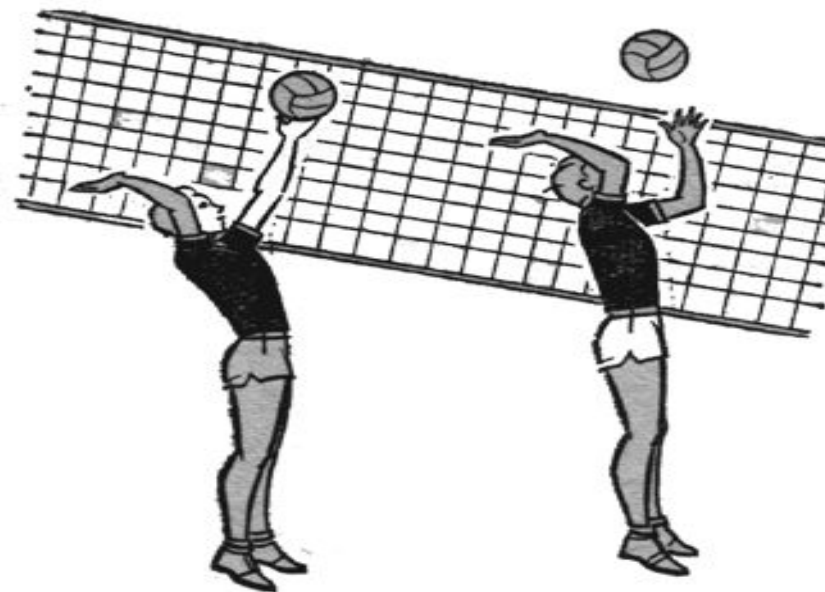
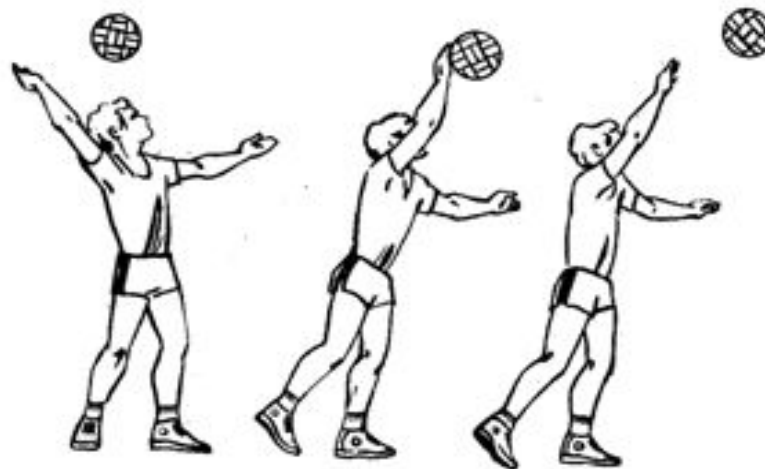
- стоя лицом сетке, ноги на ширине плеч или левая нога впереди,
- мяч в левой руке на уровне пояса;

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.

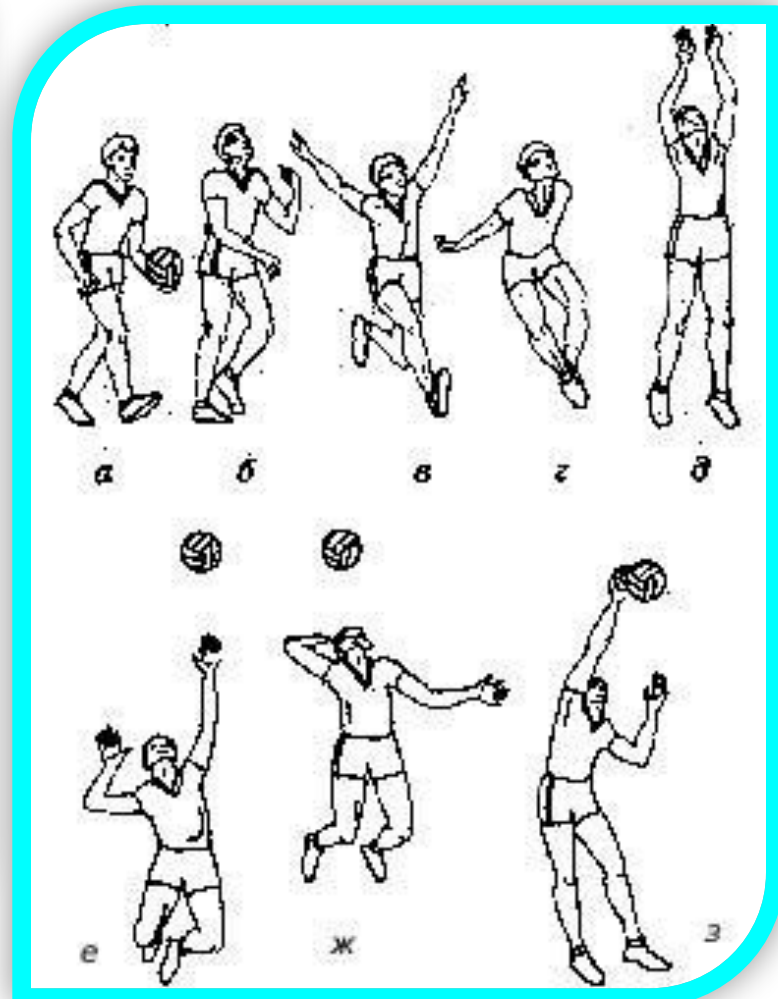
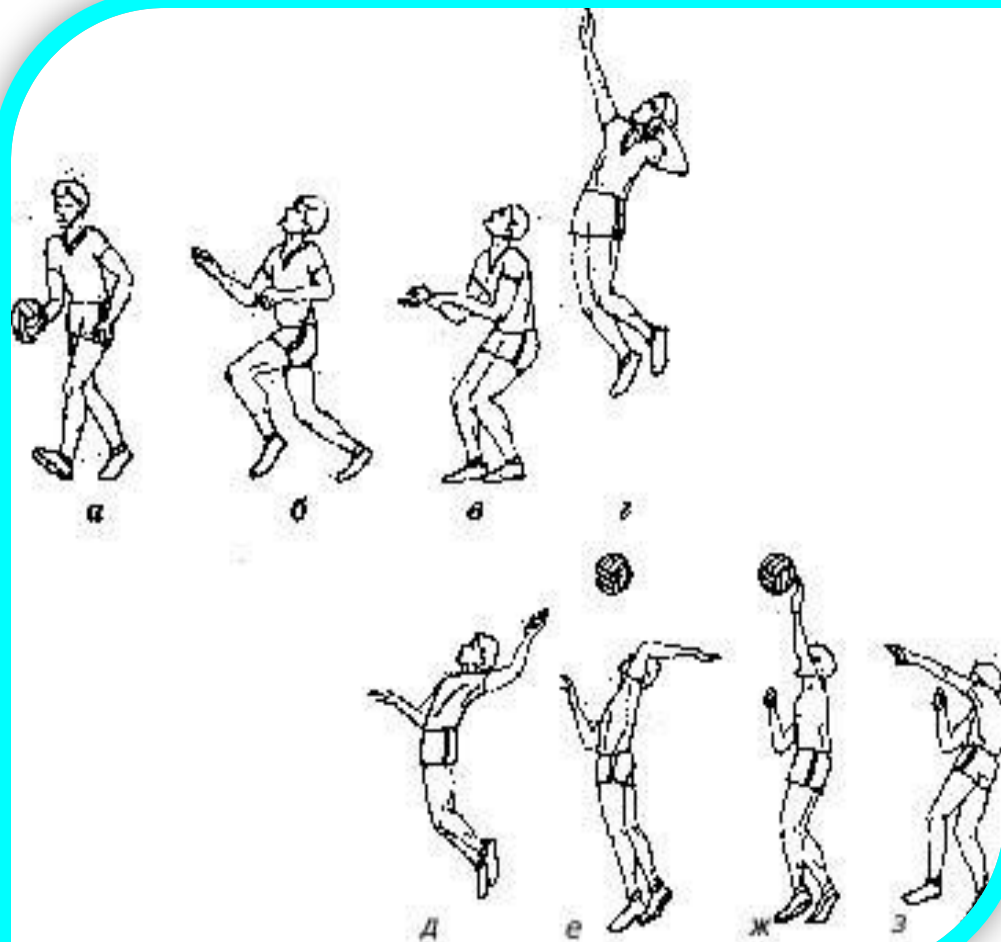


# Подача в прыжке

Техника исполнения подачи в прыжке практически повторяет технику нападающего удара.



# Силовая и планирующая подача в прыжке



# Передача мяча

Передача двумя руками сверху



Передача одной рукой  
сверху





## Передача –

технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

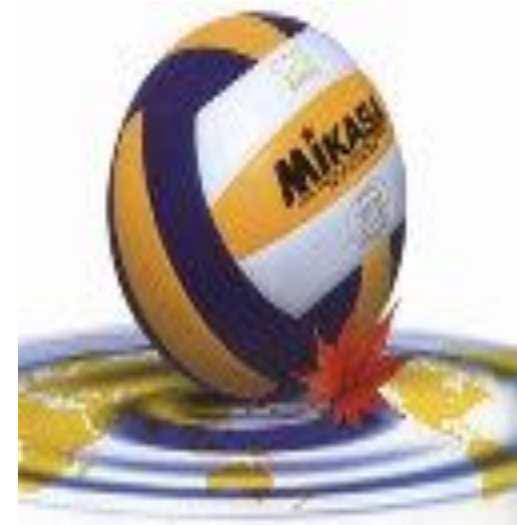


# Передача в прыжке

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.

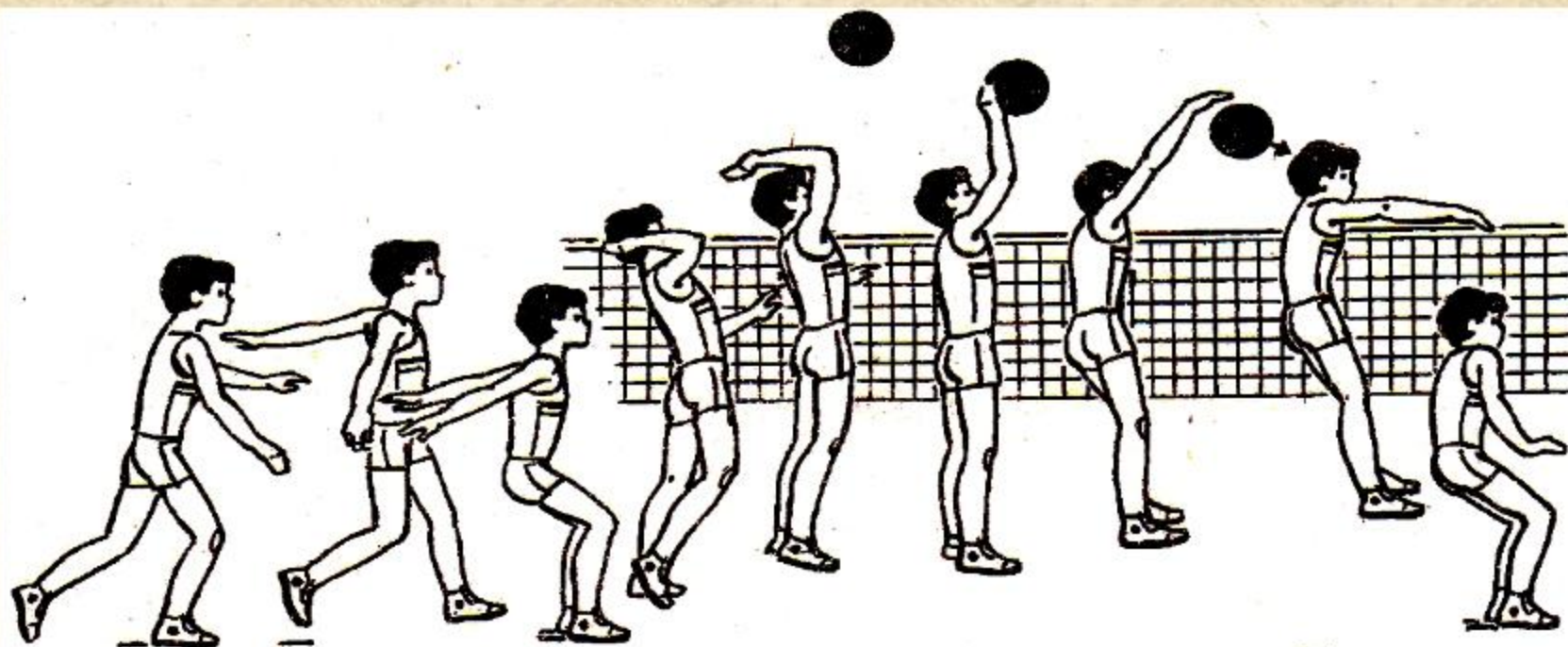


# Нападающий удар

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



# Техника игры в защите

# Блокирование

Блокирование – это прием игры, который применяется для противодействия нападающим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры.

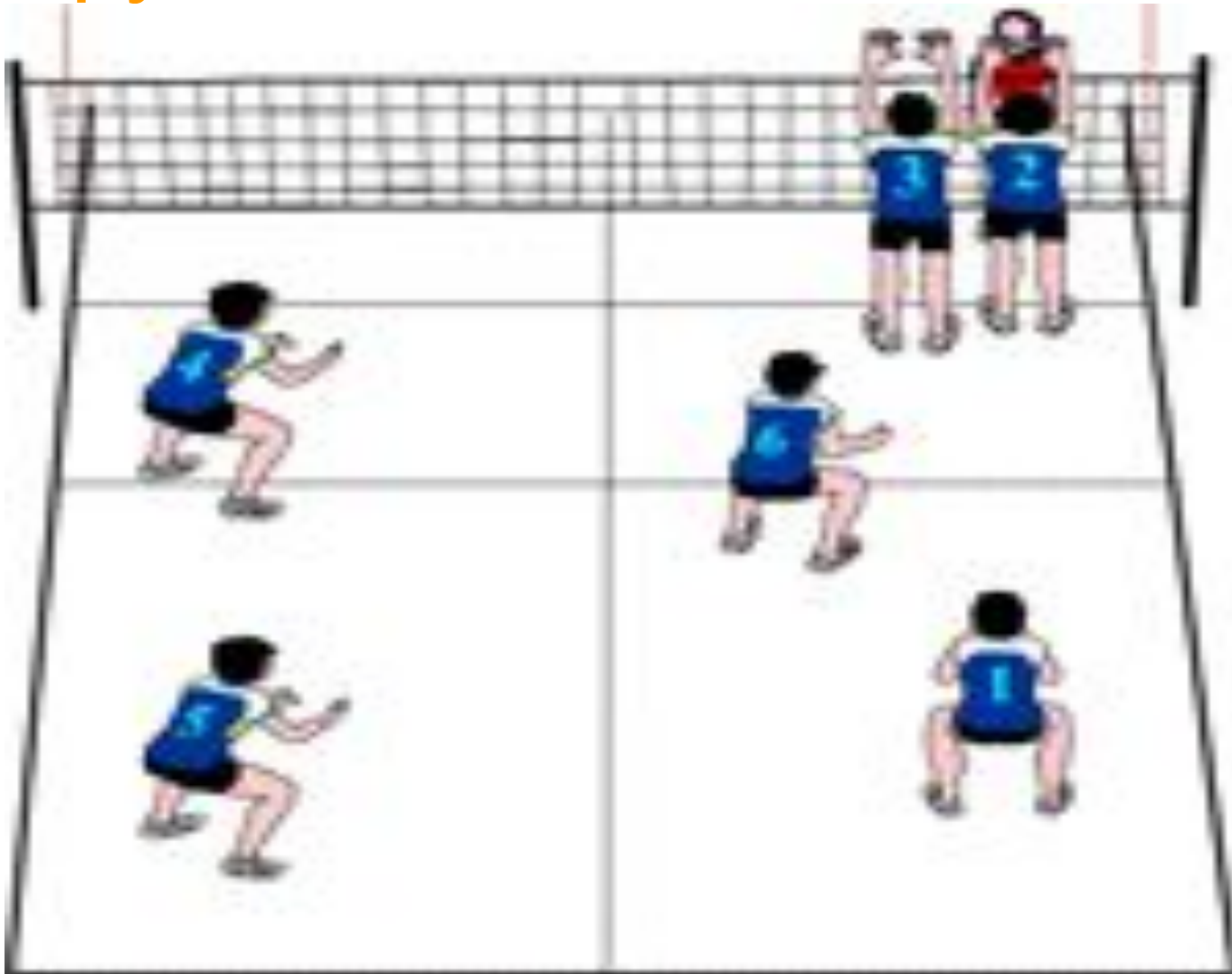
Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное или двумя, тремя – групповое. С места и после перемещения.



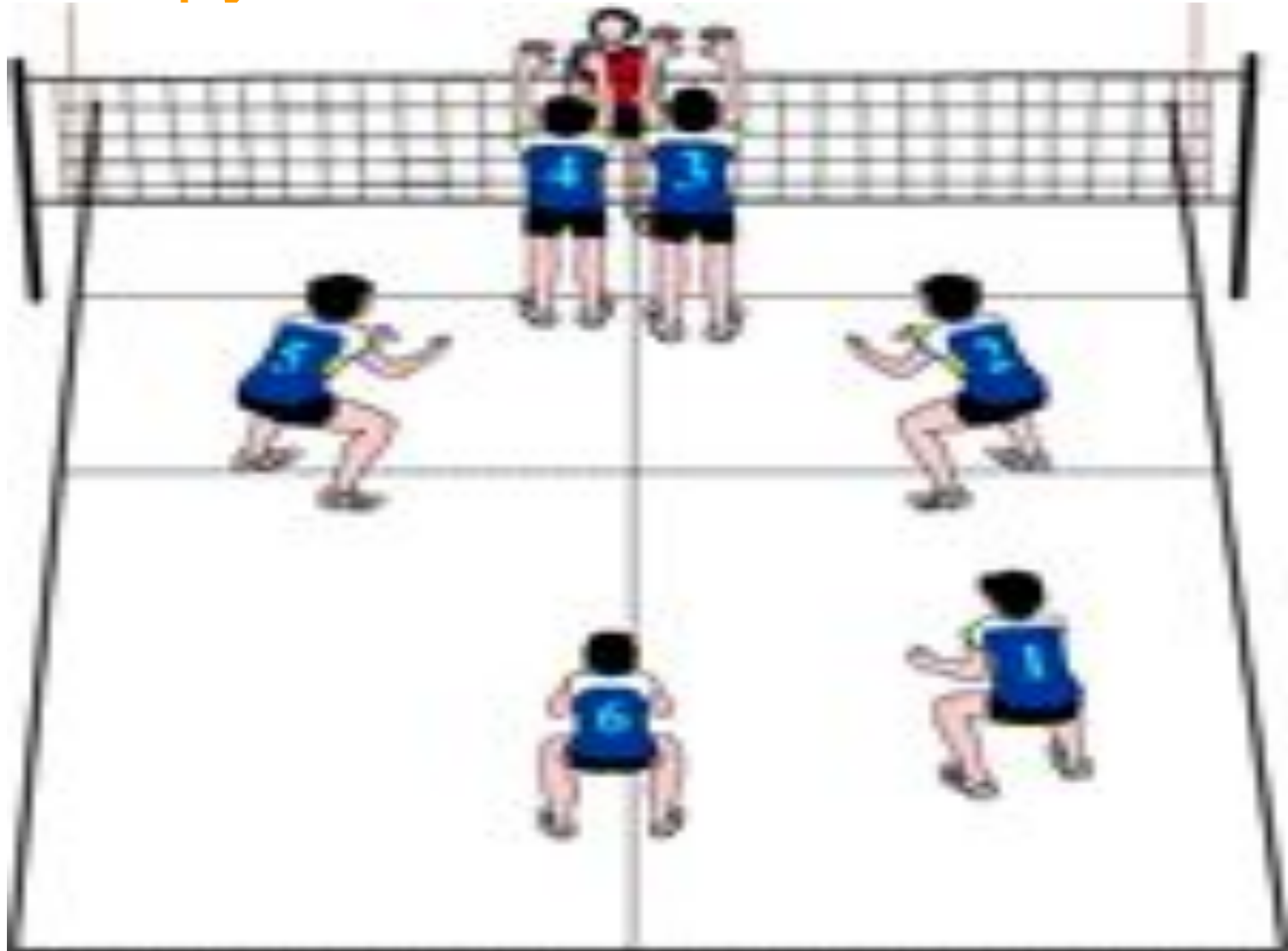
# Групповой блок



# Выполнение страховки при групповом блоке



# Выполнение страховки при групповом блоке



# Прием мяча

К изучению приема мяча снизу одной или двумя руками следует переходить после овладения техникой передачи мяча сверху. Передачу мяча снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху.



# Приём мяча снизу двумя руками

